

SOPAS NUTRITIVAS PARA BEBÉ

Saiba qual a
melhor receita
de sopa para o
seu bebé



Lisa Afonso | Nutricionista infantil

ÍNDICE

O porquê deste guia 3

A importância da sopa para o bebé 4

Erros comuns na preparação da sopa 5

Sopas nutritivas para bebé 9

Consistência ideal da sopa 11

Quantidade ideal de sopa 13

Receitas de sopas 14

Questões frequentes 22



O PORQUÊ DESTA GUIA

É hoje consensual que a sopa é uma boa opção para iniciar a introdução alimentar, por ser composta por vegetais, ricos em nutrientes, e com uma grande variedade de sabores. É que nascemos programados para gostar do sabor doce e precisamos de aprender a gostar do sabor amargo e ácido.

Apesar disto, é ainda comum recomendar que se inicie a introdução alimentar com uma sopa com um ou mais vegetais “cor-de-laranja” na base, como a abóbora ou a cenoura. Esta presença pode conferir um sabor doce à sopa e desta forma não ensinamos o bebé a gostar de outros sabores.

É ainda comum recomendar-se uma sopa com um base em que a batata pode ser substituída por chuchu, curgete ou couve-flor. Mas não queremos de todo oferecer uma sopa “de dieta” ao bebé. Também não há qualquer motivo para ter que incluir sempre alho, cebola ou alho francês na sopa, como muitas vezes se recomenda.

É ainda importante saber qual a consistência ideal da sopa. E tantas vezes esta recomendação fica esquecida.

Decidi, por isso, publicar este guia, como forma de ensinar mais famílias a nutrir bem os seus bebés. As sopas que convosco partilho foram já aprovadas por muitas famílias que acompanhei em consulta.

Espero que gostem!



Lisa Afonso
Nutricionista Infantil
Fundadora Injoy

A IMPORTÂNCIA DA SOPA

À medida que o bebé cresce e se torna mais ativo, chegará o momento em que o leite materno/adaptado já não é capaz, por si só, de suprir as suas necessidades. A alimentação complementar vem, nesta fase, dar reforço de nutrientes e calorias que o leite já não é capaz de fornecer.

A sopa de vegetais é rica em fibra, vitaminas e minerais. Os vegetais apresentam sabores variados, o que permite ensinar o bebé a gostar dos sabores ácido e amargo.

Importa garantir que oferecemos uma refeição completa:

- Capaz de fornecer calorias suficientes ao bebé
- Com reforço de proteína e ferro, se o bebé tem mais de 6 meses ou se o seu desenvolvimento assim o justifica.
- Com uma fonte de gordura vegetal, pela adição de azeite.
- Rica em amido (ex. batata, massa, arroz, etc.).

Capaz de fornecer calorias suficientes ao bebé

Adequado
aporte proteico
e de ferro

Com bom aporte
de gordura
(azeite)

Rica em amido
(ex. batata,
massa, arroz,
etc.)



1

Substituir a batata por chuchu, curgete ou couve-flor

Esta é uma recomendação frequente. Contudo, uma sopa sem tubérculos (como a batata), cereais (como o milho) ou leguminosas (como o feijão) tem baixo valor calórico e fornece insuficientes hidratos de carbono complexos. É curioso porque é ainda hoje comum recomendar-se a sopa como possível alternativa ao leite, se o bebé precisa de ganhar peso.

Mas uma sopa só com vegetais terá um valor calórico inferior ao leite. Na seguinte tabela encontra a comparação dos valores calóricos e de macronutrientes de vários alimentos, para compreender a diferença de substituir batata por chuchu, curgete ou couve-flor ou por massa ou arroz:

	Peso (g)	Kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Batata	100	87	2.4	0.0	18.5
Batata doce	100	123	1.0	0.0	28.3
Massa	100	102	1.41	0.0	19.9
Arroz	100	125	2.5	0.0	28.0
Chuchu	100	21	0.6	0.0	4.5
Curgete	100	37	0.9	0.0	4.2
Couve-flor	100	21	1.6	0.0	2.3

ERROS COMUNS



1 Substituir a batata por chuchu, curgete ou couve-flor

Podemos recordar-nos dos ensinamentos da Nova Roda dos Alimentos. Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros, de modo a assegurar a necessária variedade. A batata integra o grupo dos Cereais e derivados e tubérculos.

