



# **MANUAL DE ORIENTAÇÕES PARA DIETAS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES PARA ESCOLAS E CEMEIs DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DE CAMBARÁ PR**



Elaborado por: Analia Rosa Camargo( Nutricionista) 2021



## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>6</b>
<b>3. DEFINIÇÕES: .....</b>	<b>7</b>
<b>4. FLUXONOGRAMA PARA INCLUSÃO DE DIETAS ESPECIAIS .....</b>	<b>8</b>
<b>5. INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES .....</b>	<b>9</b>
<b>5.1 INTOLERÂNCIA À LACTOSE.....</b>	<b>9</b>
SINTOMAS:.....	9
ORIENTAÇÕES.....	9
<b>5.2 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE.....</b>	<b>12</b>
SINTOMAS:.....	12
ORIENTAÇÕES:.....	12
<b>5.3 ALERGIA A OVO .....</b>	<b>14</b>
SINTOMAS:.....	14
ORIENTAÇÕES:.....	14
<b>5.4 ALERGIA À SOJA .....</b>	<b>16</b>
SINTOMAS.....	16
ORIENTAÇÕES:.....	16
<b>6 ANEMIA FERROPRIVA .....</b>	<b>18</b>
SINTOMAS.....	18
ORIENTAÇÕES:.....	18
<b>7. DIABETES MELLITUS.....</b>	<b>20</b>
SINTOMAS TIPO I:.....	20
SINTOMAS TIPO II:.....	20
ORIENTAÇÕES.....	21
<b>8. DOENÇA CELÍACA.....</b>	<b>22</b>
SINTOMAS:.....	22
ORIENTAÇÕES.....	22
<b>9. DIVERTICULITE.....</b>	<b>24</b>





SINTOMAS:.....	24
ORIENTAÇÕES:.....	24
<b>10. FENILCETONÚRIA.....</b>	<b>25</b>
SINTOMAS:.....	25
ORIENTAÇÕES:.....	25
<b>11. DISLIPIDEMIA .....</b>	<b>26</b>
SINTOMAS:.....	27
ORIENTAÇÕES.....	27
<b>12. DISFAGIA E REFLUXO GASTROESOFÁGICO .....</b>	<b>29</b>
SINTOMAS:.....	29
ORIENTAÇÕES:.....	30
<b>13. FIBROSE CÍSTICA.....</b>	<b>31</b>
SINTOMAS:.....	31
ORIENTAÇÕES:.....	32
<b>14. GASTRITE .....</b>	<b>33</b>
SINTOMAS:.....	33
ORIENTAÇÕES:.....	33
<b>15. HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTEMICA (HAS) .....</b>	<b>35</b>
SINTOMAS:.....	35
ORIENTAÇÕES:.....	35
<b>16. INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA .....</b>	<b>37</b>
SINTOMAS:.....	37
ORIENTAÇÕES:.....	37
<b>17. DEFICIÊNCIA DA ENZIMA GLICOSE-6-FOSFATO DESIDROGENASE.....</b>	<b>40</b>
SINTOMAS:.....	41
ORIENTAÇÕES:.....	41
<b>18. VEGANOS E VEGETARIANOS.....</b>	<b>43</b>
ORIENTAÇÕES:.....	44





19. ANEXO .....	45
SOLICITAÇÃO DE DIETA ESPECIAL .....	46
20. REFERENCIAS.....	47



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



## 1. INTRODUÇÃO

Cada vez mais cedo, crianças e jovens têm sido vítimas de doenças que podem ser combatidas, remediadas ou minimizadas com uma alimentação adequada.

Tendo em vista que é da competência do nutricionista zelar pela preservação, promoção e recuperação da saúde, alimentação e nutrição no ambiente escolar, compete a este profissional promover cuidados nutricionais especiais àqueles que necessitem de alimentação específica, evitando preconceitos ou discriminações.

Na Unidade de Ensino, a criança diagnosticada com alguma patologia específica deve receber atenção especial quanto à sua alimentação, mas não deve ser separada do grupo no momento da refeição. O diretor deverá solicitar este atendimento sempre que receber do responsável pelo aluno um laudo médico ou do nutricionista atestando a patologia e cumprir rigorosamente as orientações do setor responsável. Vale lembrar que a conscientização e as condutas familiares também são responsáveis pelo sucesso do tratamento.

A uma diversidade de doenças existentes, tais como: doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias, intolerâncias alimentares entre outras. Por isso, é fundamental que o aluno seja diagnosticado, visando à alteração do padrão alimentar, e assim obtenha melhora na qualidade de vida.

Para garantirmos a atenção à saúde das crianças atendidas no ambiente escolar, se faz necessário adequar o cardápio proposto às necessidades dos indivíduos com restrições alimentares.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



## 2. OBJETIVO

O objetivo deste manual é oferecer um atendimento nutricional seguro, eficiente e de qualidade às crianças com restrições alimentares, através de informações que possam subsidiar os profissionais da educação, os que preparam e distribuem as refeições para que possam agir diante de situações especiais, e assim promover a inclusão e a saúde de todos quanto à alimentação no ambiente escolar de forma efetiva e eficaz.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



### 3. DEFINIÇÕES:

As **restrições alimentares** é quando se exclui determinado(s) tipo(s) de alimento(s) por completo da sua dieta. Podem ser ocasionadas por alergias e intolerâncias alimentares ou por doenças metabólicas.

A **alergia alimentar** é uma situação caracterizada por uma reação inflamatória que é desencadeada por uma substância presente no alimento, bebida ou aditivo alimentar consumido, o que pode levar ao aparecimento de sintomas em diferentes, na **alergia** há uma resposta imunológica imediata, onde o organismo combate o alimento ingerido como se fosse um agressor, provocando sintomas imediatos e de forma exagerada como manchas na pele, irritação nasal e nos olhos, falta de ar, entre outros sintomas.

Na **intolerância alimentar** é uma reação de provocada pelo organismo quando alguma dificuldade é encontrada no processo de digestão, há a ausência ou produção insuficiente pelo organismo de alguma enzima digestiva, fazendo com que a substância não digerida se acumule no organismo provocando sintomas como dor abdominal, gases, diarreia, náuseas, vômitos.

As **doenças metabólicas** são doenças que causam alteração no funcionamento geral do organismo ocorrem pela ausência de determinadas enzimas ou problemas no transporte de proteínas. Essas patologias prejudicam o ciclo metabólico do portador, fazendo com que ele sofra sérios danos à saúde caso não controle sua alimentação. O diagnóstico deve ser precoce, pois algumas doenças metabólicas podem ser amenizadas com a adoção das terapias corretas.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776





#### 4. FLUXONOGRAMA PARA INCLUSÃO DE DIETAS ESPECIAIS







## 5. INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES

### 5.1 INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A intolerância a lactose consiste na impossibilidade de digerir e absorver adequadamente a lactose (açúcar do leite), sendo decorrente da produção reduzida ou ausente da enzima lactase, responsável por sua digestão.

Neste caso, o leite de vaca e seus derivados devem ser suspensos da alimentação do aluno, uma vez que o seu consumo traz conseqüências deletérias ao organismo.

#### **Sintomas:**

Os sintomas mais frequentes são náusea, dores abdominais, diarreia ácida e abundante, gases e desconforto. A severidade dos sintomas depende da quantidade ingerida e da quantidade de lactose que cada pessoa pode tolerar

#### **Orientações:**

A Unidade escolar deve atentar para:

O leite de vaca e derivados lácteos não devem ser ofertados aos alunos intolerantes, bem como preparações contendo esses produtos como ingrediente;

Substituição do leite e derivados por fórmula infantil à base de soja ou zero % lactose, caso não tenha produto disponível para substituir, oferecer uma preparação similar ao tipo de refeição sem o leite e derivados.

