




Substituições alimentares

Estratégias nutricionais para
aversões e intolerâncias
alimentares



Material elaborado por:

Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PROBOLSAS/UFSC

Jaqueline Schroeder - Mestranda em Nutrição (PPGN/UFSC)/Bolsista CAPES DS

Profª Drª Patricia Faria Di Pietro - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Universidade Federal de Santa Catarina

Centro de Ciências da Saúde

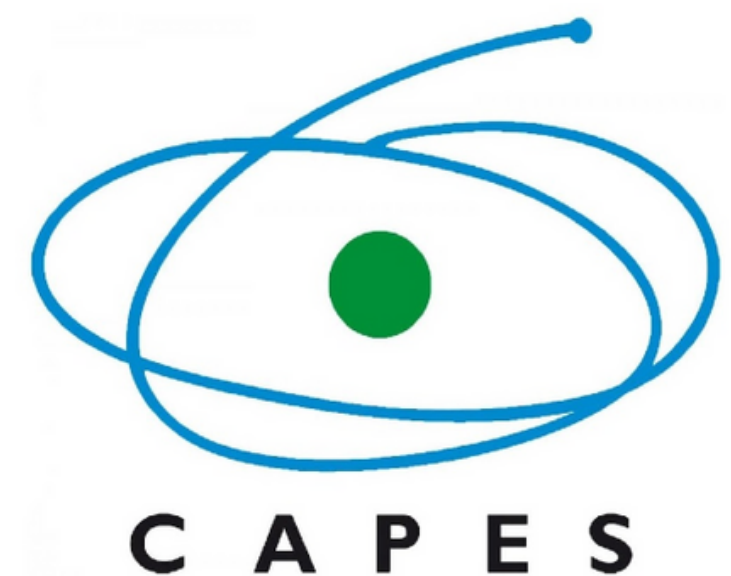
Departamento de Nutrição – UFSC

Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN

Programa de Bolsas de Extensão - PROBOLSAS




**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**



Aversões e intolerâncias alimentares

As aversões alimentares acometem principalmente pessoas que passaram por tratamento oncológico, quando este envolve quimioterapia e/ou radioterapia. Durante e após estes tratamentos é comum haverem alterações no paladar, olfato e tolerância a alguns alimentos, fatores que desencadeiam as aversões alimentares.



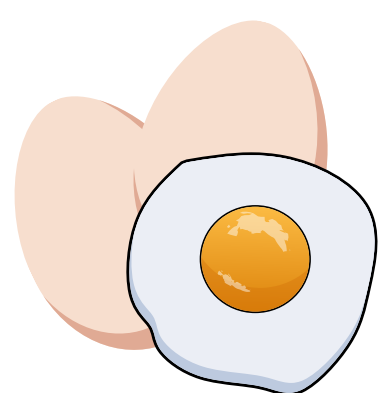
As aversões alimentares são caracterizadas pelas rejeições e repulsas a determinados alimentos e bebidas.

Aversão e intolerância às carnes

As carnes são fontes de proteína e também apresentam boa disponibilidade de ferro. O ferro se apresenta na forma heme e não-heme. O ferro heme representa 40% do ferro encontrado no tecido animal. Este tipo de ferro apresenta absorção elevada e não sofre influência de fatores antinutricionais.

Estes fatores agem de forma negativa na digestão, absorção e utilização dos nutrientes.

Quais alimentos consumir para substituir as carnes?



Os ovos são uma excelente fonte de proteína e podem ser preparados fritos, cozidos e em forma de fritada/omelete.

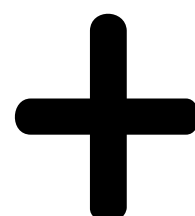


A proteína de soja fornece um teor proteico próximo ao valor das proteínas animais. Pode ser consumida a partir do tofu e do leite de soja, por exemplo.

113 gramas de Tofu fornecem de 8 a 12 gramas de proteína e 100 kcal



O feijão é uma importante fonte de ferro, porém, é importante ressaltar que o ferro encontrado no feijão e, em todos os alimentos de origem vegetal, se apresenta na forma não-heme. Para aumentar a absorção do ferro não-heme deve-se consumir junto alimentos que contenham vitamina C, tais como laranja, tangerina e abacaxi.