Este é um grupo alimentar importante, o maior da roda dos alimentos, o que significa que deve ter maior peso na nossa alimentação. Os alimentos deste grupo são boas fontes de amido, hidratos de carbono complexos essenciais para promover a saciedade do bebé.



ERROS COMUNS



1 Substituir a batata por chuchu, curgete ou couve-flor

Vamos agora comparar o valor calórico e nutricional de duas sopas, uma com batata e outra sem batata. Reparem que uma sopa sem batata, massa, arroz ou com quantidade insuficiente dos alimentos deste grupo, será muito provavelmente uma sopa pobre em calorias e nutrientes.

Eventualmente terá um valor calórico inferior ao leite materno ou adaptado por 100 ml..

Dos 6 aos 12 meses, as refeições devem ter uma densidade calórica mínima de **60 kcal por 100g**.
Organização Mundial Saúde

	ml	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Leite Materno	100	69	0.90	3.50	8.00
Leite adaptado	100	69	1.41	3.21	8.15
Sopa sem batata (brócolo, curgete, chuchu e azeite)	100	58	1.7	4.2	2.8
Sopa com batata (brócolo, chuchu, curgete, batata doce)	100	82	1.8	4.0	8.6

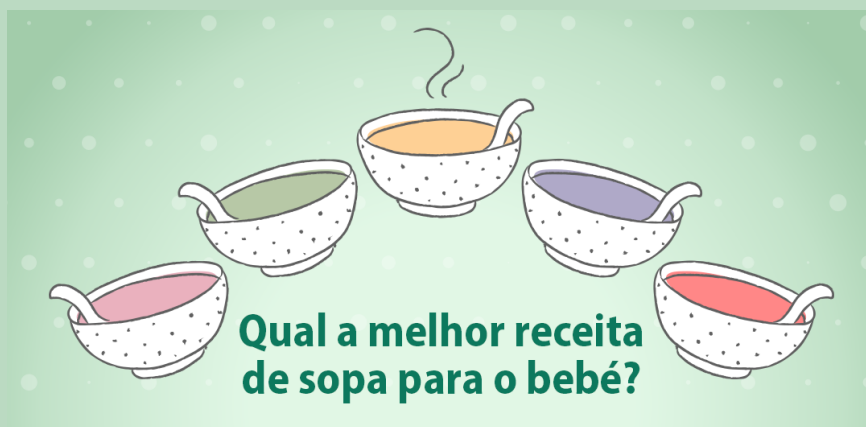
Ao introduzir massa na sopa estamos a promover o contacto com o glúten, o que é ótimo!

2

Monotonia de sabores

Nascemos programados para gostar do sabor doce. É uma questão evolutiva. No meio natural os alimentos doces eram os mais calóricos e as substâncias tóxicas tinham, muitas vezes, sabores amargos e ácidos. Precisamos por isso de aprender a gostar destes sabores. Quando o bebé começa a comer, temos mais abertura para a aceitação destes sabores. Contudo, é comum recomendar-se uma sopa para bebé com vários vegetais “cor-de-laranja” na base (cenoura e abóbora)

e por isso, muitas vezes, oferece-se uma sopa doce. Estes vegetais tendem também a atrasar o funcionamento intestinal. Importa então variar as bases da sopa e garantir que não contêm demasiados vegetais (3 a 4) e um sabor mais marcado de algum deles. Sopas de diferentes cores (rosa, se tem beterraba ou vermelha, se tem tomate) têm diferentes sabores e nutrientes! Os vegetais laranja podem estar lá, como podem não estar.



O segredo está na variedade. Vamos oferecer o “arco-íris” nas sopas e, assim, um multivitamínico natural!