E importante também ler todos os rótulos dos alimentos (ingredientes) que serão oferecidos ao aluno intolerante à lactose, visando certificar-se de que não há a substância causadora da doença.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



**Como ler um rótulo para uma dieta livre de leite:**

**Evitar os alimentos que contenham leite ou qualquer destes ingredientes:**

Manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga, ésteres de manteiga, torrão, soro de leite, soro de leite coalhado, caseína, caseína hidrolisada, caseinatos, queijos, coalhada, lactoalbumina, lactoferrina, lactose, leite condensado, vapor de leite, gordura de leite (nata), proteína hidrolisada de leite, creme azedo, iogurte, etc.

**Lista de Substituição de Alimentos**

ALIMENTO/PREPARAÇÃO CONVENCIONAL	SUBSTITUTO
Leite em pó integral	Fórmula à Base de Soja (Leite de soja) ou Leite em pó zero % lactose
Leite de vaca e caixinha ou saquinho	Leite zero % lactose ou Leite de soja
Arroz Doce	Arroz Doce com fórmula à Base de Soja ou leite zero% lactose
Biscoitos salgados	Biscoitos salgados que em sua composição não tenham leite
Biscoitos doces	Biscoitos doce zero % lactose
Bolo	Isento de leite ou com leite zero% lactose
Canjica	Canjica com fórmula à Base de Soja ou com leite zero % lactose
Mingaus	Mingaus com fórmula à Base de Soja ou com leite zero% lactose
Pão	Cookie isento de leite.
Vitamina de fruta	Vitamina com fórmula à Base de Soja (Leite de soja) ou com leite zero % lactose
Preparações salgadas ou doces que contenham leite;	Substituir o ingrediente por “leite de soja ou leite zero % lactose”





## Alimentos Recomendados e que devem ser Evitados

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Grupo 1- Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pães, biscoitos, bolos preparados sem leite ou derivados	Pães, cereais, biscoitos, bolos e outros preparados com leite ou derivados
<b>Grupo 2-Verduras e legumes</b>	Todos	Qualquer preparação com leite ou derivados, como molho branco, cremes, sopas cremosas
<b>Grupo 2-Frutas</b>	Todas	Qualquer fruta preparada ou servida com leite ou derivados
<b>Grupo 3-Leite, iogurte e queijo</b>	Leite sem lactose, iogurte e queijos de soja, fórmula infantil sem lactose, alimento à base de soja	Todas as formas de leite de vaca, leite maltado, achocolatado com leite, leite condensado, creme de leite, fórmulas infantis a base de leite, iogurtes, queijo, pão de queijo, soro de leite
<b>Grupo 3-Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Todos	Qualquer preparação com leite ou derivados, como fricassê, stroganoff
<b>Grupo 3-Leguminosas</b>	Todos	Nenhuma
<b>Grupo 4-Gorduras, óleos e açúcares</b>	Todos os óleos vegetais, cremes vegetais e azeite	Chocolate ao leite, coberturas e recheios de bolo à base de leite, margarina, manteiga





## 5.2 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE

A alergia à proteína do leite de vaca é uma reação adversa do sistema imunológico às proteínas presentes no leite causando várias reações e em casos mais graves podem até conduzir o indivíduo a morte. Na alergia ao leite de vaca as manifestações ocorrem mesmo quando a ingestão é em quantidade mínima.

Grande parte dos casos de alergia ao leite de vaca ocorre no primeiro ano de vida, a tolerância a este alimento é muito variável, depende principalmente da herança genética. É uma das poucas alergias onde pode ocorrer a remissão completa do quadro, e desta forma a maioria dos alérgicos ao leite adquirem tolerância a este alimento e seus derivados.

A alergia ao leite de vaca atinge cerca de 6% dos bebês e crianças com menos de três anos e o único tratamento é a restrição da ingestão do leite de vaca e seus derivados.

As crianças menores precisam de um alimento adequado que substitua o leite de vaca e que ofereça quantidades adequadas de nutrientes nesta fase importante do desenvolvimento e do crescimento.

### Sintomas:

Os sintomas mais comuns de alergia ao leite de vaca são urticária aguda, dermatite atópica e angioedema, vômitos e diarreias, perda de peso, queda brusca da pressão arterial, prurido, garganta e língua aumentada e desconforto abdominal. A maioria das crianças com Alergia ao leite de vaca apresentam um ou mais sintomas que envolvem um ou mais sistemas de órgãos, principalmente a pele, trato gastrointestinal e, menos frequentemente, os sistemas respiratório ou cardiovascular. As reações variam de leve a moderada, mas também pode ocorrer anafilaxia fatal. como dificuldades para respirar.

### Orientações:

**Exclusão dos alimentos** que compõem a Alimentação Escolar e contém **leite** em sua composição. **É importante ler todos os rótulos dos alimentos (ingredientes) que serão oferecidos ao aluno alérgico**, visando certificar-se de que não há a substância causadora da doença.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776





### **Como ler um rótulo para uma dieta livre de leite**

#### **Evitar os alimentos que contenham leite ou qualquer destes ingredientes:**

Manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga, ésteres de manteiga, torrão, soro de leite, soro de leite coalhado, caseína, caseína hidrolisada, caseinatos de sódio, caseinato de potássio, caseinato de cálcio, caseinato de magnésio, caseinato de amônia, caseína, alfactoalbumina e betalactoglobulina. traços de leite, queijos, coalhada, lactoalbumina, lactoferrina, lactose, leite condensado, vapor de leite, gordura de leite (nata), proteína hidrolisada de leite, creme azedo, iogurte, proteína láctea, fosfato de lactoalbumina, lactoglobulina etc.

#### **Lista de alimentos que costumam ser excluídos da dieta em casos de APLV:**

<b>Queijo</b>	<b>Creme de leite</b>	<b>Molho branco</b>
<b>Iogurte</b>	Soro do leite	Doce de leite
<b>Coalhada</b>	Manteiga	Chantilly
<b>Petit suisse</b>	Margarina que contenha leite	Crems doces
<b>Bebida láctea</b>	Requeijão	Pudim

**OBSERVAÇÃO:** Excluir da dieta em caso de APLV: Leite de vaca (todos os tipos: integral, desnatado, semi-desnatado, evaporado, reconstituído, fermentado, condensado, em pó, fluido, desidratado, maltado, sem lactose)





### 5.3 ALERGIA A OVO

A alergia ao ovo é uma reação alérgica do organismo em relação a uma proteína presente na clara do ovo. Os principais causadores da alergia ao ovo estão na clara, são eles: **ovoalbumina, ovomucoide e conalbumina.**

A alergia ao ovo tem início geralmente na infância, logo nas primeiras vezes que o alimento é oferecido. Alguns dos motivos que podem levar o indivíduo a desenvolver alergia alimentar são: herança genética, idade, hábitos alimentares, hereditariedade, exposição ao alimento, permeabilidade gastrointestinal e fatores ambientais.

#### Sintomas:

Começam a aparecer de trinta minutos a uma hora após a ingestão e podem ser bem diversificados, sendo os mais comuns:

Na pele: placas vermelhas e coceira; Falta de ar; Tontura; Alterações dos vasos sanguíneos; Edema de mucosas (lábios, pálpebras e glote).

Os sintomas ainda podem levar a uma queda rápida da pressão arterial, constrição dos brônquios pulmonares e choque anafilático.

#### Orientações:

O tratamento baseia-se, principalmente, na exclusão do alimento (ovo), seja isoladamente ou em preparações culinárias.

