|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NA ATAXIA-TELANGIECTASIA**  Dar preferência para o consumo de proteínas de origem animal presentes na carne vermelha, frango, peixes, ovos, leite e derivados.  Dar preferência para o consumo de alimentos fonte de gorduras monoinsaturadas (ex: abacate, amendoim, azeite de oliva, nozes) e poliinsaturadas (ex: sardinha, salmão, linhaça). | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Vitaminas e minerais antioxidantes** | **Principais fontes alimentares** | | Vitamina A | fígado, gema de ovo, leite, atum, sardinha, tomate, melancia, mamão, vegetais verde-escuros e amarelo-alaranjados, como espinafre, brócolis, cenoura e abóbora | | Vitamina E | cereais integrais, leguminosas, vegetais verde-escuros, sementes oleaginosas, óleos vegetais, gema de ovo e fígado | | Vitamina C | acerola, laranja, caqui, mamão papaia, morango, limão pimentão verde, brócolis, couve-flor, couve | | Zinco | carnes vermelhas, fígado, miúdos, ovos, frutos do mar, leite e derivados. | | Selênio | castanha-do-pará, vísceras, frutos do mar, leite e derivados. |   Dar preferência para os pães, cereais e massas na sua forma integral.  Consumir diariamente frutas, legumes e hortaliças por serem fontes de vitaminas e minerais antioxidantes. | | | |
|  |
| **Orientações para uma Alimentação Saudável**   * Inclua nas refeições e lanches alimentos de todos os grupos, **deixe suas refeições coloridas!** * Ofereça pelo menos 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 2 ou 3 lanches por dia ao seu filho. **Não pule as refeições.** * Faça das refeições um encontro da família. Acompanhe as refeições de seu filho, assim você pode estimulá-lo a consumir quantidades adequadas de alimentos, **além de estar atenta a eventuais engasgos e dificuldades no ato de mastigar e engolir**.   **Fazendo todas as refeições você garantirá que seu filho tenha consumido quantidades de alimentos suficientes para suas necessidades.**  **Desenho animado para crianças  Descrição gerada automaticamente com confiança média**  **Use sua criatividade, elabore preparações saborosas com frutas, verduras e legumes. Exemplos: Tortas e suflês de legumes; sucos e vitaminas de frutas.** | * Ofereça 4 colheres de sopa de feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana. Além de fornecer energia, o feijão é rico em proteínas e ferro.   **Meu filho não gosta de feijão, o que eu faço?**  **Substitua por lentilha, ervilha ou feijão preto. Ou ainda, bata o feijão no liquidificador e enriqueça a sopa nos dias frios!**   * Aumente e varie a oferta de frutas, legumes e verduras. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Auxiliam no bom funcionamento do organismo e na prevenção de infecções. * Ofereça, pelo menos, 4 colheres de sopa de verduras e/ou legumes no almoço e no jantar. Adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato de seu filho!      * Ofereça 1 porção de frutas no café da manhã e outra nos lanches.   **O que é uma porção de frutas?**  **1 fruta média ou 1 xícara de frutas**  **picadas, como morango, mamão,**  **uvas.**  figuraro | |
| * Ofereça ao seu filho três copos de leite ou iogurte: ao acordar, no meio da tarde e antes de dormir. **Não esqueça de escovar os dentes após o leite da noite!** * Inclua peixes na alimentação do seu filho. Ofereça 1 porção de sardinha ou outro peixe duas vezes por semana. * Evite ofertar ao seu filho alimentos que possuam quantidades elevadas de sal, como temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas, salsicha, mortadela, presunto e linguiça. O consumo em excesso desses alimentos é prejudicial à saúde de toda a família. * Controle a oferta de doces, refrigerantes e outros alimentos ricos em açúcares. Procure não oferecer esses alimentos ao seu filho mais de 2 vezes por semana. * Tenha sempre em casa um potinho com castanhas do Pará e ofereça uma unidade por dia ao seu filho! Isso ajudará na imunidade dele. * Reduza a oferta dos alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 2 vezes por semana.   Diagrama  Descrição gerada automaticamente | **Cuide da higiene dos alimentos**   * Lave bem as mãos antes de pegar nos alimentos e nos utensílios. * Lave muito bem as verduras, legumes e frutas em água corrente e deixe de molho por 15 minutos em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de hipoclorito para cada litro de água). * Guarde os alimentos bem tampados, protegendo-os de insetos e de outros animais. * Use água tratada no preparo dos alimentos. * Quando for comer fora de casa, observe se o local possui condições adequadas de higiene. * Evite comer alimentos vendidos nas ruas e calçadas.   **Cuide da alimentação do seu filho. Uma boa alimentação é muito importante, pois ele terá menos risco de ficar doente e manterá um peso saudável.**  Dar preferência para o consumo dos alimentos *in natura* e minimamente processados e evitar o consumo dos alimentos ultraprocessados. |

**Classificação NOVA: baseada no grau de processamento dos alimentos**

**Procure facilitar a mastigação e o ato de engolir os alimentos através de algumas modificações, tornando as refeições mais seguras e agradáveis.**

* Utilize utensílios com cabos grossos e campos de mesa para manter o prato fixo a mesa;
* Realize um maior fracionamento das refeições (cerca de 4 a 6 refeições por dia);
* Alterne entre o consumo de alimentos e líquidos durante as refeições, pois ajuda na limpeza da boca e da garganta;
* Oferte os líquidos em copos cobertos com canudos finos para reduzir a quantidade de líquido ingerida por vez;
* Prefira líquidos mais grossos;

**Exemplos: milkshakes, iogurtes, sopas cremosas, sucos engrossados de laranja com mamão, leite com abacate, mamão, banana e vitaminas de frutas batidas com aveia e iogurte.**

* Evite os alimentos secos que esfarelam ou que possam aderir na boca, como biscoitos salgados (crackers), doces crocantes, bolo de fubá, purê de batatas muito grosso, pão branco.

**Uma opção seria umedecer esses alimentos com manteiga, requeijão, leite ou sucos.**

* Corte os alimentos em porções pequenas para evitar a fadiga da mastigação ou prefira os alimentos mais fáceis de serem mastigados ou triturados;
* Realize a modificação da consistência dos alimentos de acordo com a dificuldade apresentada na deglutição sempre sob orientação de um profissional fonoaudiólogo;
* O descanso no período da tarde é importante para evitar o cansaço no jantar;
* Sentar em uma posição adequada para engolir os alimentos com mais segurança e permanecer na posição ereta alguns minutos após as refeições.

**Material elaborado pelas nutricionistas:**

Talita Lemos Neves Barreto – Pós-graduanda em nível de doutorado pelo Programa de Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria pela UNIFESP/EPM.

Profa. Dra. Rosangela da Silva – Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas/UNIFAL-MG.

**Supervisão:** Profa. Dra. Roseli Oselka Saccardo Sarni.