

ERNST SCHNEIDER

A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

[Capítulo 1 - As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural](#)

[Capítulo 2 - Frutos](#)

[Capítulo 3 - Legumes e Verduras](#)

[Capítulo 4 - Condimentos](#)

[Capítulo 5 - Alimentos Fornecedores de Energia](#)

[Capítulo 6 - Alimentos de Origem Animal](#)

[Capítulo 7 - Regimes Depurativos](#)

[Capítulo 8 - Doenças do Sistema Circulatório](#)

[Capítulo 9 - Doenças do Aparelho Digestivo](#)

[Capítulo 10 - Doenças do Metabolismo](#)

[Capítulo 11 - Doenças da Pele](#)

[Capítulo 12 - Doenças do Sistema Nervoso](#)

[Capítulo 13 - Tuberculose](#)

[Capítulo 14 - A Alimentação na Gravidez](#)

[Capítulo 15 - A Alimentação na Criança Moderna](#)

[Capítulo 16 - O Câncer](#)

[Capítulo 17 - Comentário Final](#)

[Capítulo 18 - Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio](#)

[Capítulo 19 - Receitas Culinárias](#)

Alimentação Moderna da Criança

Capítulo 15

As crianças exigem uma alimentação natural, completa, livre de todo o artifício, tal e como foi disposto e criado por Deus, pela Natureza e pela própria vida. Esta maravilhosa e harmônica arquitetura de átomos e de moléculas, jamais perscrutada até os seus últimos recantos, enigma eterno da química, é formada pela água, o ar e a luz, propostos para a alimentação do homem.

Max Bircher-Benner

Alimentação Natural do Lactente

Vantagens do Leite Materno -- Não há dúvida de que a melhor e mais natural alimentação do lactente é constituída pelo leite materno, quando é tomado pela criança diretamente do peito da mãe. Se for possível, a criança deve ser amamentada pela mãe durante os seus oito primeiros meses de vida. Infelizmente, isto é muito raro nos tempos que vão correndo, nos países ocidentais, altamente civilizados, nos quais se considera mais «moderno» o uso da mamadeira. Trata-se muitas vezes de uma desculpa de que só se deveria deitar mão no caso de não ser suficiente a alimentação do peito da mãe. É lamentável ver que o que falta, muitas vezes, nas jovens mães dos nossos dias é o espírito de sacrifício e a paciência suficiente para não recorrer, no primeiro contratempo, ao frasco, «salvador». Mas não se deve esquecer que o ato de mamar faz com que a criança aprecie o foco de vitalidade que é o regaço materno e se habitue a ele, ao mesmo tempo que a mãe encontra naquele ato uma magnífica fonte de gozo espiritual.

O maior obstáculo para uma alimentação normal costuma ser a falta imaginária de leite. Os ginecólogos e puericultores conhecem perfeitamente este fenómeno. Numerosas mães sofrem a angústia de supor que não têm leite suficiente, quando na realidade podiam amamentar outra criança ao mesmo tempo. No caso de mulheres que têm pouco leite, deve ter-se em conta o tempo que consagram a cada mamada, porque é de interesse primordial devido ao influxo que exerce a excitação do pequeno na sucção do peito sobre a formação do leite. É freqüente apresentar como motivo para retirar o peito, que o leite produzido é de «má qualidade»; ora a verdade é que o pior leite de mulher está sempre muito acima do melhor leite de vaca, se a mãe estiver sendo alimentada racionalmente. E também tem a vantagem sobre qualquer alimentação artificial de estar em melhores condições sanitárias.

Os Primeiros Dias do Lactente -- A primeira mamada costuma ser efetuada passadas vinte e quatro horas depois do nascimento. Em primeiro lugar, o recém-nascido toma o colostro em que se encontram os elementos nutritivos numa concentração muito elevada, contendo grandes quantidades de proteínas, gorduras, glícidos, sais e substâncias defensivas para o organismo. Quase sempre é suficiente esta quantidade para as necessidades alimentares da criança que, por assim dizer, regula automaticamente o leite. Estão, portanto, completamente enganadas as mães que, com medo de estarem a alimentar deficientemente os filhos, lhes começam a administrar, logo des-

322

de os primeiros dias, uma alimentação estranha. Quando muito, pode dar-se um pouco de água de chá adoçada com sacarina, numa colherinha, nunca num copo. Quando houver dificuldades na lactância, tanto por parte da mãe como da criança, que podem mesmo ser produzidas por uma causa natural, devem ser corrigidas o mais depressa possível pelo médico. Geralmente, o lactente costuma tomar alimento umas cinco vezes por dia, separadas por intervalos de quatro horas cada uma, sendo as mais oportunas às 6, 10, 14, 18 e 22 horas. A pausa noturna é tão necessária para a mãe como para o filho.