Para o diagnóstico da alergia ao ovo o histórico é fundamental. A partir dele, o médico alergista poderá propor testes/exames laboratoriais (pesquisa de IgE específica para ovo) e/ou provocação oral.

A escola, através dos profissionais da educação, deve trabalhar com a família e os estudantes, no sentido de fornecer orientações quanto aos cuidados necessários para o aluno com Alergia ao Ovo. Algumas dessas orientações são:

A dieta de exclusão deve ser orientada a todos que convivem com a criança, como responsáveis, professores, colegas, etc.

Rótulos sempre devem ser lidos.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



Mesmos os produtos que são constantemente comprados os rótulos devem ser lidos.

**Evitar os alimentos que contenham ovo ou qualquer destes ingredientes:**

-Albumina, liozima, maionese, merengue, ovoalbumina, conalbumina, flavoproteína, fosvitina, ovoglobulina, sólidos de ovos, ovotransferrina, globulina, ovomucina, plasma, lipoproteína de baixa densidade, etc.

**O ovo pode ser encontrado nos seguintes produtos: Macarrão, marshmallow, marzipan, bolos, pães, gemadas, biscoitos, bolachas, etc.**

**Mantenha em mente o seguinte:**

-Indivíduos com alergia a ovo também devem evitar ovos de pato, peru, ganso, codorna, etc., pois estes são conhecidos por terem reação cruzada com ovo de galinha.

**Alimentos do cardápio padrão podem ser substituídos:**

<b>Alimento do cardápio padrão</b>	<b>Alimento substituto</b>
Mistura para o preparo de torta salgada	Almoço (Arroz, Feijão, Carne bovina/frango/ peixe) - Lanche da tarde (Biscoito Salgado).
Ovo (cozidos, mexidos de forno)	Carne disponível em estoque
Macarrão	Macarrão isento de ovo
Bolo com ovos	Mingau, frutas, salada de frutas



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



## 5.4 Alergia à soja

A alergia alimentar pode ser definida como uma reação adversa a um antígeno alimentar mediada por uma reação imunológica, ou seja, pessoas alérgicas possuem um sistema imunológico que reconhece como agente nocivo, mesmo as substâncias que não causariam complicações na grande maioria das pessoas.

A proteína da soja é a principal responsável por causar a alergia. A soja pertence à família das leguminosas (grupos dos feijões, grão de bico, lentilha, ervilha seca, etc.).

Mesmo que raras, as manifestações alérgicas pela ingestão de soja são preocupantes, costumam aparecer após cerca de uma hora à ingestão de soja e aparecem mesmo quando foram ingeridas pequenas quantidades.

### Sintomas

Sintomas podem ser bem diversificados, sendo os mais comuns:

Pele: urticária, erupções cutâneas e edema;

Problemas digestivos: dor abdominal, vômitos, diarreia e cólicas;

Sistema respiratório: congestão nasal, falta de ar e espasmos;

Não existem testes clínicos para diagnosticar a alergia à soja. Médicos especialistas e nutricionistas podem orientar sobre uma dieta adequada para indivíduos que tenham esse tipo de alergia.

### Orientações:

Não **oferecer alimentos** que contêm **soja e derivados** em sua composição, pois a única maneira de prevenir os sintomas da alergia à soja é evitar completamente.

É importante salientar que existem alguns alimentos oferecidos na alimentação escolar que contêm **soja e derivados** em sua composição. A soja é comumente utilizada nos alimentos industrializados, por isso é muito importante ler os rótulos para identificar a presença de soja e derivados nos alimentos industrializados e não oferecer.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776





### Como ler um rótulo para uma alimentação livre de soja

**Evitar os alimentos que contenham soja ou qualquer destes ingredientes:** Missô, shoyou, tofu, farinha de soja, fibra de soja, extrato de soja, molho de soja, proteína texturizada de **soja, etc.**

#### **Mantenha em mente o seguinte:**

O FDA (Food and Drug Administration) isenta o óleo de soja altamente refinado de ser rotulado como um alérgeno. Estudos mostram que a maioria dos indivíduos alérgicos pode consumir com segurança óleo de soja que tem sido altamente refinado;

A maioria das pessoas alérgicas à soja pode comer com segurança lecitina de soja.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



## 6 ANEMIA FERROPRIVA

É o tipo de anemia mais comum e pode ocorrer, independentemente, do estado socioeconômico do indivíduo. Ela é causada pela deficiência de ferro (mineral essencial). Normalmente, para esse tipo de anemia, a ingestão de alimentos ricos em ferro está deficitária, ou seja, não atinge o mínimo necessário para o desenvolvimento das funções em nosso organismo.

### Sintomas

Os mais frequentes da anemia ferropriva são: fadiga, palidez, prejuízo no crescimento e no desempenho muscular, prejuízos no desenvolvimento neurológico e desempenho escolar, além de distúrbios comportamentais, como a irritabilidade, pouca atenção e falta de interesse ao seu redor.

### Orientações:

O paciente deve ingerir mais alimentos ricos em ferro, podendo o médico e/ou nutricionista solicitar também o uso de medicamento para auxiliar a corrigir os níveis desse mineral.

Os alimentos constituem as principais fontes de ferro e podem oferecer dois tipos diferentes desse nutriente: o ferro heme e o ferro não-heme.

Sabe-se que para uma melhor absorção do **Ferro** deve-se ingerir, nas principais refeições (almoço e jantar), alimentos fontes de **Vitamina C** que é um elemento facilitador da absorção do Ferro.

O Cálcio é o principal constituinte estrutural dos ossos e dentes e exerce papel também na regulação de outras funções do organismo. Entretanto, não é recomendado o consumo de produtos lácteos junto a essas refeições, pois, o **Cálcio** (mineral) - encontrado nos laticínios, compete com o **Ferro** e impede que este seja absorvido de maneira adequada pelo organismo, ou seja, o efeito é contrário, com relação ao da Vitamina C.

A ingestão de carne: vermelha, aves ou peixes ou ovos (ferro tipo heme), deverá ser diária;

O ferro do tipo não-heme é encontrado nas verduras de folhas escuras (espinafre, brócolis, couve, salsa, etc.), nas leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, etc); e nas frutas (uvas, maçãs, nozes, amêndoas, castanhas).





Existem também alguns alimentos fortificados com ferro, como: farinha de trigo, milho e cereal matinal.

**ATENÇÃO:**

Não fornecer sobremesas lácteas após as refeições (competição Ca x Fe).

Ingerir frutas cítricas fonte de vitamina C: laranja, maracujá, goiaba, morango, tangerina, preferencialmente após as refeições como sobremesa ou suco.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



## 7. DIABETES MELLITUS

O Diabetes Mellitus caracteriza-se por um quadro crônico de hiperglicemia, podendo ser classificada como Tipo I e II. O diabetes tipo I se manifesta ainda na infância e adolescência, decorrente da produção ausente ou insuficiente do hormônio insulina, enquanto o tipo II associa-se à produção insuficiente de insulina ou ação reduzida. A insulina é o hormônio responsável pela entrada da glicose (açúcar) nas células para produzir energia ao corpo. A deficiência desse hormônio resulta em hiperglicemia crônica, associada a dificuldades de utilização de outros nutrientes como lipídios, proteínas e os demais carboidratos.

### Sintomas Tipo I:

Excesso de urina;

Sede constante;

Perda de peso;

Aumento da fome;

Cansaço.

### Sintomas Tipo II:

Excesso de sede;

Grande quantidade de urina;

Fome em excesso;

Perda de peso;

Fadiga;

Visão embaçada.



