

# Curso

## Alimentação de crianças com síndrome de Down



Leite materno é o melhor alimento para os bebês recém nascidos.

Crédito da foto: Ezaías E. da Silva

Uma alimentação variada e equilibrada é essencial para o crescimento e a manutenção da saúde. Aprender a comer de forma saudável desde os primeiros anos é fundamental para qualquer pessoa, mas pode trazer resultados ainda mais importantes para as crianças com síndrome de Down. Isso porque elas nascem com hipotonia, ou seja, são mais “molinhas”. Como resultado, gastam menos energia do que outras crianças e podem apresentar tendência à obesidade ao longo da vida.

Além disso, a hipotonia também pode levar à constipação intestinal (prisão de ventre) crônica, uma vez que o tecido muscular do intestino grosso não consegue realizar os movimentos peristálticos com força o suficiente para expelir as fezes. Consumir os alimentos certos pode

ajudar a atenuar a constipação, assim como combater a tendência o envelhecimento precoce, outra característica frequente em pessoas com síndrome de Down. Veja abaixo quais são os principais cuidados relacionados à sua alimentação.

### **Recém-nascidos**

Ao nascer, independentemente da síndrome de Down, o melhor alimento para o bebê é o leite materno. A mãe pode enriquecer o seu leite comendo bastante proteína magra, frutas e verduras à vontade, além de ingerir carboidratos integrais e abusar dos líquidos. Se quiser, também é possível complementar a riqueza natural do leite ingerindo cápsulas de ômega 3, 6 e 9, choline e multivitamínico, que devem ser recomendados por um nutricionista.

O aleitamento materno é também o primeiro “exercício de fonoaudiologia” do bebê, já que seus movimentos são fundamentais para exercitar e fortalecer a musculatura da boca e da mandíbula. Ao sugar o leite da mãe para se alimentar, o bebê já está fazendo o seu primeiro exercício de independência. Sempre deixando a cabeça do bebê mais alta que o resto do corpo, a amamentação também irá prevenir inflamação de ouvidos, algo mais comum em bebês que se alimentam com mamadeira. Além disso, a amamentação também previne a obesidade.

### **Alimentos pastosos e sólidos**

Quando o bebê começar a ingerir alimentos pastosos (papinhas), é fundamental que a mãe evite o uso do liquidificador. Ao comer alimentos amassados com um garfo, a criança não se acostuma a papinhas muito trituradas, o que ajuda a evitar dificuldades de mastigação e deglutição no futuro.

Quando começar a comer alimentos sólidos (como frutas e verduras), o bebê poderá sentir um pouco de constipação. Se a criança não consegue fazer cocô pelo menos uma vez por dia, é preciso verificar se ela está ingerindo líquidos e fibras o suficiente.

### **Escolhendo os alimentos certos**

A diferença entre apetite e gula deve ser trabalhada desde o início: o bebê deve comer até estar satisfeito, mas sem exageros. É importante acostumar a criança desde pequena a alimentos saudáveis, evitando massas, gorduras e doces. De acordo com Zan Mustacchi, geneticista especialista em síndrome de Down, os tubérculos, como batata, cenoura

e mandioca, também devem ser evitados. Isso porque os tubérculos prendem o intestino e são muito calóricos, o que pode gerar uma piora na constipação e um aumento de peso desnecessário para as pessoas com síndrome de Down. Já a ingestão de fibras por meio de alimentos como laranja, mamão, pera e linhaça deve ser reforçada, pois facilita a evacuação.



Alimentação rica em frutas e verduras.

Crédito da foto: Michael Red

Mustacchi também recomenda o consumo de alimentos ricos em zinco e selênio, minerais que têm efeito anti-oxidante e reforçam o sistema imunológico. O zinco está presente em grandes quantidades nas ostras e também em diversos alimentos que podem ser encontrados com mais facilidade, como todos os tipos de carne e oleaginosas (como nozes e castanhas). Já o selênio pode ser ingerido por meio de alimentos como sardinha e castanha-do-pará.

Pesquisas indicam que pessoas com síndrome de Down podem ser mais intolerantes à lactose e ao glúten (doença celíaca), além de uma tendência ao hipotireoidismo. É importante levar a criança regularmente ao médico para verificar se existe algum diagnóstico relacionado a essas questões e ajustar a dieta caso seja necessário.