SOPAS NUTRITIVAS

Há princípios que queremos cumprir, para oferecer uma sopa que nutritiva e variada ao bebé:

A melhor sopa quando o bebé começa a comer é a que **garante a sua nutrição plena**, pela presença de todos os grupos alimentares necessários para substituir o leite. Segundo a Organização Mundial de Saúde as refeições para bebés, entre os 6 e 12 meses, devem ter:

- No mínimo, 60kcal por 100g
- Entre 4 a 7g de proteína, por 100g
- No máximo, 4.5g de lípidos, por 100g

A melhor sopa quando o bebé começa a comer é a que oferece ingredientes variados, **evitando oferecer com frequência bases demasiado doces.**

A melhor sopa quando o bebé começa a comer é a que oferece **vegetais que a família come** com frequência.



RECEITA DE SOPA PARA BEBÉ

Azeite

Garante o aporte de gordura.



Vegetais folhosos e vagens

Reforçam o aporte de fibra. Ex.: Couve, alho francês, feijão verde, agrião e nabiça.



injoy
Nutrição Infantil

Cereais, Tubérculos e Leguminosas

Fornecem hidratos complexos. Ex.: Batata, batata doce, arroz, massa, grão, feijão e lentilhas.



Vegetais variados de base

Dão volume e sabores variados. Ex.: Abóbora, curgete, brócolo, nabo chuchu, couve-flor, beterraba e cenoura.



Este é um esquema que pretende guiar as famílias na preparação de uma sopa nutritiva. Os vegetais folhosos e vagens são opcionais. Acresce ainda a carne, pescado, ovo ou alternativas proteicas vegetais (tofu, por exemplo), em quantidade ajustada às necessidades do bebé.

CONSISTÊNCIA DA SOPA



O volume do estômago do bebê é pequeno e precisamos, por isso, de fornecer uma sopa concentrada, para o nutrir devidamente. Na verdade pretendemos oferecer mais um puré de vegetais (colher 1 e 2 da imagem) do que uma sopa (colher 4 e 5 da imagem).

Por isso o ideal é cozer os vegetais a vapor e adicionar água posteriormente, aos poucos e enquanto se tritura a sopa, até obter a consistência de um iogurte sólido batido. Se cozinhar os vegetais em imersão, adicione pouca água e ajuste a consistência posteriormente.

CONSISTÊNCIA DA SOPA

A mesma sopa, consistências diferentes



Repare que em cada um dos três boiões temos 200ml da mesma sopa, de consistências bem diferentes. A mesma receita resulta numa densidade calórica diferente, consoante a quantidade de água adicionada.

A sopa 3 fornece um valor calórico inferior ao leite: apenas 57 calorias por 100g. Já a primeira sopa, que tem uma consistência ideal, fornece 83 calorias por 100g.

Pequenas diferenças, fazem toda a diferença

QUANTIDADE DE SOPA



Organização Mundial de Saúde, 2004

Comer é um processo aprendido, que leva o seu tempo. Alguns bebês vão evoluir rapidamente nesta competência, outros precisarão de uns dias (ou semanas) para aceitar volumes maiores.

É importante reconhecer que a maioria dos bebês come muito pouco nas primeiras refeições e por isso podemos preparar apenas 80-100 ml de sopa nas primeiras refeições.

À medida que o bebê aceita mais quantidade, aumentamos a quantidade de sopa servida. Prevemos que num mês possa vir a aceitar entre 180 a 200 ml de sopa.

RECEITAS DE SOPAS

Puré de Brócolos

Puré de Couve Roxa

Puré de Agrião

Puré de Alho Francês

Puré de Lentilhas

Puré de Feijão Verde

Puré de Nabo e Nabiça

injoy
Bebidas Infantis

PURÉ DE BRÓCOLOS

3 porções de 180 ml

Ingredientes

- 4 ramos médios de brócolos (\pm 70g)
- 1 chuchu médio, com casca (\pm 320g)
- 1 curgete média, com casca (\pm 300g)
- 2.5 batatas pequenas, com casca (200g)
- Azeite (1 colher de chá, por sopa)



Receita

- Descasque os vegetais e corte-os em pedaços.
- Coza os vegetais a vapor.
- Triture os vegetais, adicionando água suficiente para obter a consistência de um iogurte sólido batido.
- Antes de servir, adicione 5-7ml de azeite (1 colher de chá).



