



CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

AMANDA BIAZOTTO SÁ

LUANA MAIA

**ELABORAÇÃO DE EBOOK EDUCATIVO PARA CRIANÇAS COM
ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA**

BAURU

2022

AMANDA BIAZOTTO SÁ

LUANA MAIA

**ELABORAÇÃO DE EBOOK EDUCATIVO PARA CRIANÇAS COM ALERGIA A
PROTEÍNA DO LEITE DE VACA**

Monografia de iniciação científica
do curso de Nutrição do Centro
Universitário Sagrado Coração,
sob orientação da Prof.^a Dr.^a
Milene Peron Rodrigues Losilla.

BAURU

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

S111e

Sá, Amanda Biazotto

Elaboração de ebook educativo para crianças com alergia a
proteína do leite de vaca / Amanda Biazotto Sá; Luana Maia. -- 2022.
51f. : il.

Orientadora: Prof.^a Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla

Monografia (Iniciação Científica em Nutrição) - Centro
Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP

1. Hipersensibilidade a Leite. 2. Educação Alimentar e
Nutricional. 3. Material Digital. I. Maia, Luana. II. Losilla, Milene
Peron Rodrigues. III. Título.

DEDICATÓRIA

Dedicamos esta pesquisa a nossa orientadora, que durante todo esse ano nos direcionou da melhor maneira e nos proporcionou a melhor experiência para escrever esse trabalho.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer a Deus primeiramente, por permitir estar aqui hoje e desenvolver essa pesquisa, aos nossos pais e familiares que nos dão base e força para concluir todos nossos objetivos e aos nossos amigos e colegas de turma que dividiram a graduação junto a nós e dividiram conhecimento e bons momentos.

RESUMO

A alergia à proteína do leite de vaca (APLV) é comumente diagnosticada durante a infância. Nela ocorre a reação do sistema imunológico contra as proteínas do leite de vaca, o que expõe o corpo a diferentes tipos de reações alérgicas. Seus sinais e sintomas são a principal forma de diagnóstico clínico da doença, tendo como principal medida a exclusão do leite de vaca da dieta. Como forma de reduzir os impactos desta alergia, a presença do nutricionista deve ser considerada. Este profissional irá garantir ao lactante e lactente uma educação alimentar e nutricional (EAN) adequada. O ebook desenvolvido vem como forma de descomplicar o entendimento sobre o que é APLV para toda a família e estimular a alimentação infantil, de forma a traçar alternativas saudáveis e prazerosas para substituir o leite de vaca durante as refeições diárias.

Palavras-chaves: Hipersensibilidade a Leite; Educação Alimentar e Nutricional; Material Digital.

ABSTRACT

Cow's milk protein allergy (CMPA) is commonly diagnosed during childhood. In it, the immune system reacts against cow's milk proteins, which exposes the body to different types of allergic reactions. Its signs and symptoms are the main form of clinical diagnosis of the disease, having as main measure the exclusion of cow's milk from the diet. As a way to reduce the impacts of this allergy, the presence of a nutritionist should be considered. This professional will ensure to the lactating woman and infant an adequate food and nutrition education (FNE). The ebook developed comes as a way to uncomplicate the understanding of what is CMPA for the whole family and encourage infant feeding, in order to outline healthy and pleasant alternatives to replace cow's milk during daily meals.

Keywords: Hypersensitivity to Milk; Food and Nutrition Education; Digital Material.

SUMÁRIO

1.0 – INTRODUÇÃO E REVISÃO DE LITERATURA	8
2.0 – MATERIAS E MÉTODOS	10
2.1 – MATERIAIS.....	10
2.2 – MÉTODOS	10
3.0 – RESULTADOS	13
4.0 – DISCUSSÕES DOS RESULTADOS	42
5.0 – CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS	46
APÊNDICE A	50
APÊNDICE B	51

1.0- INTRODUÇÃO E REVISÃO DE LITERATURA

APLV é a abreviação dada a alergia à proteína do leite da vaca, a qual ocorre devido a reação alérgica do organismo contra algumas proteínas que compõem o leite de vaca, sendo estas a alfa-lactoalbumina, beta-lactoglobulina, caseína e soro do leite. Estas reações podem ocorrer devido a diferentes complicações, sendo estas:

Reações alérgicas do tipo I, mediadas por anticorpos como IgE, na qual os anticorpos são classificados como mediados, não IgE mediados ou mistos. Nas reações alérgicas com anticorpos mediados o indivíduo terá uma alergia oral e gastrointestinal com sintomas clínicos de sensação de aperto na garganta, vômito, diarreia e dor abdominal extrema. Já nos IgE não mediados e mistos pode ocorrer inúmeros outros sinais e sintomas como diarreia, sangue e muco em fezes, refluxo gastroesofágico, aversão alimentar e anemia ferropénica (CARVALHO et al., 2014).

A reação do tipo II nada mais é do que a reação do tipo mista ela é caracterizada por unir dois mecanismos inflamatórios que são os IgE com as células T de citocinas que auxiliam na ativação da resposta inflamatória (FILHO et al., 2013).

A reação do tipo III, caracterizada pela formação de complexos compostos por antígenos e anticorpos, gerando assim a ativação da resposta imunológica (MACITELLI, 2011)

Por fim, a reação tipo IV, mediada por células T sensíveis. Em uma reação alérgica contra a proteína do leite de vaca esses mecanismos atuam sozinhos ou juntos (MACITELLI, 2011).

Esse tipo de alergia alimentar tem predominância de ocorrência na infância, mas sua cura pode ocorrer após os 24 meses, pois a criança consegue desenvolver melhor os anticorpos fazendo com que o sistema imunológico aceite as proteínas do leite de vaca.

