

PAPINHAS
DA XICA

SANDRA SANTOS

NUTRICIONISTA

PAPINHAS DA XICA

GUIA DE ALIMENTAÇÃO
PARA O PRIMEIRO ANO DO BEBÉ

Contém 100 receitas para bebês dos 4 aos 12 meses



ARENA



Para a Francisca



ÍNDICE

A NOSSA HISTÓRIA	11
SOBRE ESTE LIVRO	15
A ALIMENTAÇÃO DO MEU BEBÉ	21
O LEITE MATERNO	25
A DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR	29
AS VANTAGENS DAS PAPIÑHAS CASEIRAS vs. INDUSTRIALIZADAS	41
As minhas primeiras sopas e purés de legumes	45
As minhas primeiras papinhas de fruta	55
As minhas primeiras papinhas de cereais	61
SUPLEMENTAÇÃO	69
OS 5 PASSOS PARA FAZER PAPIÑHAS ESPECTACULARES	74
AS MELHORES PAPIÑHAS DO MUNDO E ARREDORES	79
RECEITAS	82
+ de 4 MESES	Almoço ou Jantar 85
	Lanche 103
+ de 6 MESES	Almoço ou Jantar 125
	Lanche 147
+ de 9 MESES	Almoço ou Jantar 169
	Lanche 189
+ de 12 MESES	Lanche 217
ÍNDICE DE RECEITAS	246
OBRIGADA	251
BIBLIOGRAFIA	254



A NOSSA HISTÓRIA

JÁ PASSARAM DOIS ANOS desde que nasceste e que eu nasci como mãe. Tantas vezes, enquanto dormias nos meus braços, dava por mim a pensar se tudo isto seria real: eu sou mãe, sou a tua mãe.

Quando somos pequenos, vemos os pais como super-heróis: são mais velhos, responsáveis, muito seguros de si e sabem a resposta para todas as perguntas, mesmo para aquelas muito complicadas e difíceis, como as do Pai Natal ou de onde vêm os bebés. À medida que crescemos, vamos percebendo os seus medos e fragilidades, mas há algo que fica para sempre guardado no imaginário daquela palavra grande com superpoderes: MÃE.

Ontem, enquanto te ouvia repetir «mamã» de todas as formas possíveis e imaginárias, uma ideia surgiu do nada e não me saía da cabeça: Ser mãe é um lugar! — e, assim, tive a resposta que tanto procurava. Ser mãe é um lugar que construímos juntas, dia após dia, um lugar sem fronteiras, que se alimenta da tua luz, que te deixa ir mas está sempre cá para te receber, sem nunca te negar colo; que te segura quando estás prestes a cair e ri com a mesma vontade que tu quando brincas ao esconde-esconde na cortina transparente da sala. No teu sorriso, a pouco e pouco, vi pedaços de mim.

A miúda que veio do Porto para Lisboa atrás do sonho de ser actriz. A miúda impulsiva, curiosa, aventureira, segura de que tudo

ia correr bem. Aquela que regressou ao Porto para terminar o curso. Aquela que não gosta de coisas inacabadas. Havia de tornar-se nutricionista. A miúda que, de tempos a tempos, deixou de acreditar. Que se tornou responsável, terra-a-terra. Tantas vezes desiludida e cansada. A miúda que fez novelas, cinema e voltou sempre ao palco, mesmo que isso lhe dê dores de barriga. Um dia achou que era altura de dar asas a algo que planeava desde adolescente. Foi para São Tomé e Príncipe numa missão humanitária. Trabalhou em nutrição com mães e bebés e hoje sabe que não fazia a menor ideia do que estava a fazer. Hoje também ela é mãe. Eu sou mãe!

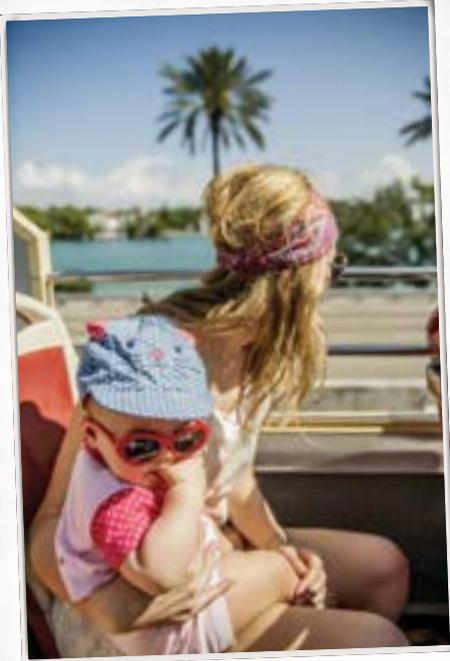
Dizem que a vida é um palco. E se assim é, foram tantos os que pisei...