Declaração nutricional

	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Por 100 ml	82	1.8	4.1	8.1
Por sopa	142	3.3	7.5	14.7
Por sopa, com frango cozido	170	7.2	8.4	14.7

PURÉ DE COUVE ROXA

3 porções de 180 ml

Ingredientes

- 2 folhas de Couve Roxa (\pm 70g)
- 1 chuchu médio (\pm 270g descascado)
- 1 fatia larga de abóbora laranja (\pm 160g)
- 1 tira de cebola (20g)
- 3 batatas pequenas (\pm 165g, descascadas)
- Azeite (1 colher de chá, por sopa)



Receita

- Descasque os vegetais e corte-os em pedaços.
- Coza os vegetais a vapor.
- Triture os vegetais, adicionando água suficiente para obter a consistência de um iogurte sólido batido.
- Antes de servir, adicione 5-7ml de azeite (1 colher de chá).

Declaração nutricional

	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Por 100 ml	85.6	3.3	4.3	8.3
Por sopa	154.1	5.9	7.7	15.0
Por sopa, com pescada cozida	175.9	9.71	6.5	15.0

PURÉ DE AGRIÃO

3 porções de 220 ml



Ingredientes

- 1 mão de agrião (\pm 70g)
- 1 curgete pequena sem casca (\pm 140g)
- 1 fatia média de abóbora laranja (\pm 125g sem casca)
- 5 ramos de couve-flor (\pm 175g)
- 2.5 batatas pequenas (\pm 165g, descascadas)
- Azeite (1 colher de chá, por sopa)



Receita

- Descasque os vegetais e corte-os em pedaços.
- Coza os vegetais a vapor.
- Triture os vegetais, adicionando água suficiente para obter a consistência de um iogurte sólido batido.
- Antes de servir, adicione 5-7ml de azeite (1 colher de chá).

Declaração nutricional

	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Por 100 ml	85	2.2	4.1	8.3
Por sopa	153	4.0	7.4	15.0
Por sopa, com ovo cozido	197.7	7.8	10.7	15.0

PURÉ DE ALHO FRANCÊS

3 porções de 170 ml

Ingredientes

- Alho francês (cortar parte branca (± 100g))
- 1 cenoura média sem casca (± 120g)
- 1 curgete e meia média sem casca (± 300g)
- 1 tira de cebola (20g)
- 6 colheres de sopa de cuscuz hidratado
- Azeite (1 colher de chá, por sopa)



Receita

- Descasque os vegetais e corte-os em pedaços pequenos.
- Coza os vegetais a vapor.
- Hidrate o cuscuz: coloque uma porção de cuscuz numa tigela, adicione uma porção de água a ferver e tape-o com uma tampa ou prato por 3 minutos. Solte o cuscuz com um garfo.
- Adicione-os aos vegetais e triture, adicionando água suficiente para obter a consistência de um iogurte sólido batido.
- Antes de servir adicione 5-7ml de azeite (1 colher de chá)

Declaração nutricional

	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Por 100 ml	85.6	3.3	4.3	8.3
Por sopa	154	5.9	7.7	15.0
Por sopa, com frango cozido	182	10.9	8.6	15.0

PURÉ DE LENTILHAS

3 porções de 200 ml

Ingredientes

- 5 ramos de couve-flor (\pm 175g)
- 1 nabo médio (\pm 150g, sem casca)
- 1 cenoura média sem casca (\pm 120g)
- 3 colheres de sopa de lentilha crua sem casca (\pm 40g)
- 3 batatas pequenas (\pm 165g, descascadas)
- Azeite (1 colher de chá, por sopa)