Diante dessas informações mencionadas observa-se o quão importante é a mudança de hábitos alimentares e a exclusão do leite e seus derivados da dieta, pois o contato com o leite faz com que ocorra inúmeros sinais e sintomas que favorece a perda de apetite que gera redução dos nutrientes ingeridos provenientes da dieta resultando assim no déficit de crescimento e em algumas situações mais agravadas à desnutrição da criança e anemia podendo levar a criança a morte ou a perda de massa cefálica fazendo com que a criança tenha um baixo desempenho, físico, motor e cognitivo (BARBERI et al., 2014).

Outro aspecto que deve ser relatado é a importância da participação do nutricionista nessas situações de APLV, pois diversas vezes a APLV é diagnosticada desde o nascimento e com isso a mãe nutriz precisa de orientações e de uma dieta balanceada em macro e micronutrientes para garantir o crescimento adequado da criança, mas ela também precisa excluir da sua dieta o leite para poder dar continuidade ao aleitamento, após os 6 meses as dicas podem persistir para mãe se ela quiser continuar o aleitamento, mas se a mesma não quiser isso pode ser direcionado apenas a alimentação da criança e por isso é importante ler os rótulos atentamente, pois alguns ingredientes são produtos lácteos disfarçados, separar os utensílios evitando a contaminação cruzada no ambiente de culinária pois isso favorece a ocorrência de sinais e sintomas graves que desfavorece o crescimento e desenvolvimento como mencionado acima (CORTEZ et al., 2007).

A substituição do leite em algumas refeições pode ser uma coisa difícil para alguns pais, pois por vezes os mesmos não possuem contato a informações de fácil entendimento, fazendo com que a criança não tenha uma alimentação adequada e uma convivência social mais dinâmica, seja por falta de um bolo de aniversário que tanto deseja ou por não saber o que comer dentro ou fora de casa, fatores contribuíram para a criação de um ebook educativo para crianças com APLV.

O material educativo para crianças com APLV contém uma breve e criativa introdução sobre o que é a alergia à proteína do leite de vaca, sendo nele abordado atividades de educação alimentar e nutricional, na qual foi apresentado oito atividades lúdicas de cunho pedagógico voltadas a educação alimentar das crianças com APLV, além de ser composto também por receitas sem adição de leite de vaca e que podem ser desenvolvidas de forma criativa, podendo algumas delas ter a participação dos responsáveis junto a criança de maneira a estimular a alimentação equilibrada. Contudo, a criação do ebook favorece ao máximo que os pais promovam aos seus filhos uma alegria ao consumir outros alimentos que terão gosto de infância e que favorecem seu bem-estar e crescimento evitando que ocorra sérias complicações ligadas à saúde e desenvolvimento da criança. Além disso, o Ebook irá promover uma educação alimentar favorecendo assim a diminuição de produtos que podem ocasionar a longo prazo malefícios à saúde.

2.0 MATERIAS E MÉTODOS

2.1- MATERIAIS

No presente estudo, foram utilizados materias digitais como notebooks, internet digital, pacote office, artigos científicos da plataforma Scielo, diretrizes brasileiras de alergia alimentar, sites e livros de receitas para alérgicos, eletrodomésticos e alimentos para as preparações culinárias a fim de elaborar o conteúdo para a criação do ebook digital educativo que será confeccionado por completo no programa Canva.

2.2 MÉTODOS

Os tópicos a seguir demonstram os métodos utilizados para o desenvolvimento dos capítulos do ebook digital, sendo este destinado a faixa etária de lactentes e pré-escolares com alergia a proteína do leite de vaca.

2.2.1 Explicação sobre: “o que é Alergia à Proteína do leite de Vaca”

Foram utilizados artigos científicos do portal Scielo, Bireme e Capes e diretrizes brasileiras de alergia alimentar para realizar a explicação completa sobre a patologia em questão. Os textos foram elaborados utilizando linguagem simples, evitando a citação de linguagem técnica. Além disso, o conteúdo foi destacado com a presença de figuras sobre a temática.

2.2.2 Projeto de Educação Alimentar e Nutricional

O ebook digital também traz a explicação sobre estratégias alimentares e exercícios de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Desta forma, serão apresentadas cinco atividades interativas para os pais e familiares realizarem com seus filhos, como maneira de estimular a alimentação infantil adequada, serão elas:

2.2.2.1 Descobrindo os alimentos através dos sentidos (paladar, olfato e tato)

Esta dinâmica será realizada pelos responsáveis e com auxílio de uma venda que será colocada sobre os olhos da criança, permitirá que ela explore todos os seus sentidos (exceto a visão) para tentar descobrir qual alimento está em sua frente.

2.2.2.2 Leitura de conto de fadas

Nesta atividade foi reescrito a história da Branca de Neve, na qual ao invés de a protagonista morder uma maçã envenenada, ela ganhará muita energia e outros benefícios ao comê-la. Os pais deverão ler para seus filhos e em seguida será disponibilizada uma receita de bolo de maçã integral para estimular toda a família a colocar a mão na massa.

2.2.2.3 Reflexão sobre “de onde vêm nossos os alimentos?”

Esta atividade visa informar a importância da sustentabilidade nas práticas diárias, trazendo também o conhecimento sobre o que são alimentos in natura. Nela será mostrado as crianças todas as etapas de produção dos alimentos, ou seja, desde sua plantação até a chegada em nossas mesas, explicando de maneira ilustrativa e de fácil entendimento.

4.2.2.4 Elaboração de jogo da memória

Nesta EAN, a criança e os pais ou responsáveis terão que recortar do livreto as imagens de alimentos in natura e de preparações culinárias que farão parte do jogo da memória. Em seguida as imagens deverão ser embaralhadas e distribuídas pela mesa para que desta forma as

crianças tentem encontrar as cartas compatíveis, proporcionando um conhecimento básico sobre a culinária caseira e os principais alimentos contidos em cada preparação.