Como Alimentar o Lactente -- Toda a técnica de amamentar a criança consiste em fazê-lo de modo que não se torne um ato molesto nem para a mãe nem para o filho. Nos primeiros dias, nos quais a criança permanece continuamente deitada, deve também a mãe dar-lhe de mamar deitando-se precisamente para o lado do seio que vai utilizar. Depois, há de sustentar o pequeno com um braço, de tal maneira que nele descansem a cabeça e o ombro do lactente, e com a outra mão levantará o seio até a posição exata para lhe introduzir o mamilo na boca, devendo o nariz estar completamente livre. Quando a mãe já não estiver de cama, realizará sempre esta operação sentada comodamente, numa cadeira baixa e com encosto. A criança deve ficar atravessada no regaço, ao passo que a lactante deve apoiar o pé sobre um banquinho, do mesmo lado que está dando o seio, para não estar curvada, a fim de não sentir as dores de costas e o cansaço produzidos por uma posição inadequada.

O tempo de cada mamada não deve exceder, em regra geral, a quinze minutos. Períodos maiores, além de cansarem a mãe, também facilitam a formação de úlceras nos mamilos. O receio de que o pequeno não tenha tomado o suficiente é totalmente infundado, porque a maior parte da sua ração toma-a nos primeiros cinco minutos. No caso de crianças que mamam com preguiça ou que o não, fazem com força suficiente, pode prolongar-se ou extrair o leite depois dos quinze minutos, com o objetivo de manter a formação láctea. Para o caso de tais crianças deve ser pedida conselho médico.

A Alimentação Proporcional ao Peso -- As necessidades alimentares dos lactentes variam com a idade segundo a seguinte proporção: durante o primeiro mês e depois do sexto dia, deve

323

dar-se-lhe $\frac{1}{5}$ do peso do seu corpo; do segundo ao sexto mês, de $\frac{1}{6}$ a $\frac{1}{7}$; na segunda metade do primeiro ano, $\frac{1}{8}$ do peso, por dia.

O peso normal da criança, ao nascer, oscila entre 3.250 - 3.450 g, peso este que deve duplicar no fim do quinto mês ou no princípio do sexto, isto é, deve ter passado para 6-7 kg e triplicado no fim do primeiro ano, sem contudo exceder os 10 quilos. A diminuição fisiológica que sofre o peso do recém-nascido não deve ultrapassar dez por cento do seu peso no momento do parto e deve ser recuperada em oito ou dez dias.

O aumento de peso em média, no primeiro trimestre, deve atingir uns 150 a 200 g por semana; no segundo trimestre, 150 g; no terceiro, 100 g e no quarto 90 g semanais. Uma criança de seis anos deve pesar vinte quilos e aumentar dois por ano.

Alimentação Dobrada

Quando uma criança tem à sua disposição leite suficiente no seio materno e este é racionalmente utilizado e mesmo assim não engorda, não se deve procurar a causa na natureza do leite, mas sim na constituição da criança. Em tais casos importa recorrer a uma alimentação mista, unindo a mamadeira ao leite materno. Este tipo de alimentação tem sido amplamente ensaiado corno superior à alimentação completamente artificial; pode ser muito recomendável no caso de, como dizíamos, o leite da mãe não ser suficiente para a alimentação do filho, ou de, por motivos puramente econômicos ou sociais, a mãe não poder dar o seio ao filho mais de duas ou três vezes por dia.

Aos pequenos de mais de três meses pode administrar-se como complemento do leite da mãe uma mistura da farinha integral de trigo cozido com leite de vaca, segundo lhe corresponda pela idade e pelo peso numa alimentação completamente artificial, conforme se pode ver na epígrafe seguinte.

Nos pequenos que têm menos de três meses é arriscado provocar rápidas mudanças no seu regime alimentar.

A forma de administrar esta alimentação pode consistir em dar a mamadeira em vez de uma mamada, na altura correspondente

324

a esta, ou, então, depois da mamada dar o complemento com a mamadeira. Deve preferir-se o último processo, porque a sucção excita a produção láctea do peito da mãe. Por motivo parecido, deve fazer-se a abertura da mamadeira tão pequena quanto possível, de modo que o lactente não encontre demasiado fácil a bebida na mamadeira, e não queira por isso a forma de sucção no peito.