Receita

- Descasque os vegetais e corte-os em pedaços.
- Coza os vegetais, lentilhas e batata a vapor.
- Triture os vegetais, lentilhas e batata, adicionando água suficiente para obter a consistência de um iogurte sólido batido.
- Antes de servir adicione 5-7ml de azeite (1 colher de chá)



Declaração nutricional

	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Por 100 ml	85.6	3.3	4.3	8.3
Por sopa	154	5.9	7.7	15.0
Por sopa, com ovo cozido	198.4	9.7	10.9	15.0

PURÉ DE FEIJÃO VERDE

3 porções de 200 ml



Ingredientes

- 5 vagens de feijão verde (\pm 100g)
- 1 chuchu médio (\pm 270g, sem casca)
- 1 curgete média (\pm 200g, deixar parte da casca)
- 3 batatas pequenas (\pm 165g, descascadas)
- Azeite (1 colher de chá, por sopa)



Receita

- Descasque os vegetais e corte-os em pedaços.
- Coza os vegetais a vapor.
- Triture os vegetais, adicionando água suficiente para obter a consistência de um iogurte sólido batido.
- Antes de servir, adicione 5-7ml de azeite (1 colher de chá).

Declaração nutricional

	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Por 100 ml	83	1.7	4.1	8.6
Por sopa	150	3.0	7.3	15.4
Por sopa, com 15g de frango cozido	178	8.0	8.2	15.4

PURÉ DE NABO E NABIÇA

3 porções de 180 ml

Ingredientes

- 1 mão de nabiça (\pm 20g)
- 1 fatia larga de abóbora (\pm 170g, sem casca)
- 1 curgete média (\pm 200g, sem casca)
- 1 nabo médio (\pm 150g, sem casca)
- 6 colheres de sopa de massa pequena (ex. pevide ou letrinhas) cozida.
- Azeite (1 colher de chá, por sopa)



Receita

- Descasque os vegetais e corte-os em pedaços.
- Coza os vegetais a vapor.
- Coza a massa.
- Triture os vegetais com a massa, adicionando água suficiente para obter a consistência de um iogurte sólido batido.
- Antes de servir adicione 5-7ml de azeite (1 colher de chá)



Declaração nutricional

	kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
Por 100 ml	83	1.7	4.1	8.6
Por sopa	150	3.0	7.3	15.4
Por sopa, com 15g de frango cozido	178	8.0	8.2	15.4

QUESTÕES FREQUENTES

O meu bebé pode comer alimentos “ácidos” como o tomate? Pode sim. O sistema digestivo do bebé está pronto para lidar com alimentos ácidos.

O meu bebé pode comer leguminosas aos 6 meses? Pode sim. Se cozer em casa, demolhe as leguminosas. Não precisa demolhar as lentilha sem casca.

O meu bebé pode comer nabo e espinafres? Pode sim. O teor de nitratos e fitatos destes vegetais é reduzido, nos volumes oferecidos.

Preciso repetir a mesma sopa por três dias? Não. Queremos oferecer variedade ao bebé e a maioria das reações alérgicas são imediatas.

Como conservo a sopa? Separe a sopa por boiões e conserve no frigorífico ou congele. Descongele de véspera, colocando no frigorífico.

CURSO DOS PURÉS AO BLW



CURSO DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS

Dos Purés ao BLW **On-line**



**O passo a passo da introdução
de alimentos, dos purés ao BLW!**

Com a Nutricionista Infantil
Lisa Afonso



- Baseado em evidência científica
- Com componente prática
- Oferta de guia com receitas e esquema de introdução de alimentos



**Saiba mais sobre
Introdução Alimentar!
CUPÃO DE DESCONTO
(10%)
n7f6v6d5**

GUIA SOPAS NUTRITIVAS PARA BEBÉ

Autoria: Lisa Afonso

Injoy, Nutrição Infantil

1ª Edição, Fevereiro 2025

Todos os direitos estão reservados.

Não está concedido o direito de copiar ou partilhar.

Contacto: geral@injoy.com.pt.