4.2.2.5 Comendo com atenção plena

Esta atividade tem a função de despertar o entendimento pelos sentidos de fome e saciedade da criança, além de estimular seu paladar. Para isso, ela deverá comer suas refeições com calma, sem nenhuma distração, sentindo todos os sabores (doce, azedo e amargo) e parando de se alimentar quando se sentir saciada, além de incentivar a importância da mastigação.

4.2.3 Receitas para APLV

Para incentivar o ato de cozinhar em casa e com toda a família, foram selecionadas 20 receitas que serão disponibilizadas no ebook.

Todas as receitas possuem correlação com o público infantil com APLV para que possam realizar refeições saborosas, divertidas e nutritivas diariamente, sem conter leite.

Após a escolha e execução das receitas, foi realizada a análise de aceitabilidade das receitas, sendo que todas essas etapas foram realizadas pelas autoras do estudo.

3.0 – RESULTADOS

Após a pesquisa e a revisão científica, foi elaborado um material educativo, sendo este apresentado abaixo em formato de texto e no APÊNDICE A em formato de ebook confeccionado no CANVA.

A confecção do material aconteceu em 6 fases:

- 1ª fase - Definição dos assuntos abordados no e-book.
- 2ª fase – Levantamento bibliográfico: Obtenção das informações sobre os assuntos abordados no material.
- 3ª fase – Leitura e seleção das informações referentes ao tema.
- 4ª fase – Elaboração de atividades de educação alimentar e nutricional
- 5ª fase – Confeção de 20 receitas adaptadas para APLV.
- 6ª fase – Formatação do ebook através do aplicativo CANVA.

Como resultado do presente estudo, temos a seguir o conteúdo do material educativo.

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO TEÓRICA

O que é Alergia à Proteína do Leite de Vaca?

A alergia à proteína do leite de vaca (APLV) é uma doença inflamatória que ocorre a partir da ingestão de leite e seus derivados causando uma reação imunológica adversa às proteínas presente nele, principalmente à caseína (proteína do coalho) e às proteínas do soro (alfa-lactoalbumina e betalactoglobulina) (CONITEC, 2017).

As reações imunológicas podem ser expressas de diferentes formas, sendo que as mais comuns são manifestações gastrointestinais, com sintomas clínicos de sensação de aperto na garganta, vômito, diarreia e dor abdominal extrema. Porém, algumas crianças também desenvolvem sangue e muco em fezes, refluxo gastroesofágico, feridas na pele, aversão

alimentar e anemia ferropénica devido a diminuição do consumo alimentar (CARVALHO et al., 2014).

CAPÍTULO 2 – ALIMENTAÇÃO PARA CRIANÇAS COM APLV

Como deve ser a alimentação de uma criança com APLV?

Os primeiros 6 meses de vida da criança devem ter o aleitamento materno exclusivo, estendendo-o até 2 anos de vida em conjunto da alimentação complementar. Uma criança que desencadeia o APLV durante o período de amamentação deve continuá-la, porém mãe lactante deve excluir de sua dieta alimentos que contenham leite e seus derivados evitando episódios de alergia ao lactente (CARDOSO et al., 2011).

Introdução Alimentar

Com a introdução alimentar, a alimentação se torna complementar ao aleitamento materno, podendo optar pelo método BLW ou tradicional contidos no Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (BRASIL, 2019).

O método baby led weaning (BLW) proporciona ao bebê um melhor desempenho das capacidades cognitivas e motoras, além de favorecer que a criança desenvolva de forma integral as papilas gustativas, conhecendo assim, sua textura, cor, cheiro e sabor, esse método de introdução permite que a criança tenha contato com diferentes alimentos (SBP, 2017).

A abordagem tradicional proporciona à criança um contato mais simples com os alimentos, pois eles são fornecidos na consistência de papas onde todos os alimentos se misturam, dificultando a diferenciação do sabor dos alimentos ali presentes, favorecendo assim um menor conhecimento e contato com os alimentos (CONITEC, 2017).

Nessa situação, a consistência da papa é aumentada de acordo com a passagem dos meses e a comida é fornecida à criança com auxílio de uma colher, diferente do método BLW, o qual é oferecido primeiramente a criança o alimento pego com as próprias mãos e posteriormente a família poderá ajudar se preciso com uma colher (SBP, 2017).

Figura 1 – Método BLW



Fonte: Blog da Liv Up.

Figura 2 – Método Tradicional



Fonte: Panelinha.

Alimentação Deve Ser Variada!

A oferta de alimentos variados e mais naturais, são fundamentais nesta idade, pois é o momento que a criança conhece os alimentos e cria hábitos alimentares que refletirão em toda

sua vida. As preparações culinárias irão ajudar na variedade alimentar e na maior aceitabilidade destes alimentos para as crianças. Desta forma, cabe aos pais oferecer à criança frutas, legumes, verduras, arroz, feijão e todos os alimentos que tiverem acesso e traga qualidade alimentar às refeições da criança, contemplando todos os grupos alimentares (carboidrato, proteína e lipídios) e todos os nutrientes fundamentais para o crescimento e desenvolvimento da criança (BRASIL, 2019).

A criança que apresenta Alergia a Proteína do Leite de Vaca deve contemplar todos esses alimentos e grupos alimentares em sua rotina, mas sempre excluindo de sua alimentação alimentos que contenham leite e seus derivados, como manteiga, iogurte, creme de leite, etc, devendo ter atenção redobrada ao consumo de cálcio presente em outras fontes, incluindo alimentos como vegetais verdes escuros (couve, espinafre, brócolis etc), castanhas e sementes (gergelim, por exemplo), para que não haja deficiência desse micronutriente (CORTEZ et al., 2007).