#### Alimentos que devem ser evitados:

- farinha branca
- açúcar
- leite de vaca e derivados

#### Alimentos que devem ser consumidos:

- verduras

- frutas
- fibras
- farinha integral
- arroz integral
- quinoa
- chia
- carnes magras
- castanha-do-pará
- sardinha

### **Suplementos: consulte um especialista**

De acordo com Mustacchi, o ideal é consumir todas as vitaminas por meio da alimentação, pois o corpo absorve aquilo que for necessário e elimina naturalmente os excessos. No entanto, o pediatra ou nutricionista poderá indicar a necessidade de inserir alguns suplementos alimentícios para melhorar a saúde e a alimentação da criança. Tudo deverá ser dosado para a idade e o peso da criança e prescrito por um profissional. São exemplos de suplementos utilizados:

1) **Ômega-DHA**: apoio ao desenvolvimento cerebral.

2) **Antioxidantes**: um dos genes localizados no cromossomo 21 é responsável pela fabricação de radicais livres, os quais geram oxidação das células cerebrais (e do corpo) de pessoas com síndrome de Down. O processo assemelha-se ao de cortar uma maçã ao meio e deixá-la exposta ao ar. Pesquisas revelam que cérebros de pessoas com Down se parecem muito com o cérebro de pessoas com Alzheimer: com placas oxidadas, assim como uma maçã exposta ao ar. Alzheimer's é doença degenerativa do cérebro que também está associada a genes localizados no cromossomo 21. A fim de evitar esse processo de excesso de oxidação celular, recomenda-se enriquecer a alimentação de pessoas com Down com substâncias antioxidantes, tais como vitamina C, vitamina E e suplementos: curcumin, enzima CQ10, PQQ (pyrroloquinolina quinona), entre outros.

3) **Piracetam**: medicamento que já está no mercado desde os anos 80, é utilizado para melhorar a fluidez das membranas cerebrais,

melhorando a comunicação entre hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Muito utilizado para tratar dislexia também.

4) **Multivitaminas:** a maior parte das pessoas com síndrome de Down apresenta baixos níveis de certos minerais e vitaminas, tais como zinco, vitamina B12 e selênio. Suplementos são recomendados após avaliação do nível de nutrientes em exame de sangue.

5) **5HTP – 5-Hydroxytryptophan:** aminoácido utilizado para elevar os níveis de serotonina e, conseqüentemente, ajudar nos movimentos peristálticos e evitar constipação;

6) **Probióticos:** muito utilizados para equilibrar a flora intestinal e melhorar digestão e absorção de nutrientes

7) **Phosphatidylcholine:** lipídio que faz parte da membrana celular e apóia performance cerebral. Pesquisa da Universidade de Cornell nos EUA encontrou evidência de que bebês com síndrome de Down que ingerem choline desenvolvem benefícios para capacidade emocional e cerebral de longo prazo.

8) **TMG:** Tri-methyl Glycine, apoio ao ciclo SAM, comprometido em pessoas com síndrome de Down em decorrência da presença de terceiro cromossomo 21.

9) **Phosphatidylserine:** importante elemento constituinte das células cerebrais, aumenta a produção de acetylcholine, utilizada em sinapses (comunicação entre neurônios).

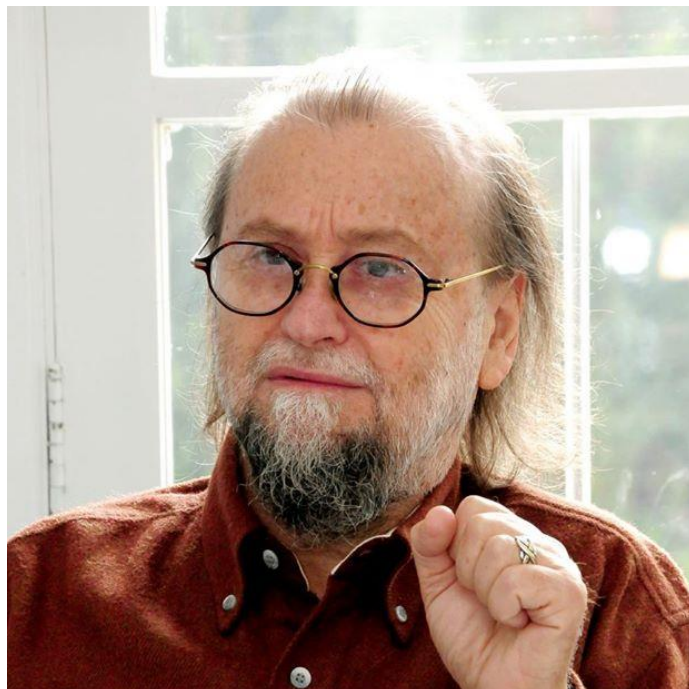
Fontes:

