

O QUE TODA MÃE DEVE SABER

ALIMENTAÇÃO ARTIFICIAL

II

Dr. Agostinho C. FERNANDES

Já vimos qual deve ser a quantidade total de alimento de que a criança necessita receber nas mamadeiras, bem como as quantidades parciais e ainda demos uma tabela para orientação geral. Em que outras coisas devemos pensar ao instituir um regime artificial para uma criança?

PONTOS DE REPARO NECESSARIOS

Resumindo, podemos dizer que os pontos principais em que não devemos deixar de pensar são os seguintes:

- 1.º Necessidades calóricas da criança;
- 2.º quantidade de leite, se se vai utilizar o leite de vaca em natureza;
- 3.º a quantidade de açúcar e outros hidratos de carbono a utilizar para completar as necessidades calóricas e ajudar o balanceamento da diéta;
- 4.º a quantidade de água para fazer volume (de que já tivemos oportunidade de cogitar);
- 5.º a necessária junção das vitaminas indispensáveis.

NECESSIDADES CALORICAS

Todo organismo vivo precisa de

uma determinada quantidade de calorías que lhe é trazida pela alimentação. Essa necessidade no homem decresce com o crescimento, sendo que a criança exige proporcionalmente, muito maior numero de calorías que o adulto. No primeiro trimestre de vida, a criança precisa de 100 a 110 calorías por quillo de peso corpóreo. No segundo trimestre, necessita de 100 calorías por quillo de peso. Cerca de 90 calorías por quillo de peso é o que ela necessita dos 6 aos 12 meses de idade.

O conhecimento desse fato é indispensavel para a instituição de um regime rigorosamente exato.

Por outro lado, o calculo da razão, do ponto de vista das calorías, não constitui um privilégio, pois para levá-lo a efeito basta conhecer o valor calórico dos alimentos utilizados na alimentação da criança.

Isso é coisa facil, como a seguir mostramos.

100 gram's de leite de vaca contém cerca de 68 calorías (680 calorías por litro).

1 grama de açúcar contém 4 calorías

1 gram' de qualquer farinha (trigo, maizena, arroz, etc.) contém 4
Partindo do conhecimento do valor calórico, facil é avaliar se um determinado regime está ou não adequado ás necessidades da criança.

A QUANTIDADE DE LEITE

Estamos cogitando da feitura de um regime com leite de vaca em natureza. Desde já é preciso fixar qual a quantidade desse alimento que a criança deve receber. Trata-se aqui de saber a quantidade de leite, reparem bem, e não do volume total, de que já tratamos.

Qual é, pois, essa quantidade?

É classica a utilização do chamado "índice de Budin" que estabelece ser de 100 grs. a quantidade de leite que se deve dar á criança por quillo de peso corpóreo.

Isso significa que uma criança deve receber de leite, 100 grs.

100 grammas de leite por quillo de peso é porém, a menor quantidade de leite compativel com uma boa saúde. A criança costuma tolerar com vantagem, quantidades algo maiores, tais como 120 ou mesmo 130 grammas por quillo de peso.

De qualquer maneira, pode-se começar fazendo o regime á base das 100 grammas por quillo de peso, para, eventualmente, aumentar a quantidade até o maximo acima fixado caso a criança não fique satisfeita ou apresente deficiente aumento de seu peso. Queremos deixar assinalado que é sempre preferível errar ligeiramente no sentido do excesso que no da escassez.

errar ligeiramente no sentido do excesso que no da escassez.

A JUNÇÃO DE HIDRATOS DE CARBONO

A junção de hidratos de carbono, representados sobretudo por açúcar e farinhas diversas, é explicada inicialmente pela maior quantidade que desse importante fator alimentar contida no leite de mulher e sua relativa pobreza no de vaca. Pode ser feita mediante a adição de açúcar apenas á mistura láctea ou, como é mais empregado entre nós, pelo menos a partir de certa idade, adicionando-se ao leite, para fazer o volume desejado, um mingau de consistencia variavel

que é preparada pelo cozimento de uma farinha qualquer na agua. O ultimo método, embora goze de grande prestigio e esteja mesmo consagrado pela tradição, está longe de ser indispensavel, pois há muitas e muitas crianças que se criam e progridem admiravelmente apenas com a mistura, em proporções adequadas, de leite de vaca, agua e açúcar. A junção de farinha, em forma de mingau, aumenta o valor calórico do alimento, porém, talvez haja um predomínio dos hidratos de carbono de certo modo desnecessario, quiçá prejudicial á boa nutrição da criança.

Naturalmente, mercê da adição de farinhas, a quantidade de leite necessaria a que a criança venha a ter um desenvolvimento razoavel se tornará menor, pois as necessidades calóricas ficam cobertas.

Digno de consideração é, porém, o fato do correto balanceamento dos diversos fatores alimentares, (gorduras, hidratos de carbono, proteínas, sais minerais, vitaminas e agua) condicionar a existencia de uma melhor nutrição e consequentemente de uma melhor saude do bebê.

AS VITAMINAS

Das necessidades vitamínicas do latente já tratamos exaustivamente no inicio dessa série de conselhos, pelo que nos poupamos de repetir aqui os conceitos emitidos sobre o assunto.