Devido a possíveis contaminações cruzadas dentro da própria casa e fora dela é importante que a criança tenha seus utensílios alimentares individuais, como talheres, pratos e copos, mantendo sempre a higiene dos equipamentos compartilhados, como bancada e mesa de jantar. Caso os pais prefiram, é possível que a família adquira a dieta de exclusão do leite de vaca quando unidos, até que a criança comece aos poucos a inserir este alimento em sua rotina, de forma gradual e com acompanhamento profissional (ASBAI, 2018).

CAPÍTULO 3 – EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Atividade 1: “Descobrimo os Alimentos”

1. Pais ou responsáveis devem posicionar sobre os olhos da criança uma venda, de maneira que a mesma não enxergue nada.
2. Em seguida, deverão colocar alimentos disponíveis em sua casa nas mãos da criança
3. Peça para que a criança tente identificar qual é o alimento através de sua textura, tamanho, cheiro e por último sabor.



Fonte: Danoninho.

Atividade 2: “Leitura de Conto de Fadas”

Pais ou responsáveis devem relatar de forma criativa e lúdica a história da recontada da Branca de Neve.

Nesta atividade o alimento alvo será a maçã, mencionando todos os benefícios que a maçã da Branca de Neve traz à saúde. Após a leitura, os pais ou responsáveis junto com as crianças desenvolveram uma receita de bolo de maçã integral sem leite para estimular toda a família a colocar a mão na massa.

HISTÓRIA:

Era uma vez uma menina chamada Branca de Neve, a mesma tinha uma beleza magnífica e uma bela humildade no coração. Na mesma vila, havia também uma rainha má com o coração cheio de trevas e maldades e que se achava a pessoa mais bela de todas, perguntando ao seu espelho diariamente a seguinte frase: "Espelho, espelho meu existe alguém mais bela do que eu?" E sempre o espelho respondia "não, excelentíssima rainha".

Certo dia o espelho respondeu que existia uma pessoa mais bela e isso deixou a rainha má com muita raiva fazendo com que o seu ódio tomasse conta de sua vida e reino. Sabendo que existia alguém mais bela, a rainha perguntou ao espelho quem era a pessoa mais bela e ele respondeu a branca de neve e refletiu seu rosto no espelho.

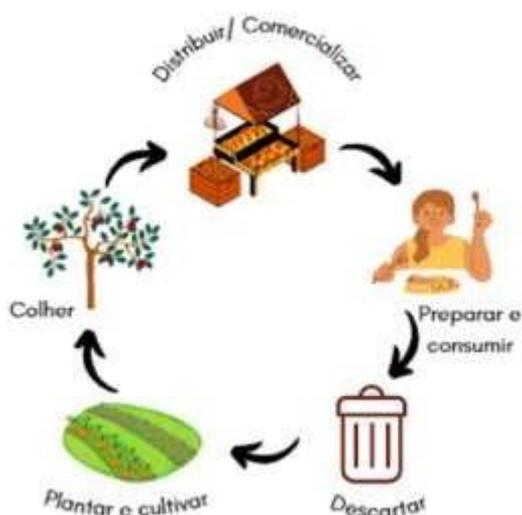
A branca de neve morava na floresta com 7 anões, pois havia perdido seus pais, os 7 anões eram a única família que a branca de neve tinha e os mesmo tinham no coração humildade, paz e conseguiam perceber todo sinal de raiva, tristeza e maldade.

A rainha estava cheia de raiva e queria acabar com a vida da branca de neve e então colocou seus guardas a procura de branca de neve e como já esperado os mesmo a encontraram e disseram a rainha onde a mesma estava, sem perder tempo a rainha já foi ao encontro de branca de neve e fez uma falsa amizade, pois a mesma se transformou em uma velha senhora para colocar seu plano feiticeiro em ação.

Os 7 anões logo perceberam que havia um sentimento ruim no ambiente e se atentaram e começaram a investigar a amizade da branca de neve com a bruxa e foi assim que os mesmo descobriram o plano de envenenamento da bruxa e planejaram de realizar a troca das maçãs fazendo com que a maçã entregue a branca de neve fosse uma maçã rica em vitaminas e minerais, deixando Branca de Neve disposta, cheia de energia e força para combater a bruxa, fazendo com que todo mal e ódio acabasse.

Atividade 3: “De Onde Vem Os Nossos Alimentos”

Nessa atividade os pais ou responsáveis mencionaram e apresentaram através de imagens ilustrativas qual a origem do alimento e qual percurso o alimento faz para chegar à mesa de cada pessoa.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Cada etapa de produção do alimento é importante para que tenhamos um alimento de qualidade em nossas mesas.

Pensando em sua plantação e cultivo, quando escolhermos alimentos locais cultivados em solos saudáveis, contribuímos com o crescimento de pequenos produtores, favorecemos a ecologia e consumimos alimentos mais saudáveis, com maior teor de vitaminas.

Quando o alimento chega em nossas casas podemos escolher diversas formas de preparo, mas vale lembrar quanto cada alimento é valioso, tentando consumi-lo em sua totalidade e evitando o máximo de descarte, a fim de diminuirmos o impacto ambiental.

Atividade 4: “Jogo da Memória”

Nesta atividade os pais ou responsáveis irão destacar do livreto uma folha na qual estarão as cédulas do jogo, após esse processo os fundos das cédulas deverão ser coloridos com lápis de cor. Esse jogo fará com que a criança memorize qual é o alimento principal de cada preparação e para isso é necessário que os pais ou responsáveis distribuam as cédulas do jogo já coloridas sobre uma mesa.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Atividade 5: “Comendo com Atenção Plena”

Esta atividade tem a função de despertar o entendimento pelos sentidos de fome e saciedade da criança, além de estimular seu paladar. Para isso, ela deverá comer suas refeições com calma, sem nenhuma distração, sentindo todos os sabores (doce, azedo e amargo) e parando de se alimentar quando se sentir saciada.