– Epilepsy: Koskiniemi M, Van Vleymen B, Hakamies L, Lamusuo S, Taalas J. Piracetam relieves symptoms in progressive myoclonus epilepsy: a multicentre, randomised, double blind, crossover study comparing the efficacy and safety of three dosages of oral piracetam with placebo. J Neurol Neurosurg Psychiatry 1998 Mar;64(3):344-348.

– Aphasia: Kessler J, Thiel A, Karbe H, Heiss WD. Piracetam improves activated blood flow and facilitates rehabilitation of poststroke aphasic patients. Stroke 2000 Sep;31(9):2112-2116

– Dyslexia: – Wilsher CR, Bennett D, Chase CH et al. Piracetam and dyslexia: effects on reading tests. J Clin Psychopharmacol 1987 Aug;7(4):230-237. “Piracetam-treated children showed significant improvements in reading ability (Gray Oral Reading Test) and reading comprehension (Gilmore Oral Reading Test).

## NUTRIÇÃO POR DR. ZAN MUSTACCHI / CEPEC-SP



*Zan Mustacchi, Médico pediatra e geneticista é a maior referência no país sobre Síndrome de Down no Brasil.*

Dr Zan alerta que o indivíduo com SD tem alguns problemas enzimáticos, sendo o básico com a enzima superóxido dismutase e que está intimamente relacionado com o contexto de aumento da produção de radicais livres de oxigênio. “E na hora que você tem aumento de radicais livres você gera uma condição de induzir ao envelhecimento prematuro”. Outro ponto observado pelo médico é cerca de 60 a 70% do encéfalo do nosso cérebro é uma gordura especial. Ele então sugere uma dieta com algas e peixes, que contém essa gordura especial.

Dr Zan acrescenta que “é claro que uma série de complementos de sais minerais, metais como zinco e cobre, que está relacionado com superóxido dismutase, para se complementar. Esses dois elementos são fundamentais para o desenvolvimento, à imunidade, ao crescimento e potencializar a capacitação desse indivíduo”. Dr Zan também recomenda o cacau, porque “tem triptofano, que é um precursor da serotonina, fator importantíssimo para o desenvolvimento neuronal”.

## **DIETA 1A - 1 DENTE NAO IMPORTA ONDE / PAPAS**

Base de preparo (no VAPOR) – sempre com BOM SENSO

ABÓBORA

CABOTCHAN/JERIMUM

ABOBRINHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALFACE

ALGA MARINHA

ALCACHOFRA

ALHO PORÓ

ALMEIRÃO

ASPARGO (VERDE)

AZEITONA

BERINJELA

BRÓCOLIS

BROTOS DE ALFAFA, BAMBU,

FEIJÃO, SOJA

CHAMPIGNON, SHIMEJI,

SHIITAKE

CHICÓREA

CHUCHU

COUVE MANTEIGA, COUVEFLOR

COUVE-DE-BRUXELAS (evitar para hipotireoidismo)

ENDÍVIA

ERVA DOCE

ERVILHA, ERVILHA TORTA

ESCAROLA

ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)

FANBI (macarrão de feijão

Azuki)

FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)

FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI,

BRANCO, PRETO, DE SOJA,

VERDE (FEIJÃO DE CORDA)

FOLHA DE BETERRABA, DE

CENOURA

FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)

GERGELIM

GÉRMEM DE TRIGO

GRÃO DE BICO

HARUSAME (macarrão de feijão verde)

JILÓ

LENTILHA

MASSA DE GERGELIM (Tahine)

MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)

MAXIXE

MILHO VERDE

NABO (evitar para hipotireoidismo)

