



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

ORIENTAÇÃO SOBRE RESTRIÇÕES ALIMENTARES

Em todas as idades e fases da vida a alimentação é parte fundamental para o desenvolvimento adequado e sobrevivência do ser humano.

Algumas pessoas necessitam de restrições alimentares e de cuidados especiais no momento da alimentação para que a saúde não seja comprometida.

As restrições alimentares são consideradas como uma alimentação especial, na qual a alimentação normal apresenta algumas modificações em suas características para melhor atender as necessidades do indivíduo.

As restrições alimentares podem ser ocasionadas por alergias e intolerâncias alimentares ou por doenças metabólicas.

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.

Na **intolerância alimentar** 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** 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.

Nas orientações a seguir trataremos sobre alguns tipos mais comuns de restrições alimentares.

➤ **INTOLERÂNCIA À LACTOSE:**

A intolerância à lactose é causada pela deficiência da enzima lactase, provocando incapacidade permanente ou temporária de digerir a lactose, principal açúcar do leite. É mais comum em adultos, mas pode atingir crianças de qualquer idade.

A lactose quando chega ao intestino sem ser digerida, passa a ser fermentada pelas bactérias que formam ácidos e gases, provocando desconforto abdominal, cólicas, flatulências, diarreia e coceira. Em casos mais graves, pode causar edema (inchaço) e ainda prejudicar a absorção de vitaminas e minerais.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

De início, para aliviar estes sintomas, deve-se priorizar a redução ou exclusão de alimentos fonte de lactose através de adaptação da dieta. Caso essas medidas não sejam suficientes, podem-se tomar providências farmacológicas, como a reposição da enzima lactase em forma de medicamento. Deve-se haver total atenção, pois a exclusão total da lactose sem necessidade não é recomendada, principalmente em crianças, podendo acarretar prejuízo em outros nutrientes como o cálcio.

Grupo Alimentar	Alimentos Recomendados	Alimentos Evitados
Grupo 1- Pães, cereais, arroz e massas	Pães, biscoitos, bolos preparados sem leite ou derivados	Pães, cereais, biscoitos, bolos e outros preparados com leite ou derivados
Grupo 2-Verduras e legumes	Todos	Qualquer preparação com leite ou derivados, como molho branco, cremes, sopas cremosas
Grupo 2-Frutas	Todas	Qualquer fruta preparada ou servida com leite ou derivados
Grupo 3-Leite, iogurte e queijo	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
Grupo3-Carnes, aves, peixes e ovos	Todos	Qualquer preparação com leite ou derivados, como fricassê, strogonoff
Grupo 3-Leguminosas	Todos	Nenhuma

Fonte: Manual de Orientações para Restrições Alimentares – Secretaria Municipal de Educação, Arapongas, 2018



COXINHA DE FRANGO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

RECEITA:

Massa:

- 2 peitos de frango temperados, cozidos e desfiados (sem caldo)
- 1/2 pote de requeijão zero lactose
- 1 colher de chá de açafraão da terra em pó ou outro tempero que preferir, a gosto
- sal e pimenta do reino a gosto

Recheio:

- 2 peitos de frango temperados, cozidos e desfiados (sem caldo)
- 1/2 pote de requeijão zero lactose
- cebolinha ou salsinha picada a gosto

Crosta:

- 2 ovos misturados
- 4 colheres de sopa de amaranto em flocos finos (opcional)



MODO DE PREPARO:

Massa: Bata no liquidificador ou processador o frango até virar uma pasta. Em um recipiente misture o frango batido com o requeijão, o açafraão o sal e a pimenta do reino. A textura é de massinha de modelar desgrudando da mão, misture até chegar no ponto, depois coloque na geladeira (é importante a massa estar gelada).

Recheio: Bata no liquidificador ou processador o frango até virar uma pasta, depois misture com os demais ingredientes do recheio até ficar cremoso. Ajuste o sal.

Passo 1: Passe um pouquinho azeite na mão, pegue a massa com uma colher de sopa, abra um disco na mão, coloque o recheio e feche a massa fazendo no formato de coxinha.

OBS: Se for congelar, fazer até aqui, quando for consumir, empane e asse.

Passo 2: Hora de empanar: Coloque os ovos batidos em um recipiente e no outro o amaranto, passe todas as coxinhas no ovo e depois no amaranto.

Passo 3: Hora de assar: Você pode assar no Airfryer potência máxima até dourar, ou no forno colocar em um recipiente untado com azeite na temperatura média até dourar.