

Conheça os alimentos essenciais para o crescimento infantil

Conheça os alimentos que auxiliam no crescimento das crianças



Tempo de Leitura: 3 minuto(s) | Data: 27/04/2022

Uma boa alimentação deve ser diversificada e incluir alimentos de todos os grupos alimentares, para garantir a ingestão de todos os nutrientes essenciais para o organismo. Porém, em algumas fases específicas da vida, alguns nutrientes merecem uma atenção especial.

No caso da infância, por exemplo, as proteínas são elementos indispensáveis, pois, se trata de um período em que o crescimento e desenvolvimento é mais acelerado, e esse nutriente serve de matéria-prima para a construção e renovação dos tecidos. Para garantir a ingestão adequada desse nutriente, confira abaixo alguns alimentos fontes de proteína de qualidade para incluir na rotina dos pequenos.

Ovos: contém proteínas de alto valor biológico, ou seja, com quantidades significativas de todos os aminoácidos essenciais, que são aqueles que o organismo não é capaz de produzir, mas que são necessários para o crescimento e manutenção do corpo. Uma sugestão para incluir esse alimento na rotina dos pequenos é o preparo de receitas como panquecas, muffins ou, até mesmo, o clássico pão com ovo.

Leite e derivados: assim como o ovo, o leite também possui proteínas de alta qualidade em sua composição, sendo um ótimo contribuinte para o aporte proteico da criança. Além disso, é a principal fonte alimentar de cálcio, que com a vitamina D, é essencial para a formação e manutenção da saúde óssea durante a fase de crescimento. Os principais derivados do leite, queijos e o iogurte, mantêm o perfil nutricional. Sugestão de consumo: vitamina preparada com

leite batido com frutas (banana, mamão, morango), iogurte com frutas cortadas e granola, tapioca ou sanduíches recheados com queijo, queijo cortado em palitinhos e etc.

Carne, frango e peixe: as carnes de origem animal, como bovina, suína, frango e de peixe são opções completas de aminoácidos essenciais e são a principal fonte de proteína nas dietas que incluem alimentos de origem animal. Todas elas são também fontes importantes de ferro de alta biodisponibilidade, mineral essencial para o crescimento das crianças. Outro nutriente vital e disponível nesses alimentos, o zinco, é necessário para o crescimento e desenvolvimento dos músculos. Para o consumo desses alimentos, prefira o preparo grelhado, assado ou cozido, sem a utilização de muito óleo ou gordura.

Leguminosas: as leguminosas, como feijão, grão-de-bico, soja e lentilha são também boas opções proteicas para incluir na alimentação. Porém, para atingir um aporte completo de proteínas a partir delas, é necessário combiná-las com um tipo de grão, como arroz, juntos, esses alimentos possuem todos os aminoácidos essenciais. Outro benefício das leguminosas é que são fontes de fibras, possuem teores mais baixos de gorduras saturadas quando comparadas às carnes de origem animal, e são relativamente mais baratas. Sugestão de consumo: leguminosas cozidas com arroz na proporção de um para dois. Também é possível acrescentá-las aos ensopados e cozidos ou preparar pastinhas, como homus – feito à base de grão-de-bico.

É importante ressaltar que, além das proteínas, é fundamental garantir que o seu filho consuma todos os nutrientes em quantidade adequada para um crescimento saudável.