Alimentação Artificial

Elementos a utilizar -- Quando por diferentes razões se deve implantar a alimentação com a mamadeira, tem de ser feita com os maiores cuidados, necessários em absoluto para alimentar «artificialmente» o lactente. Antes de mais, é necessária a mais rigorosa limpeza na preparação do alimento, assim como é necessário evitar toda a modificação necessária nas

diversas espécies de alimentos a empregar.

Toda a ciência de alimentação artificial consiste precisamente em tratar de conseguir uma alimentação o mais parecida possível com a natural. Emprega-se geralmente leite de vaca, mas também de ovelha e de cabra, embora esta última possa produzir anemia.

Na composição comparada do leite de vaca e da mulher existem algumas diferenças, como se pode apreciar no seguinte quadro em que se especificam as mais notáveis:

| | Proteína | Gorduras (gramas%) | Açúcares | Sal | Calorias por litro |
|------------------|-----------|-----------------------|----------|------|--------------------|
| Leite de mulher. | 1,2 - 1,4 | 2 - 7 | 7,03 | 0,21 | 700 |
| Leite de vaca. | 3,59 | 3,44 | 4,35 | 0,78 | 650 |

Esquema de Alimentação Artificial do Lactente

Primeiro Mês: Primeira semana: 1o. Dia: nenhuma alimentação; eventualmente, duas a quatro vezes uma pequena quantidade de infusão de camomila, com 5 % de mel, açúcar ou glicose.

325

| | |
|---------------------------|---|
| 2o. dia: 5 vezes, 10-20 g | Leite ácido a 1/2 e 5% de açúcar ou mel Ou então: Leite ácido a 1/2 com 5% de açúcar ou mel |
| 3o. dia: 5 vezes, 20-25 g | |
| 4o. dia: 5 vezes, 30-40 g | |
| 5o. dia: 5 vezes, 40-50 g | |
| 6o. dia: 5 vezes, 50-60 g | |
| 7o. dia: 5 vezes, 60-70 g | |
| 8o. dia: 5 vezes, 60-70 g | |

Segunda semana: 5 vezes 100 - 120 g de leite a 1/2, ou leite ácido a 1/2.

Terceira semana: 5 vezes 120 - 130 g de leite a 1/2 ou leite ácido a 1/2.

Quarta semana: 5 vezes 130 - 140 g de leite a 1/2 ou leite ácido a 1/2.

Segundo mês: 5 vezes ao dia, 140 g de leite a 2/3. Três vezes, por semana, uma colherinha de gema de ovo no leite, separando a clara, cuidadosamente. Na última semana deste mês, começar a dar uma colherinha de suco de fruta obtido por pressão em cru (cenoura, laranja, tomate), que será paulatinamente aumentado até 20 25 g por dia.

Terceiro mês: 5 vezes por dia 100 g de leite a 2/3. Começar a dar papa de verduras às colherinhas, a princípio antes da mamada do meio-dia, para ir aumentando paulatinamente se for bem suportada. Adicionar 3-4 colherinhas de suco de verdura ou de frutas (laranja, limão, cenoura, tomate e beterraba) .

Quarto mês: Dar, quatro vezes por dia, 180 g de leite a 2/3. Uma vez 180 g de papa de leite ou verduras. Substituir uma mamadeira por uma papa. Dar, às colherinhas, sucos de frutas ou verduras cruas.

Quinto mês: 3 vezes por dia, 200 g de leite a 2/3, unia vez papa feita com 200 g de leite completo e uma vez 200-250 g de papa de verduras. Uma vez por semana, ao meio-dia, dar a papa de verduras adicionada com uma gema de ovo.

Sexto mês: Como no quinto mês. Pode substituir-se com vantagem uma mamada de leite de vaca por uma de leite de amêndoas.

Sétimo, oitavo e nono mês: Uma vez por dia 200 g de leite completo. Uma vez, 200 g de leite de amêndoas. Uma vez, 200-250 g de papa de verduras (adicionando-lhe, uma vez por semana, uma gema de ovo). Uma vez, à tarde, 200 g de papa de fruta. Uma vez, papa de leite com 200 g de leite completo. Impor paulatinamente três refeições principais, de manhã, ao meio-dia e à noite, como mamadas principais e duas outras (a meio da manhã, e à tarde) como mamadas secundárias.