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776





## Orientações

A U.E. deve atentar para: Os horários das refeições e o porcionamento adequado devem ser respeitados;

Nas preparações que contenham açúcar, este ingrediente deverá ser substituído por adoçante dietético, preferindo a adição do adoçante ao final do preparo (quando possível), evitando aquecer, congelar ou liquidificar;

Oferta de alimentos ricos em fibras, como pães, e biscoitos integrais, caso não tenham produtos integrais disponíveis, ofertar biscoito salgado associado a uma fruta;

Substituição de alimentos contendo açúcar por aqueles contendo adoçantes artificiais ou o produto na sua versão *Diet* (isento de açúcar);

Restrição de alimentos contendo gordura aparente e guloseimas;

Fornecimento diário de frutas, verduras e legumes;

Evitar o excesso de alimentos, principalmente daqueles que são fontes de carboidratos (arroz, farinhas, pães, massas, etc.), atentando para as orientações do porcionamento para a faixa etária.

## Lista de Substituição de Alimentos

ALIMENTO/PREPARAÇÃO CONVENCIONAL	SUBSTITUTO
Açúcar	Adoçante dietético
Achocolatado em pó	Achocolatado em pó <i>Diet</i> .
Arroz Doce	Arroz Doce sem açúcar + Fruta
Biscoito tipo Rosquinha	Cookie <i>Diet</i> .
Biscoito tipo Maria ou Maisena	Biscoito salgado ou Biscoito de polvilho
Bolo	Cookie <i>Diet</i> .
Canjica	Canjica sem açúcar + Fruta
Frapê	Frapê com Adoçante
Gelatina	Gelatina <i>Diet</i> .
Leite queimado	Leite com achocolatado <i>Diet</i> .
Mingau de amido de milho	Mingau de aveia
Suco Natural	Suco natural com Adoçante
Vitamina de fruta	Vitamina de fruta com Adoçante
Caldos, Purês e Cremes como prato único	Caldos, Purês e Cremes + Fruta





## 8. DOENÇA CELÍACA

A Doença Celíaca é uma intolerância permanente ao glúten, uma fração protéica presente no trigo, aveia, centeio, cevada e malte, que agride e danifica o intestino, prejudicando a absorção dos nutrientes dos alimentos. Vale lembrar que estes cereais são amplamente utilizados como ingredientes em preparações industrializadas.

O tratamento da doença celíaca baseia-se no controle permanente da alimentação, com uma dieta isenta de glúten.

### Sintomas:

#### Os principais sintomas da doença celíaca são:

- Dor abdominal
- Diarreia
- Flatulência
- Distensão do abdômen
- Fraqueza
- Perda ou dificuldade para ganhar peso
- Queda de cabelo frequente
- Diminuição do apetite
- Lesões de pele
- Anemia
- Déficit de crescimento em crianças
- Infertilidade

### Orientações

A U.E. deve atentar para:

**Não fornecer alimento ou preparação contendo trigo, aveia, centeio, cevada e malte aos alunos celíacos;**

Substituição dos biscoitos, pães, macarrão por preparações à base de arroz, raízes, tubérculos ou milho;

**Ler os rótulos dos produtos industrializados, pois não devem ser ofertados aos celíacos qualquer produto que contém os dizeres “Contém Glúten”.**



  
Anália Camargo  
Nutricionista CRN8 7776



### Lista de Substituição de Alimentos:

ALIMENTO/PREPARAÇÃO CONVENCIONAL	SUBSTITUTO
Biscoitos salgados	Biscoito isento de glúten.
Biscoitos doces	Bolo de fubá
Mingau de aveia	Mingau de fubá ou amido de milho
Vitamina de fruta	Vitamina sem acréscimo de farinha.
Preparações salgadas que contenham trigo	Substituir o ingrediente por "Arroz ou Milho"
Achocolatado em pó	Chocolate em pó sem extrato de malte
Macarrão	Substituir por arroz, farofa ou legumes





## 9. Diverticulite

Diverticulite é uma inflamação dos divertículos presentes no intestino. Os divertículos são saculações (formação de sacos) que surgem na parede do intestino grosso, quando há a obstrução de algum divertículo, por fezes ou alimentos não digeridos, inicia-se um processo inflamatório, que em seguida evolui para um processo infeccioso. Diverticulite é a inflamação destes pequenos “sacos”.

### As causas podem ser:

Decorrente dos maus hábitos alimentares; Estilo de vida moderna;  
Baixa ingestão de alimentos ricos em fibras e a baixa ingestão de líquidos, principalmente água.

Os casos mais brandos podem ser tratados de forma clínica, ou seja, com antibióticos, orientação alimentar e analgésicos sempre com orientação médica. Nos casos mais severos, o tratamento cirúrgico pode ser a melhor opção.

### Sintomas:

Dor abdominal;  
Alteração do hábito intestinal;  
Febre.

### Orientações:

Evitar feijões, ervilha, grãos, coco, aveia crua, grão de bico, linhaça, chia, milho ou pipoca, frutas secas, cascas de legumes e frutas, tomate e pepino;  
Evitar frutas com sementes como goiaba, kiwi, morango, uva com semente, etc;  
Os Pães deve sr sem grãos ou sementes





## 10. FENILCETONÚRIA

É uma doença genética caracterizada pela deficiência da enzima responsável pelo metabolismo do aminoácido essencial fenilalanina, cujos sintomas surgem apenas após o terceiro mês de vida, resultando no acúmulo gradual deste aminoácido no sangue, exercendo um efeito tóxico. O diagnóstico precoce pode ser feito logo após o nascimento por meio do teste do pezinho, sendo que a intervenção alimentar deve ser iniciada imediatamente, perdurando por toda a vida.

O aminoácido fenilalanina é encontrado em proteínas presentes nos alimentos, contudo suas concentrações são variáveis, permitindo a ingestão moderada de alguns alimentos e a restrição de outros, conforme apresentado abaixo:

### **Sintomas:**

Manifesta-se com inquietação e irritabilidade, com presença ou não de crises convulsivas, falta de atenção e distúrbios comportamentais e até causar retardo mental.

### **Orientações:**

Para alimentação de pessoas com fenilcetonúria é muito importante controlar a ingestão de fenilalanina, que é um aminoácido que está presente principalmente em alimentos ricos em proteína, como carnes, peixes, ovos, leite e derivados. Dessa forma, quem tem fenilcetonúria deve fazer exames de sangue regulares para avaliar a quantidade de fenilalanina no sangue. A dieta é personalizada, pois a quantidade desse aminoácido deve ser recomendada conforme a tolerância de cada indivíduo, variando de acordo com alguns fatores, dentre eles a idade e a atividade enzimática. Em virtude da complexidade alimentar deste aluno, os casos serão tratados individualmente, com cardápio, orientações, lista de alimentos e suas respectivas medidas caseiras revisados pelo nutricionista responsável.



### **Alimentos Proibidos (alto teor protéico):**

Carnes (bovina, peixe, aves), ovos, leite e derivados, embutidos (peito de peru e salsicha), farinhas de trigo e aveia, leguminosas (feijão, soja, ervilha, lentilha), massas (pão, macarrão, biscoito, bolos), achocolatado, gelatina de origem animal, barra de cereal e adoçante artificial (à base de aspartame).

Alimentos Permitidos (médio teor de proteína): Frutas, legumes, verduras e arroz.

### **Alimentos Permitidos (baixo teor de proteína):**

Óleos, açúcar, sal, vinagre, geléia, gelatina vegetal, polvilho e cevada, frutas.

Frutas permitidas: maçã, melão, pêra, uva, abacaxi, melancia, maracujá, mamão, morango, kiwi, goiaba. Alimentos industrializados elaborados com baixo teor fenilalanina: massas e biscoitos, especiarias: louro, canela, baunilha, pimenta e açafrão.