PALMITO, PALMITO PUPUNHA

PEPINO  
PIMENTÃO  
QUIABO  
QUINUA REAL  
REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)  
RÚCULA  
SALSÃO  
TOFU  
TOMATE SEM PELE  
VAGEM  
SEM DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL  
EVITAR RAÍZES – TUBÉRCULOS:  
Ex.: batata, beterraba, cenoura, mandioquinha, cará/inhame, nabo, rabanete e etc.  
OBS: proibido uso de mandioca/macaxeira/aipim  
USE TEMPERO DOMICILIAR  
Sempre use cebola, alho e azeite (virgem de oliva).  
Principais temperos antioxidantes: sálvia, tomilho e alecrim.  
Para cocção (aquecimento de óleo/frituras): use óleo de semente de uva (pepita de uva)  
OLEAGINOSAS:  
Amêndoa, Avelã, Castanha de Cajú, do Pará (do Brasil), Macadâmia, Noz, Noz Pecan, Pistache, Semente de Abóbora e Girassol e etc.  
Consistência da papa: Amassada no garfo ou triturada no mixer, sendo a metade do volume no liquidificador.

### **DIETA 1B - 1 DENTE EM CIMA E OUTRO EMBAIXO / PAPAS**

Base de preparo (no VAPOR) – sempre com BOM SENSO

ABÓBORA CABOTCHAN/JERIMUM  
ABOBRINHA  
ACELGA  
AGRIÃO  
AIPO  
ALFACE  
ALGA MARINHA  
ALCACHOFRA  
ALHO PORÓ  
ALMEIRÃO  
ASPARGO (VERDE)  
AZEITONA  
BERINJELA  
BRÓCOLIS  
BROTOS DE ALFAFA, BAMBU, FEIJÃO, SOJA  
CHAMPIGNON, SHIMEJI, SHIITAKE  
CHICÓREA  
CHUCHU  
COUVE MANTEIGA, COUVE-FLOR  
COUVE-DE-BRUXELAS (evitar para hipotireoidismo)  
ENDÍVIA  
ERVA DOCE  
ERVILHA, ERVILHA TORTA



ESCAROLA

ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)

FANBI (macarrão de feijão Azuki)

FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)

FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI, BRANCO, PRETO, DE SOJA, VERDE (FEIJÃO DE CORDA)

FOLHA DE BETERRABA, DE CENOURA

FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)

GERGELIM

GÉRMEM DE TRIGO

GRÃO DE BICO

HARUSAME (macarrão de feijão verde)

JILÓ

LENTILHA

MASSA DE GERGELIM (Tahine)

MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)

MAXIXE

MILHO VERDE

NABO (evitar para hipotireoidismo)

PALMITO, PALMITO PUPUNHA

PEPINO

PIMENTÃO

QUIABO

QUINUA REAL

REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)

RÚCULA

SALSÃO

TOFU

TOMATE SEM PELE

VAGEM DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL:

AVESTRUZ – sem pele

CARNE DE GADO MOÍDA – VITELÓ (SÓ 1 VEZ POR SEMANA)

(músculo, patinho e outras, de preferência moídas duas vezes)

CHESTER – sem pele

COELHO

CORDEIRO

FRANGO – GALETO – sem pele

GEMA – CLARA

OSTRA cozida (ensopado, moqueca ou à milanesa)

OVA DE TAINHA

OVO DE CODORNA

PATO (sua pele e a gordura são muito saudáveis)

PEIXE (evitar espinhos) – melhor peixe de escamas e do mar. Os

melhores são: SARDINHA, ATUM, CAVALA, CAVALINHA,

PORQUINHO (CANGULO), ALICHE, ARENQUE, ENGUIA, IRICO (peixe seco)

PERU

PORCO – LEITÃO DE LEITE

RÃ

OBS: AVES: use principalmente coxa e sobrecoxa.

EVITAR RAÍZES – TUBÉRCULOS:

Ex.: batata, beterraba, cenoura, mandioquinha, cará/inhame, nabo, rabanete e etc.

OBS: proibido uso de mandioca/macaxeira/aipim

## USE TEMPERO DOMICILIAR

Sempre use cebola, alho e azeite (virgem de oliva).

Principais temperos antioxidantes: sálvia, tomilho e alecrim.

Para cocção (aquecimento de óleo/frituras): use óleo de semente de uva (pepita de uva).