Esse exercício deve estar presente nas refeições sempre que possível, de forma que a criança conheça todos os sabores e aprenda a gostar de novos alimentos, além de aprender a comer em quantidades certas, sem exageros.

Exemplo:

Sente-se à mesa para almoçar junto com seu filho, coloque o prato na mesa, desligue os celulares, tv e qualquer outra distração. Peça para que a criança mastigue bem o alimento e conte os sabores que está sentindo. Quando estiver satisfeita, retire seu prato, caso ainda tenha muita comida guarde e na próxima refeição coloque menos, aprendendo as quantidades que a criança necessita.

Este é um trabalho gradual, que deve ser repetido até que se torne hábito.

CAPÍTULO 3 - HORA DE POR A MÃO NA MASSA: RECEITAS

Leite de Aveia

Ingredientes:

1 xícara de aveia

3 xícaras de água

Água para deixar de molho

Modo de Preparo:

1. Coloque a aveia em um recipiente e cubra com água, deixe de molho por pelo menos 2 horas, preferencialmente de um dia para o outro na geladeira.
2. Depois de hidratar a aveia escorra a água do molho usando uma peneira fina. A água do molho deve ser descartada.
3. Bata a aveia no liquidificador com 3 xícaras de água fervida e deixe esfriar e utilize água filtrada em temperatura ambiente.
4. Depois de bater no liquidificador por uns 3 minutos, coe o leite de aveia caseiro utilizando uma peneira fina ou um pano de prato limpo.
5. Guarde na geladeira por uns 3 ou 4 dias em um recipiente fechado.



Pão de “Beijo”

Ingredientes:

2 xícaras (de chá) bem cheias de mandioquinha (batata baroa) picada 1 e ½ xícara (de chá) de polvilho doce

½ xícara (de chá) de polvilho azedo

1 colher (de chá) de fermento químico em pó

¼ de xícara (de chá) de água

5 colheres (de sopa) de óleo

½ xícara (de chá) de sementes (chia, linhaça, gergelim etc), opcional

1 colher (de chá) de sal

Modo de Preparo:

1. Antes de tudo, cozinhe a mandioquinha. Em uma panela com água fervente, coloque a mandioquinha picada e deixe cozinhar até ficar macia (espete um garfo ou faca e ele deve atravessar com facilidade).
2. Escorra bem e em seguida amasse as mandioquinhas ainda quentes com um garfo, até obter um purê uniforme. Reserve.
3. Pré-aqueça o forno a 210°C. Em uma vasilha, coloque o polvilho doce, o polvilho azedo, as sementes, o fermento químico em pó e misture.
4. Coloque a água, o óleo e o sal em uma panela pequena, misture e deixe ferver. 5. Quando estiver borbulhando, desligue e jogue sobre a mistura dos polvilhos. 6. Misture bem até virar uma farofinha.
7. Adicione o purê e misture novamente, até obter uma massa uniforme. 8. Modele bolinhas de tamanho médio, cerca de 4cm de diâmetro, e coloque em uma assadeira antiaderente.
9. Leve para assar por cerca de 50 minutos ou até os pãezinhos ficarem rachados e completamente assados.
10. Está pronto!



Homus

Ingredientes:

- 1 ½ de xícara de grão-de-bico
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras (chá) de água
- 6 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 6 colheres (sopa) de caldo de limão (cerca de 2 unidades)
- sal a gosto
- azeite a gosto para servir
- páprica a gosto para servir (opcional)

Modo de Preparo:

1. Numa tigela grande, coloque o grão-de-bico, cubra com a água. Cubra com um prato e deixe de molho por pelo menos 8 horas.
2. Após, escorra a água e transfira os grãos para a panela de pressão. Amasse e descasque os dentes de alho. Junte ao grão-de-bico, acrescente a água, tampe e leve ao fogo médio.
3. Assim que a panela começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir a tampa.
4. Reserve ¾ de xícara (chá) do caldo de cozimento e escorra o restante por uma peneira. Deixe o grão-de-bico cozido amornar por cerca de 10 minutos antes de bater
5. No liquidificador, junte o grão-de-bico morno (com os dentes de alho cozidos), o caldo de limão, a tahine, a água do cozimento reservada e tempere com sal. Bata por cerca de 3 minutos até ficar bem liso e cremoso. Sempre que necessário, desligue o liquidificador ou processador e raspe a lateral do copo com uma espátula para bater de maneira uniforme.
6. Transfira o homus para uma tigela, de preferência com tampa e leve à geladeira para esfriar (o homus pode ser mantido na geladeira por até 5 dias).



Pãozinho de Cenoura

Ingredientes:

- 1 unidade média de cenoura sem casca
- 1 xícara de leite vegetal ou água
- 3 colheres de sopa de água
- ½ colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de mel ou melado de cana
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- ½ colher (sopa) de sal

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande coloque o fermento, o mel e a água, misture e reserve.
2. Enquanto isso, coloque a cenoura e o leite ou água no liquidificador, bata até obter uma mistura muito homogênea.

