



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## ORIENTAÇÃO SOBRE RESTRIÇÕES ALIMENTARES

Dando continuação as restrições alimentares, existem outras alergias decorrentes de outros alimentos que não o leite, como por exemplo:

### ➤ **ALERGIA AO PEIXE:**

É uma alergia frequente em crianças e adultos, envolve um mecanismo imunológico e tem apresentação clínica muito variável com sintomas que podem surgir na pele, no sistema gastrointestinal e respiratório. Deve-se ter cuidado até quanto à preparação do peixe próximo a pessoa alérgica, pois a inalação dos vapores que se produzem no cozimento ou fritura do peixe pode causar algum tipo de reação alérgica no indivíduo. O tratamento é a exclusão do peixe e preparações que contenham o alimento.

### ➤ **ALERGIA A CORANTES E CONSERVANTES:**

Corantes e conservantes são aditivos químicos adicionados aos alimentos para que eles se tornem mais agradáveis ao olhar do consumidor e se mantenham livres de contaminação respectivamente. O corante artificial tartrazina que confere a cor amarela principalmente aos salgadinhos artificiais é um dos mais problemáticos e pode estar cifrado no rótulo do produto sob o código INS102. Dentre os conservantes os sulfitos são um dos principais causadores de alergias levando a sintomas como crises de falta de ar e corpo empelotado. Nas reações alérgicas típicas aos aditivos, observamos inchaço no rosto, placas avermelhadas pelo corpo, acompanhadas de urticária e até reações mais extremas como comprometimento das vias respiratórias, queda da pressão e até desfalecimento. O tratamento consiste em eliminar da dieta todos os alimentos suspeitos e/ou alergênicos, de acordo com prescrição médica e ler atentamente o rótulo dos alimentos industrializados a fim de identificar a presença de aditivos.

Grupo Alimentar	Alimentos Recomendados	Alimentos Evitados
<b>Grupo 1-</b> Pães, cereais, arroz e massas	Fabricação caseira fazendo uso de produtos permitidos na receita	Produtos industrializados
<b>Grupo 2-</b> Verduras e legumes	In natura	Extrato de tomate, ketchup, enlatado, condimentos industrializados à base de legumes
<b>Grupo 2-</b> Frutas	In natura	Frutas desidratadas industrialmente, sucos industrializados, geleias e doces industrializados
<b>Grupo 3-</b> Leite, iogurte e queijo	Todos desde que não contenham o aditivo	Produtos industrializados que contenham o aditivo, como iogurtes, pudins, flans, entre outros.
<b>Grupo 3-</b> Carnes, aves, peixes e ovos.	Não processadas (In natura)	Enlatados e embutidos como salsicha, hambúrguer, mortadela, presunto
<b>Grupo 3-</b> Leguminosas	Todas	Nenhuma desde que não seja preparada com corantes artificiais
<b>Grupo 4-</b> Gorduras, óleos e açúcares	Observar rótulo	Sucos artificiais, gelatinas, balas, temperos industrializados, caldo de carne ou galinha, sobremesas industrializadas, bolos e recheios coloridos, refrigerante, sorvetes, chocolates



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## RECEITA BARRINHA DE CERAL CASEIRA, SEM ADITIVOS

### **INGREDIENTES:**

100g de Castanha do Pará (picada)  
100g de Amêndoas Crua sem casca  
100g de Damasco  
100g de Uvas Passas  
½ xícara (chá) de Aveia em Flocos  
50g Semente de Girassol  
2 colheres (sopa) de Linhaça  
100g de Coco Ralado  
6 colheres (sopa) de Mel



**OBS:** Todas as oleaginosas, sementes e frutas secas podem ser substituídas por outras de sua preferência.

### **MODO DE PREPARO:**

Coloque os Damascos, Uvas Passas e cubra com água quente e deixe descansar por 30 minutos. Após esse tempo, remova a água e coloque as frutas em um processador ou liquidificador e bata até virar uma pasta. Em uma forma coloque as amêndoas, sementes de girassol, castanhas do para, sementes de linhaça e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até dar uma leve tostada. Coloque em uma tigela, junte a pasta de frutas, coco ralado, aveia, mel e misture muito bem, até ficar tudo bem grudadinho. Coloque em uma forma rasa de 23x17cm forrada com papel manteiga, compactando muito bem e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar com o forno entre-aberto. Corte ainda morno e embale depois de frio em plástico filme bem apertado.