## OLEAGINOSAS:

Amêndoa, Avelã, Castanha de Cajú, do Pará (do Brasil), Macadâmia, Noz, Noz Pecan, Pistache, Semente de Abóbora e Girassol e etc

## DIETA 2 - 2 DENTES EM CIMA E 2 EMBAIXO / PAPAS

### DIETA ALIMENTAR 2 – PAPAS

Base de preparo (no VAPOR) – sempre com BOM SENSO

ABÓBORA CABOTCHAN/JERIMUM

ABOBRINHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALFACE

ALGA MARINHA

ALCACHOFRA

ALHO PORÓ

ALMEIRÃO

ASPARGO (VERDE)

AZEITONA

BERINJELA

BRÓCOLIS

BROTOS DE ALFAFA, BAMBU, FEIJÃO, SOJA

CHAMPIGNON, SHIMEJI, SHIITAKE

CHICÓREA

CHUCHU

COUVE MANTEIGA, COUVE-FLOR

COUVE-DE-BRUXELAS (evitar para hipotireoidismo)

ENDÍVIA

ERVA DOCE

ERVILHA, ERVILHA TORTA

ESCAROLA

ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)

FANBI (macarrão de feijão Azuki)

FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)

FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI, BRANCO, PRETO, DE SOJA, VERDE (FEIJÃO DE CORDA)

FOLHA DE BETERRABA, DE CENOURA

FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)

GERGELIM

GÉRMEM DE TRIGO

GRÃO DE BICO

HARUSAME (macarrão de feijão verde)

JILÓ

LENTILHA

MASSA DE GERGELIM (Tahine)

MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)

MAXIXE

MILHO VERDE

NABO (evitar para hipotireoidismo)

PALMITO, PALMITO PUPUNHA

PEPINO

PIMENTÃO

QUIABO

QUINUA REAL

REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)

RÚCULA

SALSÃO

TOFU

TOMATE SEM PELE

VAGEM

EVITAR RAÍZES – TUBÉRCULOS –

USE NA QUANTIDADE MÁXIMA DE 1 (UM) TUBÉRCULO A CADA PAPA:

Ex.: batata, beterraba, cenoura, mandioquinha, cará/inhame, nabo, rabanete e etc.

OBS: proibido uso de mandioca/macaxeira/aipim

OLEAGINOSAS: Amêndoa, Avelã, Castanha de Cajú, do Pará (do Brasil), Macadâmia,

Noz, Noz Pecan, Pistache, Semente de Abóbora e Girassol e etc.

DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL:

AVESTRUZ – sem pele

CARNE DE GADO MOÍDA – VITELLO (SÓ 1 VEZ POR SEMANA) (músculo, patinho e outras, de preferência moídas duas vezes)

CHESTER – sem pele

COELHO

CORDEIRO

FRANGO – GALETO – sem pele

GEMA – CLARA

KANI

OSTRA cozida (ensopado, moqueca ou à milanesa)

OVA DE TAINHA

OVO DE CODORNA

PATO (sua pele e a gordura são muito saudáveis)

PEIXE (evitar espinhos) – melhor peixe de escamas e do mar. Os melhores são:

SARDINHA, ATUM, CAVALA, CAVALINHA, PORQUINHO (CANGULO), ALICHE, ARENQUE, ENGUIA, IRICO (peixe seco)

PERU

PORCO – LEITÃO DE LEITE

RÃ

OBS: AVES: use principalmente coxa e sobrecoxa.

USE TEMPERO DOMICILIAR:

Sempre use cebola, alho e azeite (virgem de oliva).

Principais temperos antioxidantes: sálvia, tomilho e alecrim.

Para cocção (aquecimento de óleo/frituras): use óleo de semente de uva (pepita de uva)

SOBREMESA – dê preferência sempre a frutas da estação:

Frutas, bolos, iogurtes, pudins, gelatinas (corante natural, dê preferência para gelatina de algas), sorvete de massa.

CONHEÇA A CLASSIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS ADOÇANTES:

– OS NATURAIS: Steviosídeo, Sorbitol, Manitol, Xilitol;

– OS ARTIFICIAIS: Sacarina, Ciclamato, Aspartame, Sucralose.

OBS: Edulcorante é o nome técnico dado aos adoçantes.

Consistência da papa: Amassada no garfo ou triturada no mixer.