Enquanto te observo e não consigo agarrar este amor que te tenho, alterno entre o real e o imaginário e sou sempre eu. Aqui. Na vida como no palco. Nesta vida que é um palco.

Um dia, uma amiga disse-me: «Devias criar um blogue.» E assim nasceu o «Papinhas da Xica». Em determinada altura, ligaram-me de uma editora e disseram-me que eu devia escrever um livro: vai ser bom, bonito e, sobretudo, útil.

Um dia, percebi que uniste as peças do meu *puzzle*. Fizeste de mim tudo o que sou hoje.

A minha grande estreia és tu, que todos os dias escreves parte da minha história. Esta história sem *happy endings*, mas com a certeza de que todos os dias a teu lado são um *happy beginning*.



Xica on the road



SOBRE ESTE LIVRO

ERA O DIA DO MEU ANIVERSÁRIO e, já em modo de fim de festa, uma das minhas melhores amigas, também ela nutricionista, desafiou-me a partilhar na Internet as papinhas caseiras que, dali a pouco tempo, começaria a preparar para a Francisca.

Dizia ela: «Faz falta um espaço dedicado à alimentação infantil, sem recurso a alimentos processados e centrado em ingredientes naturais, frescos, da época, que preservem todo o sabor e integridade nutricional.» Comecei a pensar no assunto e, uns meses depois, nasceu o projecto «Papinhas da Xica». A ideia era utilizar uma plataforma digital que me permitisse publicar alguns conteúdos interessantes no âmbito da nutrição em saúde materno-infantil, bem como diversas receitas que pudessem deixar muitos bebés e papás felizes.

Um ano depois do seu lançamento, surgiu o convite para escrever o livro, centrado nos mesmos pressupostos do blogue, de forma a dar resposta às solicitações de muitos dos meus seguidores.

Depois de pensar bastante, decidi escrevê-lo tal e qual como eu gostaria que me tivesse chegado a informação quando iniciei o processo de diversificação alimentar da minha filha.

Escolhi, cuidadosa e carinhosamente, cada palavra, fotografia, ingrediente ou memória e, por isso, mais do que um livro, considero-o a partilha de uma mãe que também é nutricionista.

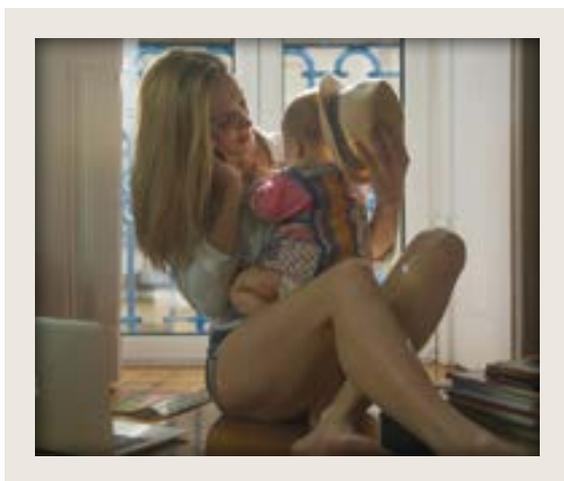
Assim, o livro está organizado em duas partes distintas:

A primeira parte, em jeito de guia alimentar, esclarece as dúvidas mais frequentes e pertinentes dos pais nesta fase tão especial da vida do lactente, estando estruturada sobretudo num modelo de pergunta-resposta para facilitar a sua consulta.

Já a segunda parte, que é complementar à primeira, compreende um conjunto de deliciosas receitas, fáceis de preparar e adequadas às diferentes etapas do crescimento do bebé, apresentando-se segmentadas por idade, em meses.

Ambas as partes estão recheadas de dicas e conselhos assentes na evidência científica e asseguram aos pais toda a confiança necessária para prepararem refeições agradáveis e diversificadas e, sobretudo, equilibradas do ponto de vista nutricional.

Foi para mim um enorme desafio e um imenso prazer escrever este livro e o meu mais sincero desejo é que as minhas propostas ajudem a tornar esta etapa da alimentação complementar um processo criativo, fácil, divertido e, sobretudo, saudável!



«Olá, Sandra! Gosto muito do seu blogue e já há algum tempo que o sigo atentamente. Tem sido sobretudo uma óptima inspiração para diversificar as papinkas e a alimentação das miúdas. Para além disso, sinto uma empatia enorme com a Sandra. Adoro tudo o que escreve e como escreve! Sinto muito amor nas suas palavras e aprendo imenso consigo... Obrigada pela disponibilidade e por tudo o que partilha connosco. Beijinhos para si e para a querida Francisca.»



Susana