Décimo, undécimo e duodécimo mês: Uma vez, de manhã, 200-250 g de leite completo. Uma vez, 250 g de papa de verduras, adicionan-
326

do-lhe, uma vez por semana, uma gema de ovo ao meio-dia. Duas vezes, 200 g de papa de frutas, a meio da manhã e à tarde, como mamadas de alimento secundárias. Uma vez, à noite, uma papa feita com 200-250 g de leite completo.

No curso dos últimos meses mencionados, a alimentação deve-se ir adaptando, pouco a pouco, às características gerais da alimentação do resto da família. Para a prevenção de alterações raquíticas, emprega-se o leite enriquecido com a adição da vitamina D, ou então administram-se, de uma só vez, 5 mg (correspondentes a 200.000 unidades internacionais) de vitamina D3 em suspensão oleosa ou na forma de tabletes. Esta elevada dose de «choque» deve ser prescrita e controlada pelo médico.

Quem seguir cuidadosamente as regras da alimentação e as normas que temos dado nestas páginas pode esperar confiadamente um desenvolvimento normal, tanto do corpo como do espírito dos seus filhos.

Receitas *(para a alimentação do lactente)*

Receita 1: *Preparação do caldo de aveia (a 4%).*

20 g de flocos de aveia são postos a cozer com água fria, na quantidade de meio litro, a fogo lento, durante 1 a 1 hora e meia. Passa-se a massa formada por uma peneira fina e restitui-se a água perdida na cocção até aos 500 g com água fervida. Isto mesmo se pode conseguir, de maneira mais fácil e rápida, utilizando para a preparação do caldo de aveia os preparados de caldos artificiais.

Receita 2: *Preparação da água de arroz.*

60 g de arroz integral (nunca farinha) deixam-se amolecer durante 12 horas num litro de água; põem-se a cozer, durante 2-3 horas, repondo a água perdida na cocção, filtrando duas vezes e acrescentando, finalmente, água fervida até recompor o litro inicial; juntar uma pequeníssima quantidade de sal.

É mais fácil, naturalmente, a preparação a partir do caldo de arroz seco, mediante cocção do pó a 3%.

Receita 3: *Cocção de grãos de trigo triturados, segundo W. Kellner.*

Tomar 50 g de grãos de trigo triturados, dissolver num pouco de água fria e juntar a 1 litro
327

exato de água fervente. Deixar cozer, durante 3 minutos. Não filtrar.

Receita 4: *Farinha torrada com manteiga, segundo Czerny-Kleinschmitt.*

Para cada 100 g de leite, empregam-se 100 g de água, 5 g de manteiga, 5 g de farinha e 4 a 5 g de açúcar. Torram-se 15 g de manteiga e 15 de farinha, até ficarem com uma cor cinzenta-clara; dissolvem-se em 300 g de água fervida quente, juntam-se 12-15 g de açúcar e, finalmente, misturam-se com 300 g de leite completo.

Receita 5: *Preparação de leite integral com ácido cítrico, segundo Beumer.*

500 g de leite completo cozem-se durante 2 minutos com 10 g de maizena, juntando, depois, 2530 g de açúcar. Depois de arrefecer, juntam-se 25-30 ml de suco de limão e mexe-se muito bem.

Preparação de «leite a 2/3 com ácido cítrico».

Uma vez preparado o leite a 2/3 e tendo-lhe juntado 5% de açúcar queimado, depois de o leite ter arrefecido, precede-se como com o leite completo, juntando o suco de limão (20-25 ml de suco, para cada 500 g), realizado-se, assim, a acidificação do leite.

A preparação destes leites acidificados faz-se de maneira mais rápida e fácil, empregando os preparados comerciais de leites em pó, os quais dão o leite já preparado, adicionando-lhe, apenas, determinada quantidade de água fervida. Podemos citar, por exemplo, o «Pelargon» que é um leite a 2/3 acidificado com hidratos de carbono.

O leite a 2/3, acidificado, é indicado para os lactentes, nas primeiras épocas da sua vida. Quando tiverem mais idade, pode empregar-se o leite completo acidificado, indicado também como complemento da alimentação na base do leite materno.

Preparação: Uns 200 g de verdura cuidadosamente lavada são cozidos suavemente com água (35 minutos os espinafres, acelgas e alfaces, e 20-25 minutos as cenouras e as várias espécies de couve). Depois da cocção passa-se por uma peneira fina. Junta-se 1 ou 2 % de manteiga (de 2-4 g) ou então uma massa clara de farinha feita com a água da cocção da verdura a que, se adicionou uma colherinha de farinha integral e uma colherinha de manteiga.