### DIETA 3 - 3 DENTES EM CIMA E 3 EMBAIXO / PAPAS

#### DIETA ALIMENTAR 3 – PAPAS

Base de preparo (no VAPOR) – sempre com BOM SENSO

ABÓBORA CABOTCHAN/JERIMUM

ABOBRINHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALFACE

ALGA MARINHA

ALCACHOFRA

ALHO PORÓ

ALMEIRÃO

ASPARGO (VERDE)

AZEITONA

BERINJELA

BRÓCOLIS

BROTOS DE ALFAFA, BAMBU, FEIJÃO, SOJA

CHAMPIGNON, SHIMEJI, SHIITAKE

CHICÓREA

CHUCHU

COUVE MANTEIGA, COUVE-FLOR

COUVE-DE-BRUXELAS (evitar para hipotireoidismo)

ENDÍVIA

ERVA DOCE

ERVILHA, ERVILHA TORTA

ESCAROLA

ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)

FANBI (macarrão de feijão Azuki)

FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)

FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI, BRANCO, PRETO, DE SOJA, VERDE (FEIJÃO DE CORDA)

FOLHA DE BETERRABA, DE CENOURA

FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)

GERGELIM

GÉRMEM DE TRIGO

GRÃO DE BICO

HARUSAME (macarrão de feijão verde)

JILÓ

LENTILHA

MACARRÃO DE GRÃO DE BICO, QUINOA, AMARANTO

MASSA DE GERGELIM (Tahine)

MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)

MAXIXE

MILHO VERDE

NABO (evitar para hipotireoidismo)

PALMITO, PALMITO PUPUNHA

PEPINO

PIMENTÃO

QUIABO

QUINUA REAL

REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)

RÚCULA

SALSÃO

TOFU

TOMATE SEM PELE

VAGEM

EVITAR RAÍZES – TUBÉRCULOS –

USE NA QUANTIDADE MÁXIMA DE 1 (UM) TUBÉRCULO A CADA PAPA: Ex.: batata,

beterraba, cenoura, mandioquinha, cará/inhame, nabo, rabanete e etc. OBS: proibido

uso de mandioca/macaxeira/aipim

OLEAGINOSAS: Amêndoa, Avelã, Castanha de Cajú, do Pará (do Brasil), Macadâmia,

Noz, Noz Pecan, Pistache, Semente de Abóbora e Girassol e etc.

USE TEMPERO DOMICILIAR:

Sempre use cebola, alho e azeite (virgem de oliva).

Principais temperos antioxidantes: sálvia, tomilho e alecrim.

Para cocção (aquecimento de óleo/frituras): use óleo de semente de uva (pepita de uva)

DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL:

AVESTRUZ – sem pele

CARNE DE GADO MOÍDA – VITELLO (SÓ 1 VEZ POR SEMANA) (músculo, patinho e outras, de preferência moídas duas vezes)

CHESTER – sem pele

COELHO

CORDEIRO

FRANGO – GALETO – sem pele

FRIOS: Queijo Branco (tipo Minas ou Ricota), Prato, Polenguinho e Requeijão

GEMA – CLARA

KANI

OSTRA cozida (ensopado, moqueca ou à milanesa)

OVA DE TAINHA

OVO DE CODORNA

PATO (sua pele e a gordura são muito saudáveis)

PEIXE (evitar espinhos) – melhor peixe de escamas e do mar. Os melhores são:

SARDINHA, ATUM, CAVALA, CAVALINHA, PORQUINHO (CANGULO), ALICHE,

ARENQUE, ENGUIA, IRICO (peixe seco)

PERU

PORCO – LEITÃO DE LEITE

RÃ

VÍSCERAS (coração, língua, miolo). Proibido: fígado.

OBS: AVES: use principalmente coxa e sobrecoxa.

SOBREMESA – dê preferência sempre a frutas da estação:

Frutas, bolos, iogurtes, pudins, gelatinas (corante natural, dê preferência para gelatina de algas), sorvete de massa, quindim, suspiro, manjar branco, flan, mousse, chocolate, brigadeiro.

CONHEÇA A CLASSIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS ADOÇANTES:

– OS NATURAIS: Steviosídeo, Sorbitol, Manitol, Xilitol;

– OS ARTIFICIAIS: Sacarina, Ciclamato, Aspartame, Sucralose.

OBS: Edulcorante é o nome técnico dado aos adoçantes.

Consistência da papa: Amassada no garfo ou triturada no mixer.