Lentilha, grão de bico e feijão branco são exemplos de leguminosas com excelente teor de proteína vegetal. O amendoim também é uma leguminosa com bom teor proteico. Se você não for alérgico ao amendoim, uma forma interessante de consumi-lo é através da pasta de amendoim que, por conter este alimento de forma mais concentrada, oferece um alto teor de proteína.



Algumas oleaginosas, como pistache, castanha de caju e avelã, também são boas fontes de proteína vegetal. A amêndoa também é uma delas e pode ser consumida, por exemplo, através do leite vegetal de amêndoas.

Intolerância à lactose

A lactose faz parte da composição dos leites de origem animal e produtos lácteos. Os laticínios bovinos são as principais fontes de cálcio (Ca) e apresentam melhor absorção. Existem outros alimentos com elevada concentração de Ca, porém nem todos proporcionam boa absorção. Para garantir melhor absorção de Ca, consuma na mesma refeição alimentos ricos em vitamina C, tais como laranja, tangerina e acerola de sobremesa, ou então um limão espremido na salada.



+



sobremesa

Quais alimentos consumir para substituir os alimentos que contêm lactose?

Um alimento que contém bons teores de Ca é o Tahine (pasta de gergelim), muito comum na culinária árabe para fazer Homus Tahine, uma pasta de grão de bico e tahine.





Existem vários vegetais com elevadas concentrações de Ca, mas nem todos apresentam boa absorção. O brócolis se destaca por ter uma excelente absorção de Ca, assim como a couve.



Os leites vegetais enriquecidos com Ca também são uma ótima opção para substituir o leite de origem animal e você pode encontrá-los nos supermercados e em lojas de produtos naturais. Atente-se às embalagens para verificar se o leite vegetal possui Ca em sua composição.



Hoje é possível encontrar nos mercados uma variedade de produtos lácteos sem lactose ou "zero lactose", desde leites, manteigas, iogurtes a vários tipos de queijos.

Intolerância ao glúten

A intolerância ou sensibilidade aumentada ao glúten consiste em uma incapacidade do organismo absorver o glúten, que é uma proteína encontrada em cereais como trigo, centeio e cevada. Pode ser também encontrado traços de glúten na aveia. A intolerância pode causar sérios riscos à saúde como a doença celíaca que causa inflamações na mucosa intestinal.

Q glúten está presente em vários alimentos. Q que fazer para evitá-lo, caso eu tenha intolerância ao glúten?

Glúten
ZERO

Nos supermercados e em lojas de produtos naturais é possível encontrar alimentos sem glúten dos mais variados tipos.

Muitos alimentos como biscoitos, pães e massas em geral utilizam a farinha de trigo em suas composições. Uma maneira de evitar o glúten é substituir este ingrediente.



Farinha de arroz, farelo de arroz, farinha de soja, fécula de batata, polvilho azedo, polvilho doce e amido de milho são algumas opções.

Hoje já é possível encontrar diversas receitas sem glúten na internet, tais como receitas de pães, bolos, biscoitos, massas de pizza, entre outras.

Aversão e intolerância aos frutos do mar

Os frutos do mar são boas fontes de vitaminas, principalmente vitamina A e vitaminas do complexo B, além de serem boas fontes de minerais, como zinco, cálcio, selênio e iodo. No entanto, caso você apresente sintomas ao consumir frutos do mar, você pode garantir estas vitaminas e minerais a partir de outros alimentos.



As vitaminas do complexo B estão presentes em uma grande variedade de alimentos, como sementes e oleaginosas (castanhas), legumes, verduras, frutas, carnes e ovos.