**Observação:** Para que a criança com fenilcetonúria tenha suas necessidades nutricionais atendidas é preciso ingerir uma Fórmula Especial de Aminoácidos (Ex.: Fórmula PKU enriquecida com sais minerais e vitaminas) que é distribuída gratuitamente através de um Serviço de Referência de Triagem Neonatal cadastrado pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

## **11. DISLIPIDEMIA**



A dislipidemia corresponde ao diagnóstico de concentrações sanguíneas elevadas de colesterol e/ou triglicérido. Este fato pode ocorrer associado ou isoladamente, quando isolados denomina-se hipercolesterolemia ou hipertrigliceridemia.

A **Hipercolesterolemia** é o aumento dos níveis de colesterol “ruim” (LDL-colesterol) no sangue. O colesterol é uma substância presente em alimentos de origem animal, essencial para o adequado funcionamento do organismo. Em contrapartida, a hipertrigliceridemia decorre do excesso de triglicérido, forma predominante de gordura, tanto nos alimentos como no organismo humano. O excesso desses lipídeos plasmáticos é um fator de risco para doenças cardiovasculares.

### **Sintomas:**

A dislipidemia sozinha não causa sintomas. Porém, em situações extremas e associada a outras condições de saúde, ela pode causar sintomas como:

**Dor abdominal:** com a elevação muito alta de triglicérides (valores superiores a 1000mg/dL), a dislipidemia pode causar pancreatite e causar dor abdominal.

**Lesões na pele:** portadores de dislipidemia podem ter lesões de pele caracterizadas por pequenos depósitos de gordura, que podem aparecer em qualquer região do corpo, mas ocorrem tipicamente ao redor dos olhos (denominados xantelasma ou xantomias).

**Doenças cardiovasculares:** com a elevação anormal do LDL colesterol, o paciente pode desenvolver a doença aterosclerótica, que pode causar vários tipos de doença cardiovascular, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

### **Orientações**



MUNICIPIO DE CAMBARÁ  
ESTADO DO PARANA  
CNPJ 75.442.756/0001-90  
[WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR](http://WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR)  
A.V. Brasil 1.229-Cambará-PR-  
86390-000- (43)3532-8800-

A U.E. deve atentar para:

Preferir o uso de carnes magras no preparo das refeições equivalentes;

Fornecimento de leite e derivados desnatados apenas para crianças acima de 2 anos de idade;

Restrição de alimentos contendo gordura aparente e guloseimas;

Oferta de alimentos ricos em fibras, como pães, massas e biscoitos integrais para crianças maiores de 2 anos de idade;

Oferta diária de frutas, leguminosas, verduras e legumes;

Restrição de alimentos com altos teores de gordura *trans*.



## 12. DISFAGIA E REFLUXO GASTROESOFÁGICO

Chamamos de **disfagia** a dificuldade de deglutição. A deglutição é o ato de engolir e possui finalidade de levar o alimento e/ou saliva desde a boca até o estômago.

Já o **refluxo gastroesofágico (RGE)** é a passagem do conteúdo gástrico para o esôfago e que por ação direta pode irritar ou danificar a mucosa esofagiana.

Como causas do refluxo gastroesofágico, temos: a diminuição do mecanismo anti-refluxo, do volume alimentar, distúrbios na motilidade dos músculos da cavidade oral, da faringe ou esôfago e alterações no tempo do esvaziamento gástrico, etc.

O propósito fundamental da identificação da causa da disfagia consiste em selecionar o melhor tratamento que pode variar desde o tratamento de reabilitação **fonoaudiológica** à alteração de consistência dos alimentos para evitar a aspiração do conteúdo para o pulmão.

Nos primeiros anos de vida a disfagia pode se manifestar como recusa alimentar ou crise de sufocação, podendo evoluir à recusa alimentar com queixa de dor, queimação e azia, se agravando as queixas após as refeições.

### Sintomas:

- Tosse no momento das refeições;
- Salivação excessiva;
- Ausência de vedamento labial;
- Engasgos nas refeições;
- Regurgitação;
- Comida escapando pelo nariz ou boca;
- Desconforto no momento da refeição.

Atualmente, torna-se cada vez mais frequente, crianças apresentando alteração de refluxo gastroesofágico associado a disfagia.





## Orientações:

Fase **aguda**: dieta líquida

Evitar sucos de frutas cítricas e produtos com alta acidez;

Evitar alimentos irritantes da mucosa (pimenta, chocolate, café, etc);

Evitar ingestão de líquidos antes de dormir (3 horas antes);

Evitar líquidos junto às refeições, não deitar após as refeições;

Adaptar a temperatura da dieta para a tolerância do paciente;

Evitar alimentos de difícil digestibilidade, flatulentos e fermentescíveis;

Elevar a cabeceira da cama para evitar refluxo.

De acordo com o grau de disfagia, a dieta será modificada para diminuição dos riscos.

É importante orientar os pais para não forçarem a alimentação até que o tratamento surta efeito e torne a aceitação dos alimentos um processo prazeroso.

Assim sendo, podemos observar a importância da atuação do fonoaudiólogo e nutricionista no tratamento de RGE e Disfagia, que tem por objetivo estabelecer processos terapêuticos adequados e principalmente melhorar a qualidade de vida desta população.



## 13. FIBROSE CÍSTICA

**Fibrose cística** é uma doença hereditária que compromete o funcionamento das glândulas exócrinas, afetando o aparelho digestivo e respiratório e as glândulas sudoríparas.

No pulmão ocorre a produção de muco espesso que pode ficar retido nas vias aéreas, caracterizando doença pulmonar. A ocorrência de pancreatite (comprometimento do pâncreas), quando não tratada, pode levar à **má absorção de nutrientes** e a **perda de peso**, mesmo alimentando-se bem, assim como a ocorrência de vômitos e tosse.

Existem alguns fatores que afetam na nutrição do paciente, tais como: genética, insuficiência pancreática, ressecção intestinal, perda de sais e ácidos biliares, refluxo gastroesofágico, inflamações, infecções e diabetes.

O **tratamento** da fibrose cística inclui a prevenção e o manejo dos problemas pulmonares, uma boa nutrição, atividade física leve, apoio psicológico e social. A demora em iniciar o tratamento tem se demonstrado um fator complicador, podendo chegar à desnutrição, com comprometimento do crescimento, no caso de crianças, e a piora da função pulmonar.

### Sintomas:

Os sintomas dependem da idade e intensidade da doença. No entanto, os sistemas respiratório, digestivo e reprodutivo são normalmente os mais afetados pelo acúmulo do muco espesso na Fibrose Cística, por isso, os mais impactados pelos sintomas da doença.

São eles: dificuldade para ganhar peso; desidratação; deficiência de vitaminas e desnutrição, fezes anormalmente volumosas, gordurosas e com mau cheiro; pneumonias e bronquites frequentes; sinusite crônica; tosses constantes com catarro e eventualmente sangue; pele com gosto salgado, decorrente do excesso de sal no suor; aparecimento de pólipos nasais (tecido inflamado dentro do nariz), infecções respiratórias frequentes causadas pelas bactérias *Pseudomonas aeruginosa* (Pa), *Staphylococcus aureus* ou *Haemophilus influenzae*; baixa densidade óssea e osteoporose; alargamento das pontas dos dedos das mãos e pés (baqueteamento digital) e diabetes.