## DIETA 4 - 4 DENTES EM CIMA E 4 EMBAIXO / PAPAS

Base de preparo (no VAPOR) – sempre com BOM SENSO

ABÓBORA CABOTCHAN/JERIMUM

ABOBRINHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALFACE

ALGA MARINHA

ALCACHOFRA

ALHO PORÓ

ALMEIRÃO

ARROZ INTEGRAL (1 vez por semana)

ASPARGO (VERDE)

AZEITONA

BERINJELA

BRÓCOLIS

BROTOS DE ALFAFA, BAMBU, FEIJÃO, SOJA

CHAMPIGNON, SHIMEJI, SHIITAKE

CHICÓREA

CHUCHU

COUVE MANTEIGA, COUVE-FLOR

COUVE-DE-BRUXELAS (evitar para hipotireoidismo)

ENDÍVIA

ERVA DOCE

ERVILHA, ERVILHA TORTA

ESCAROLA

ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)

FANBI (macarrão de feijão Azuki)

FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)

FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI, BRANCO, PRETO, DE SOJA, VERDE (FEIJÃO DE CORDA)

FOLHA DE BETERRABA, DE CENOURA

FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)

GERGELIM

GÉRMEM DE TRIGO

GRÃO DE BICO

HARUSAME (macarrão de feijão verde)

JILÓ

LENTILHA

MACARRÃO DE GRÃO DE BICO, QUINOA, AMARANTO

MASSA DE GERGELIM (Tahine)

MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)

MAXIXE

MILHO VERDE

NABO (evitar para hipotireoidismo)

PALMITO, PALMITO PUPUNHA

PEPINO

PIMENTÃO

QUIABO

QUINUA REAL

REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)

RÚCULA

SALSÃO

TOFU

TOMATE SEM PELE

VAGEM

EVITAR RAÍZES E TUBÉRCULOS

USE NA QUANTIDADE MÁXIMA DE 2 (DOIS) TUBÉRCULOS JUNTOS A CADA PAPA:

Ex.: batata, beterraba, cenoura, mandioquinha, cará/inhame, nabo, rabanete e etc.

OBS: proibido uso de mandioca/macaxeira/aipim

USE TEMPERO DOMICILIAR:

Sempre use cebola, alho e azeite (virgem de oliva).

Principais temperos antioxidantes: sálvia, tomilho e alecrim.

Para cocção (aquecimento de óleo/frituras): use óleo de semente de uva (pepita de uva)

DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL:

AVESTRUZ – sem pele

CARNE DE GADO MOÍDA – VITELLO (SÓ 1 VEZ POR SEMANA) (músculo, patinho e outras, de preferência moídas duas vezes)

CHESTER – sem pele

COELHO

CORDEIRO

FRANGO – GALETO – sem pele

FRIOS: Queijo Branco (tipo Minas ou Ricota), Prato, Polenguinho e Requeijão

GEMA – CLARA

KANI

OSTRA cozida (ensopado, moqueca ou à milanesa)

OVA DE TAINHA

OVO DE CODORNA

PATO (sua pele e a gordura são muito saudáveis)

PEIXE (evitar espinhos) – melhor peixe de escamas e do mar. Os melhores são:

SARDINHA, ATUM, CAVALA, CAVALINHA, PORQUINHO (CANGULO), ALICHE, ARENQUE, ENGUIA, IRICO (peixe seco)

PERU

PORCO – LEITÃO DE LEITE

RÃ

VÍSCERAS (coração, língua, miolo). Proibido: fígado.

OBS: AVES: use principalmente coxa e sobrecoxa.

OLEAGINOSAS: Amêndoa, Avelã, Castanha de Cajú, do Pará (do Brasil), Macadâmia,

Noz, Noz Pecan, Pistache, Semente de Abóbora e Girassol e etc.

SOBREMESA – dê preferência sempre a frutas da estação:

Frutas, bolos, iogurtes, pudins, gelatinas (corante natural, dê preferência para gelatina de algas), sorvete de massa, quindim, suspiro, manjar branco, flan, mousse, chocolate, brigadeiro.

CONHEÇA A CLASSIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS ADOÇANTES:

– OS NATURAIS: Steviosídeo, Sorbitol, Manitol, Xilitol;

– OS ARTIFICIAIS: Sacarina, Ciclamato, Aspartame, Sucralose.

OBS: Edulcorante é o nome técnico dado aos adoçantes.

Consistência da papa: Amassada no garfo + alimentos em pedaços separados no prato.

