

## QUAL PAPINHA É MAIS INDICADA?!

A papinha de supermercado costuma ser um tema bastante controverso nas rodas de conversas entre pais. Há quem recrimine o seu consumo, assim como muitas pessoas não veem problemas e optam pela sua praticidade.

Nós nutricionistas não podemos negar que as papinhas industrializadas evoluíram muito nos últimos anos. Hoje encontra-se no mercado papinhas sem conservantes e corantes, sem adição de açúcares e ricas em vitaminas e minerais. Algumas são embaladas em potes de vidro, livres de bisfenol A e compostas por ingredientes 100% orgânicos. Mas será que são saudáveis mesmo!? Quando utilizadas em ocasiões específicas, as papinhas não fazem mal. Mas consumidas rotineiramente podem prejudicar a saúde do seu filho, segue alguns dos principais motivos:

- A variedade dos alimentos é restrita, e a papinha caseira pode oferecer uma maior diversidade de opções, sabores e nutrientes.
- A textura pastosa não incentiva o bebê a aprender gradualmente a mastigar os alimentos. Uma papinha caseira pode ser personalizada considerando a fase da adaptação de seu filho.
- O desenvolvimento do paladar é prejudicado com a mistura sempre pronta, dificultando a percepção do sabor de cada alimento individualmente.
- Os alimentos in natura são mais ricos em nutrientes, com melhor biodisponibilidade de vitaminas e minerais.



## ***QUAL PAPINHA É MAIS INDICADA?!***

Uma dica para os papais que apresentam uma rotina mais agitada é utilizar as papinhas caseiras congeladas, já que são melhores do que as industrializadas, pois apresentam o fator nutricional parecido com a tradicional e não corre o risco de conter aditivos ou conservantes químicos.

Devido à falta tempo, existe no mercado hoje, muitas Empresas que fornecem papinhas caseiras, que vão desde papinhas tradicionais até papinhas gourmet que já conquistaram o mercado gastronômico e o coração das mães que não tem tempo para cozinhar.

Lembre-se sempre que a criança é uma folha em branco, e que vocês pais estão diariamente “carimbando” informações diversas e a alimentação é uma delas. Aproveite esse período para dar bons ensinamentos para que seu filho seja saudável pela a vida toda.

