

## A pecan pode ser a melhor amiga da saúde do seu filho

*De proteção ao sistema imunológico ao correto desenvolvimento das funções cerebrais, os nutrientes contidos na noz pecan pode ser a chave seus filhos crescerem com mais saúde.*



*No Brasil não faz tanto frio e também não é tão comum nevar, mas você não gostaria de ver seus filhos podendo brincar no inverno sem se preocupar com gripes e resfriados? Fonte da imagem: vbordinova/Pixabay.*

*Por Eduardo Ruedell\**

**E**stá se tornando cada vez mais alto o número de pessoas aderindo a hábitos alimentares saudáveis, incorporando novos alimentos em suas dietas. Mas uma das coisas que costuma causar confusão é sobre quando e como introduzir esses mesmos alimentos no dia-a-dia de crianças menores de cinco anos.

É verdade que os pequenos possuem algumas restrições que devem ser respeitadas, e antes de qualquer mudança, uma visita ao pediatra é indispensável. Por outro lado, alguns alimentos, como nozes e castanhas, podem ser consumidos sem medo desde muito cedo.

Um dos exemplos é a noz pecan, que tem seu consumo estimulado por pediatras em crianças a partir dos 12 meses de idade. Por outro lado, várias pesquisas divulgadas desde 2008, tem mostrado que no caso da pecan não há necessidade de idade mínima, desde que o consumo seja liberado pelo médico da criança.

O que torna a noz pecan tão atraente neste caso, é sua alta concentração de nutrientes, como as gorduras mono e poli insaturadas, além de vários minerais e outros agentes antioxidantes. E eles podem desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento infantil.

## Fácil de agradar

A pecan é um desses raros alimentos que, por beneficiar tanto crianças quanto adultos, pode servir de ponte para conectar a rotina de sua família nas refeições. Sabemos muito bem o quão difícil é introduzir saladas e legumes na alimentação de crianças, uma vez que os sabores desses alimentos não são muito bem aceitos pelos seus paladares ainda em formação. Mas a pecan tem um sabor adocicado, fácil de assimilar e combinar em seus pratos, tornando muito mais fácil esta etapa de introdução de um novo alimento.

Uma das formas mais comuns de incorporar pecans nas dietas de crianças, é através de bolos ou quiches, mas uma opção ainda mais saudável, é misturá-la com os cereais matinais ou iogurte no café da manhã. Isso ajuda a aumentar consideravelmente a quantidade de proteína ingerida ao longo do dia, e que é indispensável para o desenvolvimento saudável de qualquer pessoa em qualquer idade.

Na verdade, o consumo insuficiente de proteínas, normalmente relegado apenas ao almoço, tem preocupado especialistas nos últimos anos. A recomendação é justamente a diversificação de fontes e horários das refeições.



*Incorpore a noz pecan em pratos como bolos e tortas para o lanche do seu filho. Imagem: Pixabay.*

## E tem mais!

Não é só a proteína que pode ajudar seus filhos. A pecan possui um leque de possibilidades para ajudar a combater um dos problemas que tem se tornado cada vez mais comum entre crianças: imunidade baixa.

Um dos males do qual todos nós sofremos são os danos dos radicais livres em nossas células. Não é fácil controlar isso, mas também não é exatamente difícil.

A ação de alguns antioxidantes pode ajudar a contornar esse problema. Como eu disse no começo deste texto, as pecans estão cheias de antioxidantes que agem nas mais diversas partes de nosso corpo, e a boa notícia é que ela é riquíssima em manganês, um dos mais importantes. Ele é vital para as conduções nervosas e funções cerebrais das crianças e adultos, e age protegendo as células nervosas.

Pode não parecer tão importante, mas isso aumentar a imunidade consideravelmente, formando uma barreira contra várias doenças e infecções. Aliás, um inverno livre de gripes e resfriados é o sonho de muitos pais e mães, não é mesmo? Mas antes de sair enchendo as crianças de nozes, o que aliás não tem problema nenhum, dê uma olhada nas porções diárias recomendadas tanto de manganês quanto de pecans.

## **Quanto consumir**

Embora pequenas, a grande carga nutricional da noz pecan faz com que seu consumo possa ser moderado, mesmo para obter resultados significativos. A USFDA (Food and Drugs Administration), órgão regulador do governo americano responsável pela qualidade de medicamentos e alimentos, recomenda um consumo diário mínimo de 43,5 gramas, enquanto alguns nutricionistas falam benefícios a partir de três unidades sem casca por dia.

Embora não existam valores mínimos recomendados para o consumo de manganês por crianças, ele é aconselhado. As pecans possuem em sua composição aproximadamente 4 mg. do mineral para cada 100 g. da oleaginosa descascada. Em uma porção como a recomendada pela USFDA, qualquer pessoa, adulta ou não, já obtém o necessário para promover mudanças drásticas em sua saúde.

E a verdade é que não importa a quantidade, as pecans são provavelmente a melhor opção para quem quer levar uma vida mais saudável. Elas podem substituir praticamente qualquer suplemento de farmácia, com um custo benefício excelente e um retorno muito mais importantes do que o financeiro.

## **Bibliografia**

DEPARTMENT OF AGRICULTURE, Agricultural Research Service. 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Disponível em <<http://www.ars.usda.gov>>. Acesso em 21 de set. 2017.

EAGAPAN, K.; SASIKUMAR, S. Therapeutic effects of nuts in various diseases. *International Journal of Recent Scientific Research*, v. 5, n. 1, p. 190-197, 2014.

*\*Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*