## DIETA 5 - 5 DENTES EM CIMA E 5 EMBAIXO / PAPAS

Base de preparo (no VAPOR) – sempre com BOM SENSO

ABÓBORA CABOTCHAN/JERIMUM

ABOBRINHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALFACE

ALGA MARINHA

ALCACHOFRA

ALHO PORÓ

ALMEIRÃO

ARROZ BRANCO (1 vez por semana)

ARROZ INTEGRAL (1 vez por semana)

ASPARGO (VERDE)

AZEITONA

BERINJELA

BRÓCOLIS

BROTOS DE ALFAFA, BAMBU, FEIJÃO, SOJA

CHAMPIGNON, SHIMEJI, SHIITAKE

CHICÓREA

CHUCHU

COUVE MANTEIGA, COUVE-FLOR

COUVE-DE-BRUXELAS (evitar para hipotireoidismo)

ENDÍVIA

ERVA DOCE

ERVILHA, ERVILHA TORTA

ESCAROLA

ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)

FANBI (macarrão de feijão Azuki)

FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)

FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI, BRANCO, PRETO, DE SOJA, VERDE (FEIJÃO DE CORDA)

FOLHA DE BETERRABA, DE CENOURA

FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)

GERGELIM

GÉRMEM DE TRIGO

GRÃO DE BICO

HARUSAME (macarrão de feijão verde)

JILÓ

LENTILHA

MACARRÃO

MACARRÃO DE GRÃO DE BICO, QUINOA, AMARANTO

MASSA DE GERGELIM (Tahine)

MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)

MAXIXE

MILHO VERDE

NABO (evitar para hipotireoidismo)

PALMITO, PALMITO PUPUNHA

PEPINO



PIMENTÃO

QUIABO

QUINUA REAL

REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)

RÚCULA

SALSÃO

TOFU

TOMATE SEM PELE

VAGEM

EVITAR RAÍZES – TUBÉRCULOS –

Use na quantidade máxima de 2 (dois) tubérculos juntos a cada papa:

Ex.: batata, beterraba, cenoura, mandioquinha, cará/inhame, nabo, rabanete e etc.

OBS: proibido uso de mandioca/macaxeira/aipim

USE TEMPERO DOMICILIAR:

Sempre use cebola, alho e azeite (virgem de oliva).

Principais temperos antioxidantes: sálvia, tomilho e alecrim.

Para cocção (aquecimento de óleo/frituras): use óleo de semente de uva (pepita de uva) DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL:

AVESTRUZ – sem pele

CARNE DE GADO MOÍDA – VITELLO (SÓ 1 VEZ POR SEMANA) (músculo, patinho e outras, de preferência moídas duas vezes)

CHESTER – sem pele

COELHO

CORDEIRO

FRANGO – GALETO – sem pele

FRIOS: Queijo Branco (tipo Minas ou Ricota), Prato, Polenguinho e Requeijão

GEMA – CLARA

KANI

OSTRA cozida (ensopado, moqueca ou à milanesa)

OVA DE TAINHA

OVO DE CODORNA

PATO (sua pele e a gordura são muito saudáveis)

PEIXE (evitar espinhos) – melhor peixe de escamas e do mar. Os melhores são:

SARDINHA, ATUM, CAVALA, CAVALINHA, PORQUINHO (CANGULO), ALICHE, ARENQUE, ENGUIA, IRICO (peixe seco)

PERU

PORCO – LEITÃO DE LEITE

RÃ

VÍSCERAS (coração, língua, miolo). Proibido: fígado.

OBS: AVES: use principalmente coxa e sobrecoxa.

OLEAGINOSAS: Amêndoa, Avelã, Castanha de Cajú, do Pará (do Brasil), Macadâmia, Noz, Noz Pecan, Pistache, Semente de Abóbora e Girassol e etc.

SOBREMESA – dê preferência sempre a frutas da estação:

Frutas, bolos, iogurtes, pudins, gelatinas (corante natural, dê preferência para gelatina de algas), sorvete de massa, quindim, suspiro, manjar branco, flan, mousse, chocolate, brigadeiro.

DIETA LIVRE DA FAMÍLIA: 1 VEZ POR SEMANA – TUDO!

CONHEÇA A CLASSIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS ADOÇANTES:

– OS NATURAIS: Steviosídeo, Sorbitol, Manitol, Xilitol;

– OS ARTIFICIAIS: Sacarina, Ciclamato, Aspartame, Sucralose.

OBS: Edulcorante é o nome técnico dado aos adoçantes.

Consistência da papa: Amassada no garfo + alimentos em pedaços separados no prato.

# Pirâmide dos Alimentos



**Padrão Brasileiro**



**Proposta CEPEC-SP**