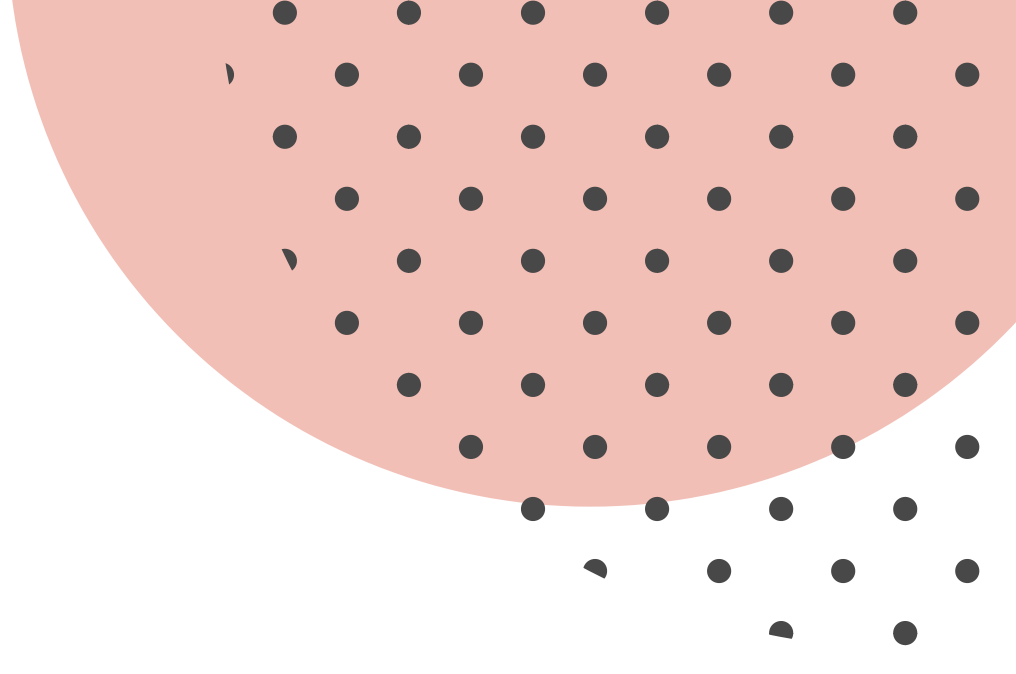


Já a vitamina A está presente em alimentos como abóbora, salsa, alfavaca, manjericão, aipo e cenoura.




As oleaginosas (castanhas) se destacam por conterem boas quantidades de minerais. A castanha-de-caju, por exemplo, apresenta ótimos valores de zinco e a castanha-do-Pará, também conhecida como castanha do Brasil, apresenta concentrações excelentes de selênio.

Uma alimentação variada e colorida é capaz de garantir todos os nutrientes que seu organismo precisa!



*Os nutrientes necessários
para manter nosso corpo
funcionando
adequadamente não estão
presentes em um único
alimento*



Com as substituições
adequadas, você
conseguirá suprir todas
as necessidades do seu
organismo

Referências bibliográficas

MOURA, N. C.; CANNIATTI-BRAZACA, S. G. Avaliação da disponibilidade de ferro de feijão comum (*Phaseolus vulgaris* L.) em comparação com carne bovina. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas , v. 26, n. 2, p. 270-276, Jun 2006 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612006000200007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 Agosto 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-20612006000200007>.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Revista Einstein**, 2008. Disponível em: <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518-v6n3aRW518portp365-73.pdf>. Acesso em 04 Agosto 2020.

BUZINARO, E. F.; ALMEIDA, R. N. A.; MAZETO, G. M.F.S. Biodisponibilidade do cálcio dietético. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo , v. 50, n. 5, p. 852-861, Out. 2006 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302006000500005&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 Agosto 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0004-27302006000500005>.

LEMES, E. O. et. al. Pesquisa sobre a Intolerância, Diagnóstico e Alternativas para os Pacientes com Intolerância ao Glúten. **Ensaio e Ciência.**, v. 22, n. 2, p. 40-46, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.17921/1415-6938.2019v23n1p40-46>. Acesso em: 05 Agosto 2020

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). **Food Research Center (FoRC)**. Versão 7.1. São Paulo, 2020. Acesso em: 06 Agosto 2020. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.

VERDE, S. M. M. L. et al . Aversão alimentar adquirida e qualidade de vida em mulheres com neoplasia mamária. **Revista de Nutrição**, Campinas , v. 22, n. 6, p. 795-807, Dez. 2009 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000600002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 Agosto 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732009000600002>.

ALVES, B. Fatores Antinutricionais dos Alimentos. **Artigos (CESANS) - Codeagro**. São Paulo, Agosto 2019. Acesso em: 13 Agosto 2020. Disponível em: <http://www.codeagro.sp.gov.br/cesans/artigo/197/fatores-antinutricionais-dos-alimentos>.