3. Despeje a mistura na tigela, acrescente o óleo e misture.
4. Em uma vasilha, misture as duas farinhas de trigo, integral e branca.
5. Comece a acrescentar a mistura de farinha de trigo aos poucos junto aos demais ingredientes e vá mexendo com a ponta dos dedos, ao colocar mais ou menos metade da farinha, com a massa ainda mole coloque o sal.
6. Então, continue adicionando a farinha até obter uma massa que não grude muito nas mãos, a quantidade pode variar um pouco.
7. Coloque a massa sobre a bancada e sove por aproximadamente 10 minutos, acrescente farinha quando necessário, mas não exagere.
8. Assim que a massa estiver lisa e elástica, coloque-a na tigela e cubra com um pano ou com filme plástico e leve para crescer por aproximadamente 1h15 em local fechado.
9. Assim que a massa estiver dobrado de volume, divida em 20 partes iguais, rendendo pães de aproximadamente 50 gramas.
10. Modele bolinhas de massa e acomode-as em uma forma grande untada deixando espaço entre elas para que possam crescer.
11. Leve para fermentar novamente por aproximadamente 30 minutos.
12. Pincele 1 ovo batido em cima das bolinhas.
13. Então, leve os pães ao forno preaquecido a 180°C e asse por aproximadamente 30 minutos.
14. Os pães ficarão com a superfície dourada.
15. Retire do forno e deixe-os esfriar sobre uma grade.



Strogonoff de Grão de Bico com Creme de Castanha

Ingredientes:

2 xícaras de grão-de-bico cozido, com caldo

½ cebola picada

fio de óleo ou azeite

2 xícaras de polpa de tomate

¼ xícara de castanha do pará ou de caju

¼ de xícara de água filtrada

¼ de xícara de cebolinha fresca picada

sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de Preparo:

1. Primeiro prepare o creme de castanhas
2. Na noite anterior, coloque as castanhas em uma vasilha e cubra com água. No dia seguinte, retire essa água e leve as castanhas para o liquidificador para bater junto a ¼ de xícara de água filtrada. Coe a mistura com auxílio de uma peneira fina. Reserve.
3. Em uma panela, adicione o fio de óleo e a cebola picada, deixando refogar bem.
4. Adicione o grão de bico cozido e a polpa de tomate.
5. Misture e cozinhe em fogo alto por alguns minutos, até começar a ferver. Se o grão de bico estiver sem o caldo, você pode adicionar um pouco de água.
6. Reduza o fogo e adicione o creme de castanhas. Misture, cozinhe por mais um minuto e desligue.
7. Finalize com cebolinha fresca picada. Sirva com arroz, chips, salada ou o que você preferir.
8. As sobras podem ser armazenadas em um pote de vidro fechado na geladeira por até 3 dias.



Panqueca de maçã

1 1/3 xícara de farinha integral

1/2 xícara de bebida de aveia

1 xícara de purê de maçã

2 unidades tâmaras

1 colher de chá fermento em pó

1/4 colher de chá bicarbonato de sódio

1/2 colher de sopa canela (em pó)

1/2 colher de chá vinagre de maçã (opcional, mas ficarão mais altas e fofas).

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture até obter uma massa homogênea.
2. Pré-aqueça uma frigideira em temperatura alta, depois coloque em fogo médio/baixo e unte-a se necessário.
3. Colocar massa na frigideira e virar de ambos os lados.
4. Retire e coloque sobre uma grelha.
5. Repita até terminar a massa.

6. Sirva a gosto.



Frozen de abacate e cacau

Ingredientes:

2 avocados maduros

2 colheres de sopa de cacau em pó 100%

4 colheres de sopa de melado de cana ou Açúcar Demerara

Modo de Preparo:

1. Processe todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.
2. Coloque em potes individuais ou em uma travessa e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.



Vitamina cremosa de morango com amêndoas

Ingredientes:

6 Morangos

1 copo médio de leite de amêndoas

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador os ingredientes até obter um creme homogêneo.
2. Sirva-se.

Inhaminho

Ingredientes

2 unidades de inhame

2 xícaras de morango

Modo de preparo

1. Descasque o inhame em cubos médios.
2. Em uma panela com água, cozinhe até ficar bem macio ao toque do garfo.
3. Escorra e leve à geladeira até ficar gelado.
4. Bata em um liquidificador ou processador com a fruta escolhida e sirva.



Leite de amendoim

Ingredientes:

1 copo de amendoim sem casca

Modo de Preparo:

1. Deixe os amendoins de molho por 12 horas.
2. Logo após, coloque-os em água fervente por 5 minutos.
3. Depois bata-os com 500 ml de água e coe em pano.
4. Sirva ou reserve em um recipiente com tampa.



Caldo de Mandioca

Ingredientes:

1 Mandioca média

1/2 kg de músculo

1 unidade de tomate

1 unidade de cebola

2 dentes de alho

Cebolinha, a gosto

Salsinha, a gosto

Sal, a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão frite a cebola e o alho e adicione o tomate e após acrescente a carne e deixe fritar um pouco a carne.
2. Logo depois coloque água e deixe a carne cozinhar por 40 minutos.
3. Retire a pressão da panela e em seguida retire a carne e coloque a mandioca para cozinhar na mesma água que a carne e deixe cozinhar de 10 a 20 minutos.
4. Desfie a carne e reserve- a
5. Retire a pressão da panela e após retire a mandioca com a caldo e bata em um liquidificador
6. Coloque a carne desfiada e o caldo em uma panela e deixe apurar
7. Para finalizar coloque salsinha e cebolinha.



Sorvete de manga com banana

Ingredientes:

½ Manga

1 Banana

4 colheres de sopa de leite de coco em pó

Modo de preparo:

1. Congele as bananas
2. Pique as mangas
3. Em um liquidificador coloque as mangas, leite em pó de coco e as bananas e deixe bater até que tudo fique homogêneo
4. Coloque em um recipiente e leve para gelar
5. Para finalizar coloque mangas picadinhas para decorar.