## **Orientações:**

É importante monitorar a nutrição;

A dieta deve fornecer calorias e proteína suficientes para permitir o crescimento adequado;

Antes e após atividade física (leve), se alimentar adequadamente;

Reposição das vitaminas lipossolúveis A, D, E, K (se necessário, suplementar);

## **Fontes de vitaminas A, D, E, K:**

<b>VITAMINA A</b>	<b>VITAMINA D</b>	<b>VITAMINA E</b>	<b>VITAMINA K</b>
<b>Frutas amarelo-alaranjados</b>	Peixes(atum,salmão, sardinha, arenque, etc)	Verduras verdes escuras	Verduras verdes escuras
<b>Verduras amarelo-alaranjados</b>	Ovos	Castanhas, nozes, avelã, etc.	Fígado
<b>Ovos</b>	Fígado	Óleos e azeite	Ovos



## 14. Gastrite

A **gastrite** ocorre quando há inflamação e/ou inchaço da mucosa que reveste as paredes internas do estômago. A gastrite pode durar por pouco tempo (gastrite aguda) ou pode durar por meses, ou até mesmo anos (gastrite crônica), sendo causada por diferentes fatores.

A **gastrite aguda** é aquela que surge de repente, caracterizada por uma situação passageira que melhora com medicamentos. No entanto, **se malcuidada, pode evoluir para uma gastrite crônica**, podendo evoluir para a forma de gastrite erosiva ou gastrite hemorrágica.

Na gastrite crônica, a bactéria *Helicobacter pylori*, por vezes, é a causadora da infecção. Por viver muito bem em ambientes ácidos, a *Helicobacter pylori* pode levar à destruição da mucosa protetora do estômago, caracterizando a doença.

### Sintomas:

Os sintomas da gastrite são queimação, dor abdominal, perda do apetite, náuseas, vômitos, indigestão e dor na região superior do abdômen. Esses sintomas podem melhorar ou piorar com a alimentação.

Outras preocupações, também vinculadas a gastrite, ocorrem pela má absorção de alguns nutrientes, como vitaminas e minerais, causando fraqueza e diarreia no indivíduo com gastrite.

### Orientações:

Respeitar os horários das refeições e fazê-las em local tranquilo;

Ao longo do dia, fracionar a alimentação em pequenas refeições. Evitar fazer refeições volumosas;

Mastigar bem os alimentos, pois a digestão começa na boca;

Dar preferência às frutas, verduras e carnes magras;



MUNICIPIO DE CAMBARÁ  
ESTADO DO PARANÁ  
CNPJ 75.442.756/0001-90  
[WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR](http://WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR)  
AV. Brasil 1.229-Cambará-PR-  
86390-000- (43)3532-8800-

Dar preferência aos temperos naturais, como: alho, cebola, salsa, coentro, sálvia, tomilho, manjeriço, erva-doce e hortelã.

Alguns **alimentos a serem evitados** na gastrite:

Chocolate, frituras, café, chá, creme de leite, alimentos com pimenta e frutas ácidas (irá depender da tolerância de cada indivíduo);

Alimentos muito quentes: como a gastrite é uma inflamação no estômago, os alimentos quentes dilatam os vasos piorando o quadro;

Goma de mascar: a ação de mastigar estimula a produção de suco gástrico (ácido) pelo estômago, pois ele estará se preparando para receber “algum alimento”. Porém nesse caso, o alimento não será deglutido, e assim, o ácido provocará irritação e dores na parede do estômago.



## 15. HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTEMICA (HAS)

Hipertensão arterial sistêmica é definida pelo III Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial como “uma síndrome caracterizada pela presença de níveis tensionais elevados associados a alterações metabólicas, hormonais e a fenômenos tróficos (hipertrofia cardíaca e vascular)”. A elevação da pressão arterial representa fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais.

Considerando que a pressão arterial de um indivíduo é determinada pela interação entre fatores genéticos e ambientais assim é uma doença multicausal e multifatorial, dentre esses se destaca: a pressão arterial aumenta linearmente com a idade, a história familiar de hipertensão está fortemente associada à doença, principalmente na infância ou adolescência; sobrepeso e obesidade, quando relacionados aos índices de circunferência abdominal e índice de massa corporal, sedentarismo, a ingestão elevada de sal e alimentos ricos em sódio. Com o aumento do consumo de produtos industrializados, frequentemente ricos em sódio, vem aumentando também o número de indivíduos em idade escolar que apresentam diagnóstico de hipertensão arterial.

### **Sintomas:**

A HAS é uma doença de natureza assintomática, por isso é chamada de “inimiga silenciosa”. Dentre os sinais e sintomas são: dor de cabeça, tontura e cansaço, em casos mais graves de descontrole da pressão arterial pode ocorrer derrame cerebral, infarto, insuficiência cardíaca, insuficiência renal e alterações na visão que podem levar à cegueira.

### **Orientações:**

Orientar-se uma dieta rica em frutas, hortaliças, leite e derivados desnatados e quantidades reduzidas de gordura saturada e colesterol; sugere ainda cardápios também pobres em gordura total; recomenda maior consumo de peixes e aves e redução de carne vermelha; Ofertando uma dieta rica em frutas e hortaliças e com controle de carne vermelha, ela é naturalmente pobre em sódio e rica em potássio e magnésio.





MUNICIPIO DE CAMBARÁ  
ESTADO DO PARANA  
CNPJ 75.442.756/0001-90  
[WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR](http://WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR)  
AV. Brasil 1.229-Cambará-PR-  
86390-000- (43)3532-8800-

Dar preferência por temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha.

Redução no uso de alimentos de alta densidade calórica, substituindo doces e derivados do açúcar por carboidratos complexos e frutas, diminuindo a oferta de bebidas açucaradas e dando preferência a adoçantes não calóricos;

Opção por alimentos com reduzido teor de gordura, eliminando as gorduras hidrogenadas (“trans”) – contida em bolachas doces recheadas, margarinas duras dando preferência por gorduras do tipo mono ou poliinsaturadas, presentes nas fontes de origem vegetal.



## 16. INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA

**A Insuficiência Renal Crônica (IRC)** é a perda da capacidade dos **rins** de filtrarem e eliminarem os produtos tóxicos e líquidos em excessos do organismo e de produzirem substâncias essenciais para a vida, também auxiliam na manutenção da pressão arterial, e através de hormônios importantes, na formação das células vermelhas do sangue e na preservação de ossos saudáveis.

Com o **diagnóstico acontecendo precocemente, o tratamento poderá minimizar as complicações**. Essas incluem prejuízos físicos e mentais, e até o desenvolvimento social da criança .

### **Sintomas:**

Na maioria dos casos, até fases bem avançadas da doença, a insuficiência renal crônica não causa nenhum sintoma ou sinal.

Os pacientes com IRC em fases avançadas podem apresentar anemia e agravamento dos valores da pressão arterial e edemas dos membros inferiores. Quando o rim entra em fase terminal, os sintomas que surgem são cansaço aos esforços, náuseas e vômitos, perda do apetite, emagrecimento, falta de ar, hálito forte (com cheiro de urina) e edemas generalizados.

### **Orientações:**

Na dieta para insuficiência renal é muito importante controlar a ingestão de sal, fósforo, potássio e proteínas, além da quantidade de sal, água e açúcar. Por isso, boas estratégias incluem reduzir o consumo de alimentos industrializados, preferir as frutas cozidas. As quantidades, assim como os alimentos permitidos ou proibidos variam de acordo com o estágio da doença e com os exames de cada pessoa, por isso a dieta deve ser sempre orientada e avaliada por um nutricionista, que irá ter em consideração todo o histórico da pessoa.



