

# Cuide bem da sua *dieta*

*Neste período você precisa comer bem e sem culpa.*

**E**nquanto estiverem amamentando, as mães precisam de uma dose extra de energia. Nos primeiros 4 a 6 meses, quando o bebê só se alimenta do leite materno, a mulher gasta cerca de 600 calorias por dia apenas no aleitamento, mais ou menos o que perderia se corresse durante 1 hora. Por isso, é melhor não descuidar da dieta.

Se há um ponto em que pediatras e nutricionistas concordam é que a lactante deve fazer pelo menos seis refeições diárias e tomar muito líquido para produzir os 700 miligramas de leite de que o bebê necessita. O essencial é que esse leite tenha muitos ácidos graxos (gorduras) e vitaminas, provenientes de frutas e verduras. Alguns desses profissionais valorizam um alimento pouco lembrado na dieta das lactantes: o peixe. "Ele tem um tipo de gordura que auxilia o desenvolvimento do sistema nervoso da criança", garante a pediatra Márcia Vitolo.

Para o bem da saúde da mu-

lher é interessante que ela também inclua em sua dieta alguma fonte de ferro — fígado ou espinafre, por exemplo —, mas são inúmeras as sugestões para um aleitamento saudável. A mais simples é a de que as mães aumentem as porções de leite e seus derivados no cardápio. Embora esse aumento não altere a quantidade de leite produzida pelo organismo, ajuda a fazer a reposição do cálcio e de outros nutrientes perdidos durante a amamentação.

## *Poucas restrições*

Território polêmico, a dieta da mulher que amamenta divide a opinião dos especialistas. Alguns acreditam que há alimentos não recomendáveis. "É o caso daqueles que possuem substâncias químicas estranhas ao corpo humano, que intoxicam e alergizam mãe e bebê", defende o pediatra e homeopata Belmiro d'Arce, que, ao contrário de outros, acha o leite de vaca prejudicial na ama-

mentação e não o recomenda. "Trata-se de uma proteína animal estranha, que pode causar reações alérgicas no bebê." Ele aconselha, ainda, que a lactante fique longe de refrigerantes,

**Você vai gastar 600 calorias a mais por dia para produzir o leite.**

margarina, doces, sucos artificiais, álcool, açúcar refinado e embutidos como salsicha e salame. Outros pediatras e nutricionistas não fazem essas restrições,

mas também consideram o leite de vaca, por exemplo, como apenas uma fonte de cálcio e nada mais. "A mulher que nunca gostou de leite não deve se forçar a tomá-lo", afirma Márcia Vitolo. Entre os médicos, há também os que acreditam que tudo aquilo que a mãe ingere é transferido para o leite e, conseqüentemente, para o bebê. Para essa corrente, alimentos como feijão, repolho e couve devem ser evitados nos primeiros meses de amamentação, pois tornam a digestão mais lenta e poderiam provocar gases, inclusive na criança.

Convencida de que a influência da alimentação da grá-

vida sobre o leite do bebê deve ser relativizada, a pediatra Márcia Vitolo só critica o excesso. "Não é porque a mulher comeu carne de porco, chocolate ou até mesmo ingeriu um pouco de álcool que o nenê vai ter uma reação alérgica ou ficar bêbado."

A explicação da pediatra é que, dentro do organismo materno, todos os alimentos se transformam, e só aqueles consumidos excessivamente po-

dem causar algum problema ao bebê. Uma prova disso é o álcool que, consumido em grandes quantidades, pode deixar o bebê sonolento demais para mamar e, quanto menos ele suga, menos leite a mãe terá.

Seja qual for a corrente com que você se identifique, o melhor é manter uma alimentação saudável e equilibrada, dividida em várias refeições diárias. É a recomendação da nutricio-

nista Gisele Rossi Gouveia, que elaborou uma dieta semanal para a lactante (*veja abaixo*) — para fazer substituições, consulte seu médico.

Claro que, se você não caprichar na alimentação, nem por isso o leite ficará mais fraco. Esse é um mito que os especialistas negam. Apenas perderá a chance de estar melhor preparada para alimentar seu bebê, garantindo, para você, mais saúde e energia. ◆

### CARDÁPIO PARA 7 DIAS

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar	Lanche
Segunda-feira	Leite com café, pão francês, queijo fundido, laranja	Salada de frutas com granola	Salada de ervas-doce, arroz com ervilhas, filé de frango grelhado, omeio de milho, mostarda refogada e uvas	Leite com café, bolo de baunilha	Salada de ricota, mandioquinha sauté, brancos recheada, virado de couve, mamão	Pêra
Terça-feira	Iogurte batido, torrada, margarina, mamão	Soco de laranja com acerola	Salada de escarola, lascas de fígado aceboladas, cenoura e vagem sauté, purê de batatas, maçã assada com canela	Chá de camomila, pão francês com queijo branco	Salada de berinjela, arroz, feijão, omelete com ervas, tomate recheado, salada de frutas	Mexerica
Quarta-feira	Leite com chocolate, pão de forma, queijo branco, kiwi	Iogurte batido com morango	Salada de feijão branco, arroz branco, filé ao molho de mostarda, couve refogada, mexerica	Iogurte batido com suco de laranja, milho cozido	Salada de almeirão, arroz com passas, estrogonofe de frango, batatas cozidas, abobrinha sauté, abacaxi	Laranja
Quinta-feira	Chá de frutas e frutas, bolo de baunilha, requeijo, suco de laranja com mamão	Banana com aveia	Salada de palmito e tomate-cereja, penne ao molho de berinjela, sobrecoca de frango assada, morango	Pão de forma tostado com mussarela derretida, suco de acerola	Salada de mostarda, arroz, feijão, espetinho moído, virado de cenoura, laranja	Maçã
Sexta-feira	Leite com café, pão francês, margarina, melão	Iogurte batido com gelatina de framboesa	Salada de alface, arroz branco, filé de pescada grelhada, creme de espinafre, manga	Chá de cereja, pão integral com peito de peru	Salada de escarola com tomate, arroz com ervilhas, bife acebolado, suflê de abobrinha, caqui	Uvas
Sábado	Leite com chocolate, pão integral, cream cheese, pêra	Vitamina de leite com mamão	Salada de agrião, arroz com lentilhas, quibe assado, suflê de beterraba, salada de frutas	Vitamina de leite com abacate, bolo de cenoura	Salada de alface com cubos de queijo, arroz branco, linguado com molho de uvas, palmito sauté, creme de papoua	Laranja
Domingo	Leite com café, pão de forma, queijo prato, suco de laranja com cenoura	Iogurte natural com damascos picados	Salada de cenoura com passas e maçã, paquieira de frango, espinafre refogado, pudim de claras	Milk shake de morango, pipoca	Pizza de mussarela com tomates secos e ricota, salada de frutas	Kiwi

O cardápio foi elaborado pela nutricionista Gisele Rossi Gouveia, da Universidade Federal de São Paulo.