Substituindo a massa de farinha por 1/3 da quantidade de verdura da massa de batata, faz-se

uma papa de batata e verduras; se se empregar $\frac{1}{3}$ de sopa, prepara-se então uma sopa de verdura.

Damos, seguidamente, a prepa-

328

ração completa de uma receita especial de papas de cenoura: Parte-se uma cenoura tenra, coze-se suavemente uma das metades com manteiga e passa por uma peneira, juntando depois uma colherinha de mel e uma outra de suco de limão. A outra metade é ralada finalmente, crua, e mistura-se, formando uma papa. Quando for necessário, pode dissolver-se num pouco de sopa de verduras.

Receita 6: *Papas de verduras.*

A princípio, podem empregar-se na sua preparação, espinafres, acelgas, cenouras, alfaces, (preparadas como papas de verduras), batatas e, mais tarde couves, couve-flor, beterraba.

Receita 7: *Papas de leite.*

Emprega-se para fazer papas de leite, além do leite completo, 6-8% de farinha de milho, 7-8% de farinha ou sêmola de trigo, ou então 5-7% de flocos de aveia e 5% de açúcar torrado ou mel.

Também é muito útil a papa de leite completo com trigo integral, segundo a fórmula de W. Keller, composta de leite completo com 12% de grãos de trigo triturados, 5% de açúcar e 5% de manteiga. Estas papas de leite podem ser enriquecidas com sucos de fruta crua ou também com $\frac{1}{4}$ de gema de ovo.

Receita 8: *Papas de frutas.*

Empregam-se, especialmente, as frutas ligeiramente laxantes, como maçãs, bananas, pêssegos e peras; e, mais tarde, laranjas, que às vezes atuam como estimulantes, e uvas.

Preparação: tira-se o centro a uma maçã bem lavada e rala-se depois muito fina. Mexe-se a massa com 1-2 colherinhas de açúcar, 1-2 colherinhas de suco de limão e um biscoito bem molhado em água fervida.

Pode fazer-se, da mesma maneira, uma papa de bananas, batendo fortemente com um garfo uma banana com 20 g de farinha.

Receita 9: *Leite de amêndoas (leite de frutas).*

Empregam-se para a sua preparação purês ou massas de amêndoas comerciais e sucos frescos de frutas (sucos de tomates, laranjas, uvas ou maçãs, assim como purês de bananas).

Dissolvem-se 15 g de purê de amêndoas em 50 g de suco de frutas, 7 g de mel, ou então 5 g de açúcar e 200 g de caldo a 6% e batem-se fortemente numa batedeira.

Regime nas Diarréias Agudas do Lactente

A *diarréia habitual (gastreenterite)* acompanhada de vômitos (*dispepsia*) dos lactentes apresenta-se geralmente como sintoma das infecções das vias respiratórias superiores, da infecção intestinal, da má alimentação (diarréia por alimentação gordurosa ou amilácea) ou da hipersensibilidade (alergias) ao leite de vaca. A primeira coisa a fazer é suprimir toda a, alimentação e manter a criança 6-12 horas em dieta de infusões. Nestas 12 horas, podem juntar-se às infu-

329

sões de camomila 3 % de glicose, 0,3% de sal e 100 mg de vitamina C. A partir das 12 horas estabelece-se uma dieta antidispéptica, composta especialmente de cenouras, maçãs, ou água de arroz. A partir do terceiro dia, inicia-se um regime curativo da dispepsia baseado no leite ácido ou desnatado. Quando a diarréia tiver desaparecido, começar a substituir este regime pelo normal, na criança. Nos casos de diarréias agudas e especialmente nas que são acompanhadas com febre, é sempre conveniente consultar o médico.

Regime na Base de Cenouras, Segundo Moro -- 500 g de cenouras bem limpas, cortadas aos pedaços, põem-se a cozer num litro de água durante 1-2 horas e passam-se 2-3 vezes por uma peneira. juntam-se três gramas de sal e completa-se com água fervida até um litro. Põe-se a arrefecer e usa-se no decurso de 24 horas. Antes de deitar na mamadeira, agitar fortemente este preparado e, mesmo, batê-lo.

330

Fim do Capítulo 15 de *A Cura e a Saúde Pelos Alimentos*

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

periferia@mail.com

Caixa Postal 52550, São Miguel Pta., São Paulo-SP, BR-08010-971