### **Alimentos que devem ser controlados:**

De modo geral, os alimentos que devem ser consumidos com moderação por quem sofre com insuficiência renal são:

### **Alimentos ricos em potássio:**

O rim de pacientes com insuficiência renal tem dificuldade para eliminar o excesso de potássio do sangue, e por isso essas pessoas precisam controlar a ingestão desse nutriente. Os alimentos ricos em potássio são:

- **Frutas:** abacate, banana, coco, figo, goiaba, kiwi, laranja, mamão, maracujá, mexerica ou tangerina, uva, uva passa, ameixa, ameixa seca, laranja lima, melão, damasco, amora, tâmara;
- **Vegetais:** batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cenoura, acelga, beterraba, aipo, couve manteiga, couve-flor, couve de Bruxelas, rabanete, tomate, palmito em conserva, espinafre, chicória, nabo;
- **Leguminosas:** feijão, lentilha, milho, ervilha, grão de bico, soja, favas;
- **Cereais integrais:** trigo, arroz, aveia;
- **Alimentos integrais:** biscoitos, macarrão integral, cereais matinais;
- **Oleaginosas:** amendoim, castanhas, amêndoa, avelã;
- **Produtos industrializados:** chocolate, molho de tomate, tabletes de caldo de carne e de galinha;
- **Bebidas:** água de côco, bebidas desportivas, chá preto, chá verde, chá mate;
- **Sementes:** gergelim, linhaça;
- **Rapadura e caldo de cana;**
- **Sal diabético e sal light.**

O excesso de potássio pode causar fraqueza muscular, arritmias e paradas cardíacas, por isso a dieta para insuficiência renal crônica tem que ser individualizada e acompanhada pelo médico e pelo nutricionista, que irão avaliar as quantidades apropriadas de nutrientes para cada paciente.

### **Como reduzir o potássio dos alimentos:**

Além de evitar o consumo de alimentos ricos em potássio, também existem estratégias que ajudam a reduzir o teor de potássio das frutas e legumes, como:



- Descascar as frutas e legumes;
- Cortar e enxaguar bem os alimentos;
- Colocar os legumes de molho em água na geladeira um dia antes da sua utilização;
- Colocar os alimentos numa panela com água e deixar ferver por 10 minutos. Depois escorrer a água e preparar o alimento como desejar.

Outra dica importante é evitar o uso de panela de pressão e do micro-ondas para preparar as refeições, pois essas técnicas concentram o teor de potássio nos alimentos por não permitirem a troca da água.

### **Alimentos ricos em fósforo:**

Os alimentos ricos em fósforo também devem ser evitados pelas pessoas com insuficiência renal crônica para controlar a função do rim. Esses alimentos são:

- Peixes enlatados;
- Carnes salgadas, defumadas e embutidas, como salsicha, linguiça;
- Bacon, toucinho;
- Gema de ovo;
- Leite e derivados;
- Soja e derivados;
- Feijão, lentilha, ervilha, milho;
- Oleaginosas, como castanhas, amêndoas e amendoim;
- Sementes como gergelim e linhaça;
- Cocada;
- Refrigerantes de cola e chocolate quente.

Os sintomas do excesso de fósforo são coceira no corpo, hipertensão e confusão mental, e pacientes com insuficiência renal devem estar atentos a esses sinais.

### **Alimentos ricos em proteínas:**

Os pacientes com insuficiência renal crônica precisam controlar o consumo de proteínas, pois o rim também não consegue eliminar o excesso desse nutriente. Assim,



essas pessoas devem evitar o consumo excessivo de carnes, peixes, ovos e leite e derivados, pois são alimentos ricos em proteínas.

### **Alimentos ricos em sal e água:**

As pessoas com insuficiência renal também precisam controlar o consumo de sal, pois o excesso de sal aumenta a pressão arterial e força o rim a trabalhar, prejudicando ainda mais a função desse órgão. O mesmo acontece com o excesso de líquidos, pois esses pacientes produzem pouca urina, e o excesso de líquidos acaba se acumulando no corpo e causando problemas como inchaço e tonturas.

### **Assim essas pessoas devem evitar o uso de:**

- Sal;
- Temperos como tabletes de caldo de carne, molho de soja e molho inglês;
- Alimentos enlatados e comida pronta congelada;
- Salgadinhos de pacote, batata frita e bolachas com sal;
- Fast food;
- Sopas em pó ou enlatadas.

## **17. Deficiência da enzima glicose-6-fosfato desidrogenase**



A **deficiência da enzima glicose-6-fosfato desidrogenase** consiste em uma deficiência enzimática genética da glicose-6-fosfato (G-6-PD), a qual possui um papel fundamental no metabolismo, tanto na captação de energia, a partir da glicose, quanto na proteção contra agentes oxidantes (perda de elétrons). A deficiência da enzima glicose-6-fosfato desidrogenase pode causar hemólise (rompimento de uma hemácia que libera a hemoglobina no plasma) levando à **anemia hemolítica**.

A anemia hemolítica pode ser induzida através da administração de algumas **drogas** (indutoras de hemólise), pelo excesso de **infecções** ou **pela ingestão de alguns alimentos**.

A doença não tem tratamento, mas seus sintomas podem ser evitados com medidas preventivas. O tratamento específico para a anemia por deficiência de G6PD deverá ser determinado sempre pelo **médico responsável**.

### **Sintomas:**

Palidez anormal ou ausência de cor da pele; Icterícia ou amarelamento da pele, olhos e boca; Urina escura; Febre; Fraqueza; Tontura; Confusão; Intolerância à atividade física; Aumento do baço e do fígado; Aumento da frequência cardíaca (taquicardia); Sopro cardíaco;

### **Orientações:**

**Sempre consultar seu médico** antes de tomar qualquer medicamento;

**Evitar** o uso de **medicamentos** que possam levar a **hemólise**;

Há alguns alimentos que devem ser evitados na deficiência de G6PD, pois estes são conhecidos por causarem a hemólise. São eles:

1. **Feijão e outras leguminosas:** produtos de proteína de soja, inclusive tofu, lentilha, ervilha e grão de bico;

**Água tônica:** contém quinino, um componente contraindicado que provoca hemólise em pessoas G6PD





**Corantes:** embora a maioria dos alimentos contenha um pouco de corante, devem-se evitar aqueles que deixam a boca e a língua colorida após a sua ingestão, como é o caso de certas balas, sucos, gelatinas e sorvetes;

**Mentol:** doces, balas e chicletes de menta;

**Sulfitos:** são usados em uma grande variedade de alimentos como conservantes, por isso não se esqueça de verificar os rótulos cuidadosamente. Os sulfitos podem estar descritos como: dióxido de enxofre, sulfito sódico, bissulfito sódico, metabissulfito sódico, metabissulfito de potássio, bissulfito de cálcio e sulfito ácido de cálcio.

**Artigos de padaria** - Pães, biscoitos, tortas, pizzas, bolachas, waffles, etc.

**Bebidas** - que contém açúcares, ou xarope de milho, bebidas de frutas cítricas, suco de frutas (congelado, enlatado ou engarrafado).

**Condimentos** - Raiz forte, pepinos em conserva, mostarda, azeitona, vinagre de vinho.

**Laticínios** - alimentos de queijo processado (requeijão).

**Alimentos secos** - Ervas, temperos e frutas secas.

**Peixes e frutos do mar** - Camarão fresco, mexilhões, mariscos, bacalhau seco, etc.

**Gelatinas e glacês** - gelatina com e sem sabor, geleias e glacê.

**Produtos em grão** - milho para canjica, arroz, etc.

**Doces duros** - Goiabada, marmelada, doce de leite duro.

**Sorvetes e geleias** - Incluindo os de frutas.

**Frutas secas e oleaginosas:** Amêndoas, amendoim, nozes, avelãs, castanha de caju, castanha do Brasil, coco.

**Açúcares:** Mascavo, açúcar branco e cristal.

**Diversos:** Legumes enlatados (inclusive batata), legumes em conserva (inclusive couve-flor, pimentas, repolho), legumes congelados (inclusive batata).