Maionese de Abacate

Ingredientes

Polpa de 1/2 abacate

1 dente de alho

Coentro fresco a gosto

Suco de 1 limão

Sal a gosto

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque para gelar e sirva em seguida.



Tempurá de Batata com legumes

Ingredientes:

1 batata média

1/2 cenoura

1/4 de cebola média

1 colher de sopa de salsinha e/ou cebolinha

1 xícara de água gelada

3/4 de xícara de farinha de trigo

Sal à gosto

Modo de preparo:

1. Descasque e corte a batata e a cenoura em tirinhas, quanto mais finas, mais crocantes.
2. Corte cebola em tirinhas fininhas também.
3. Misture a batata, a cenoura e a salsinha em um pote.
4. Despeje a água e depois vá adicionando a farinha aos poucos e misturando, até que fique com uma textura parecida com a de panqueca crua.
5. Asse-o em fogo baixo em panela antiaderente.
6. Sirva.



Bolo de maçã integral da branca de neve

Ingredientes:

3 ovos

1 xícara de açúcar demerara

2 xícaras de farinha de arroz integral

1/3 de xícara de óleo de soja

3 maçãs grandes

1 colher de fermento em pó

1 colher de canela em pó

1 pitada de sal

Modo de preparo:

- 1 Descasque as maçãs e reserve suas respectivas cascas.
- 2 Pique em cubos as maçãs.
- 3 Em um liquidificador bata as cascas das maçãs com óleo, açúcar e o ovo, para dar mais sabor de maçã no bolo adicione meia maçã picada no preparo.
- 4 Adicione a farinha e deixe bater.
- 5 Logo depois adicione o fermento a canela e a pitada de sal e deixe bater por mais uns minutos.
- 6 Unte uma forma e coloque a mistura e leve ao forno por 40 minutos.
- 7 Para finalizar retire o bolo da assadeira e polvilhe açúcar e canela.



Empadinha de frango com milho

Ingredientes para a massa:

½ xícara de farinha de trigo

⅓ xícara de água

¼ xícara de azeite

1 pitada de sal

1 pitada de açúcar

Modo de preparo da massa:

- 1 Misture bem todos ingredientes, quando a massa estiver consistente comece a sovar a massa e logo depois estique a massa com o rolo.
- 2 Passe óleo e farinha nas formas e coloque a massa.
- 3 Coloque o recheio e leve ao fogo.

Ingredientes do recheio:

6 Peito de frango sassami

½ de cebola

2 alhos

salsinha e cebolinha

sal

2 tomates

2 colheres de azeitonas

4 colheres de milho

Modo de preparo do recheio

- 1 Cozinhe o frango e o desfie.
- 2 Frite o alho e a cebola e logo após adicione o frango e deixe fritar por instantes, depois coloque o tomate e tampe a panela para que ele derreta e de a coloração vermelha para o frango.
- 3 Adicione o milho e as azeitonas picadas e deixe cozinhar por 1 minuto, após coloque a salsinha e cebolinha e separe.
- 4 Para finalizar coloque o frango dentro das empadinhas e leve ao forno por 10 a 15 minutos.



Hamburguer de Lentilha

Ingredientes:

Lentilha cozida:

1 xícara de lentilha crua e deixada de molho por pelo menos 8 horas

2 xícaras de água filtrada

2 folhas de louro

1 colher (chá) de molho de soja (shoyu)

Hambúrguer de Lentilha:

1 xícara de cebola picada (1 cebola grande)

1 xícara de arroz cozido (integral ou branco, preferencialmente não temperado)

1 xícara de cenoura crua ralada

1/3 de xícara de talo de salsa cru picado

2 colheres (chá) de alho em pó

1/2 colher (chá) de cominho em pó

1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)

sal a gosto (uso em torno de 1 + 1/2 colher (chá) no total)

pimenta-do-reino a gosto

1 xícara de salsa fresca picada

1/2 xícara de farinha de aveia

2 colheres (sopa) de farinha de linhaça

Modo de Preparo

1. Comece cozinhando a lentilha em fogo médio até que a lentilha fique cozida, mas ainda firme, sem se despedaçar. Escorra o excesso de água (caldo de cozimento), caso seja necessário, e descarte as folhas de louro.
2. Divida a lentilha cozida em duas partes.
3. Adicione metade da lentilha em um processador de alimentos junto com a cebola picada, talo de salsão picado, cenoura ralada, arroz cozido, sal, alho em pó, cominho em pó e shoyu. Bata até misturar bem os ingredientes e quebrar a maior parte dos pedaços. Raspe as laterais do processador com uma espátula, se for necessário, e continue batendo.
4. Transfira essa mistura para uma vasilha grande junto com a outra metade da lentilha cozida e adicione farinha de aveia, farinha de linhaça, pimenta-do-reino a gosto e salsinha fresca picada. Misture bem, de forma que todos os ingredientes fiquem incorporados. Prove e ajuste os temperos se achar necessário, bem como a quantidade de farinha de aveia e/ou de linhaça.
5. Molhe as mãos e modele a massa em hambúrgueres do tamanho que desejar.
6. Cozinhe da maneira que preferir. Você pode assar o hambúrguer de lentilha em forno a 180 graus por aproximadamente 30 minutos, até dourar, virando na metade do tempo. Também é possível fritar na frigideira com um fio de óleo vegetal, em fogo médio, virando quando dourar.
7. Sirva.