## 18. VEGANOS E VEGETARIANOS

O termo “vegetariano” engloba uma ampla variedade de práticas dietéticas, com implicações potencialmente diferentes para a saúde. Ao longo da história, o vegetarianismo mesclou-se com a cultura em todo o mundo. A dieta vegetariana baseia-se em alimentos de origem vegetal.

Os principais tipos de dieta vegetariana são os seguintes:

**Vegetarianismo** – são indivíduos que excluem da sua alimentação todos os ingredientes de origem animal como ovos, laticínios, mel, gelatina, etc. O vegetarianismo, por sua vez, não é uma prática alimentar motivada somente por **questões éticas**, mas também de saúde, econômicas ou religiosas.

**Veganismo** – esses adeptos não consomem produtos de origem animal, são os chamados vegetarianos “radicais”, excluindo a carne de todos os tipos de animais e seus produtos derivados. Exclui também o mel, a gelatina, e produtos não alimentícios, como: couro, seda, lã, medicamentos e cosméticos (quando testados em animais). O veganismo não é só uma opção alimentar, mas uma **postura ética**.

**Lacto-vegetarianismo** – é proibida a ingestão de todas as carnes, mas é permitido o consumo de leite e seus derivados, como queijo, manteiga e iogurte.

**Ovo-vegetarianismo** – é proibida a ingestão de todas as carnes, mas é permitido comer ovos.

**Ovo-lacto-vegetarianismo** – é proibida a ingestão de todas as carnes, mas é permitido o consumo de ovos e leite, bem como produtos com esses ingredientes.

**Pesco vegetarianismo** – este tipo de dieta exclui o consumo de carne bovina e de frango, mas permite o consumo de mariscos e de peixes. Não é considerado por muitas pessoas como uma verdadeira dieta vegetariana.

Algumas das razões que levam a iniciar uma Dieta Vegetariana são:

Por razões de **Saúde**, como por exemplo, estabelecer um colesterol razoável, diminuir o risco de doenças cardiovasculares, etc.

Por razões **Éticas**, os vegetarianos não acham justo um animal perder a vida para alimentar outro ser vivo (homem).

Por razões **Econômicas**, a base da Dieta Vegetariana consiste em alimentos como os legumes, os frutos e grãos, mais baratos que a carne, o frango e o peixe.



MUNICIPIO DE CAMBARÁ  
ESTADO DO PARANA  
CNPJ 75.442.756/0001-90  
[WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR](http://WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR)  
AV. Brasil 1.229-Cambará-PR-  
86390-000- (43)3532-8800-

A escola, através dos profissionais da educação, deve trabalhar com a família e os estudantes, no sentido de fornecer orientações quanto aos cuidados necessários para **Veganos e Vegetarianos**. Algumas dessas orientações são:

A dieta vegetariana (de qualquer tipo), sempre deverá ser acompanhada por um médico e/ou nutricionista, pois é necessário balancear a dieta;

### **Orientações:**

Consumir diariamente frutas (com casca, sempre que possível), verduras e legumes, pois são fontes de vitaminas e minerais, necessários ao crescimento saudável, além das fibras, que irão auxiliar no funcionamento regular do intestino e retardar a absorção das gorduras;

Verificar com o médico e/ou nutricionista a necessidade de suplementação para alcançar as recomendações diárias de alguns nutrientes;

Serão fornecidos pela unidade escolar frutas, verduras e legumes de acordo com o cardápio estabelecido para cada ciclo e agrupamento.



MUNICIPIO DE CAMBARÁ  
ESTADO DO PARANA  
CNPJ 75.442.756/0001-90  
WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR  
AV. Brasil 1.229-Cambará-PR-  
86390-000- (43)3532-8800-

## **19. ANEXO**



MUNICIPIO DE CAMBARÁ  
ESTADO DO PARANA  
CNPJ 75.442.756/0001-90  
WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR  
A.V. Brasil 1.229-Cambará-PR-  
86390-000- (43)3532-8800-

## SOLICITAÇÃO DE DIETA ESPECIAL

IDENTIFICAÇÃO DA UNIDADE		
<input type="checkbox"/> CEMEI <input type="checkbox"/> ESCOLA ( <input type="checkbox"/> CONVENIADA		NOME DA UNIDADE
TELEFONE	E-MAIL	
IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO (A)		
NOME		DATA DE NASCIMENTO
NOME DO RESPONSÁVEL PELO (A) ALUNO (A)		TELEFONE DO RESPONSÁVEL
IDENTIFICAÇÃO DO MÉDICO OU NUTRICIONISTA QUE ATESTOU A DIETA (Anexar Laudo)		
NOME	CRM/CRN	DATA DO LAUDO
<b>O Laudo tem validade de 1 ano (Mantenha sempre atualizado).</b>		
CAMPO PARA OBSERVAÇÕES DA UNIDADE EDUCACIONAL		
MODALIDADE DO CARDÁPIO: <input type="checkbox"/> CRECHE E PRÉ ESCOLA ( <input type="checkbox"/> FUNDAMENTAL <input type="checkbox"/> INTEGRAL <input type="checkbox"/> _____	HORÁRIO DAS REFEIÇÕES	
IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELA UNIDADE		
____/____/____ DATA	_____ ASSINATURA E CARIMBO	
<b>Os campos abaixo são de uso exclusivo do setor de nutrição escolar</b>		
AUTORIZAÇÃO DE ATENDIMENTO DE DIETA ESPECIAL		
<input type="checkbox"/> AUTORIZADO	OBSERVAÇÃO	
<input type="checkbox"/> NÃO AUTORIZADO	JUSTIFICATIVA	
<input type="checkbox"/> SITUAÇÃO PENDENTE		
IDENTIFICAÇÃO DO NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL		
____/____/____ DATA	_____ ASSINATURA	



MUNICIPIO DE CAMBARÁ  
ESTADO DO PARANÁ  
CNPJ 75.442.756/0001-90  
WWW.CAMBARA.PR.GOV.BR  
A.V. Brasil 1.229-Cambará-PR-  
86390-000- (43)3532-8800-

## 20. REFERENCIAS

CUPPARI, LILIAN. **Guia de Nutrição: Nutrição Clínica no Adulto**. Editora Manole, 2. ed. rev. Ampl. – Barueri, São Paulo, 2005.

FENACELBRA- Federação nacional das Associações de Celíacos do Brasil. **Guia Orientador para Celíacos**. Disponível em:

<[https://www.fenacelbra.com.br/arquivos/guia/guia\\_orientador\\_para\\_celiacos.pdf](https://www.fenacelbra.com.br/arquivos/guia/guia_orientador_para_celiacos.pdf).> Acesso em: 19/01/2021

ISOSAKI, MITSUE; CARDOSO, ELISABETH; OLIVEIRA, APARECIDA. **Manual de Dietoterapia e Avaliação Nutricional: serviço de nutrição e dietética do Instituto do Coração** – HCFMUSP. Editora Atheneu, 2. ed. São Paulo, 2009.

VASCONCELOS, F. A. G.; CORSO, A. C. T.; TRINDADE, E. B. S. M.; ZENI, L. A. Z. R.; PINTO, A. R.; KAMI, A. A.; WEISS, L. **Manual de orientação sobre a alimentação escolar para portadores de diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância à lactose**. 2. ed.:Brasília, 2012.