Bolinho de Arroz com Lentilha

Ingredientes:

2 xícaras de chá arroz cozido

1 xícara de chá lentilha cozida

1 berinjela crua

1 berinjela assada no forno

1 cebola roxa

1 colher de sopa de cominho

1 colher de sopa de canela

1 dente de alho

Meio maço de hortelã

1 ovo

Modo de preparo:

1. Corte a berinjela crua e a cebola roxa em pequenos pedaços. Coloque-os numa frigideira que possa ir ao forno. Regue azeite e tempere com cominho e a canela em pó. Leve ao forno quente até que a berinjela esteja tostada.
2. Processe metade do arroz e metade da lentilha num processador de alimentos.

3. Corte a berinjela assada e retire a polpa. Transfira para o processador junto com a berinjela e cebola tostadas. Acrescente o ovo. Tempere com sal e coloque folhas de hortelã. Bata tudo.
4. Coloque um bowl e junte o restante do arroz e da lentilha. Mexa até tudo estar incorporado.
5. Faça os bolinhos com a ajuda de 2 colheres. Modele direto no óleo quente. Pré aqueça o forno a 200°C e asse os bolinhos por cerca de 25 a 30 minutos e sirva.



Bolo de Banana e Aveia

Ingredientes:

- 4 bananas nanicas bem maduras
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1/4 de xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) fermento químico
- 1/2 de colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, amasse as bananas com um garfo até formar um creme.
2. Junte agora os ovos e a manteiga derretida e bata muito bem até se formar um creme homogêneo.
3. Agora junte o açúcar e misture até que ele se dissolva.

4. Por fim adicione a aveia e o fermento e misture bem até que tudo se incorpore.
5. Transfira a mistura para uma forma untada e enfarinhada
6. Por cima adicione algumas bananas cortadas.
7. Leve para assar em forno pré-aquecido à 180°C durante cerca de 30 minutos ou até que espetando seu bolo com um palito ele saia limpo.
8. Se o palito sair levemente úmido, não se assuste, como esta massa leva bastante fruta, isso é normal.
9. Depois disso é esperar esfriar para desenformar e servir.



Requeijão de Inhame

1 inhame grande cozido, sem a casca

4 colheres (sopa) de azeite

1/2 talo de alho poró picadinho

1 dente pequeno de alho (opcional)

1 colher (sopa) de polvilho doce

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Suco de 1/2 limão (para conferir acidez e pungência, super necessárias nessa receita)

Modo de preparo

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter a textura desejada e está pronto!
- 2 Dura cerca de 3 ou 4 dias na geladeira.



Pão de Aveia de Micro-ondas

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres (sopa) farinha de aveia

1 colher (chá) de fermento em pó

Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Bata levemente o ovo, em seguida acrescente a farinha de aveia e o sal. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.
2. Unte uma caneca ou recipiente que possa ir ao micro-ondas. Despeje a massa e leve ao micro-ondas por 2 minutos em potência alta.
3. Retire do recipiente imediatamente, sem colocar o recipiente sobre uma superfície fria para que o pão não acabe suando e murchando. O seu pãozinho de aveia já está pronto.
4. Dica: recheio o pão e toste na frigideira ou sanduicheira.



4.0 – DISCUSSÕES DOS RESULTADOS

A realização do material educativo no formato de ebook digital teve início no ano de 2021 e término no ano de 2022, visando o desenvolvimento de um material online e gratuito para a população, com linguagem de fácil entendimento para que familiares de crianças com alergia ao leite de vaca consigam compreender essa alergia e realizarem trocas alimentares inteligentes para seus filhos, suprimindo todas as necessidades nutricionais importantes para o desenvolvimento e crescimento, além de contribuir com o tratamento da alergia.

Os primeiros capítulos realizados trouxeram compreensão sobre a patologia para os pais e familiares, ou quem tenha interesse em conhecer mais. Seguindo disso, foi passada informações sobre como manter uma alimentação saudável e equilibrada, abrangendo todos os macronutrientes e micronutrientes essenciais, além de citar as principais fontes de cálcio, evitando hipocalcemia, já que o leite de vaca hoje é conhecido como uma das principais fontes deste mineral.

O princípio de ciclo de produção dos alimentos também foi abordado no ebook, de forma a valorizar a agricultura local, incentivando pequenos produtores, tendo acesso a alimentos mais baratos e levando à mesa alimentos mais saudáveis, pois normalmente são alimentos da safra, colhidos recentemente, o que proporciona a maior disponibilidade de nutrientes nestes alimentos (BRASIL, 2014).

Como forma de integrar a criança com APLV, os capítulos de educação alimentar e nutricional e o capítulo de receitas permitem com que ela conheça novos alimentos e preparos, criando curiosidade e vontade de comer frutas, verduras, legumes, arroz, feijão etc., já que ao realizar as preparações junto aos filhos há o despertar do interesse pela comida.

A alergia à proteína do leite de vaca é uma atopia presente na primeira infância, pois sua causa é a reação do sistema imunológico há proteínas presentes no leite de vaca e elas podem gerar no indivíduo inúmeros sinais e sintomas graves, médios e leves. Além disso, houve um aumento dos casos e por esse motivo a mesma passou a ser considerada um problema de saúde pública pois cerca de 1 a 17% das crianças apresentam APLV (FERREIRA et al., 2021).

Tempos passados o diagnóstico dessa hipersensibilidade alimentar à proteína do leite de vaca era muito raro de ocorrer e por isso não havia tantos casos confirmados, pois faltava

conhecimento e tecnologia de exames para diagnosticar a APLV, atualmente como já mencionado ocorreu acréscimo dos casos e isso está relacionado aos estudos que foram realizados com o público alérgico a proteína do leite de vaca que por sua vez buscou estratégias de diagnóstico e tratamento e que por esse motivo que atualmente existem milhares de exames e testes que são capazes de identificar essa atopia e outras milhares visando como princípio a saúde e qualidade de vida de todos que precisam. (AGUIAR et al., 2013).

A neofobia e seletividade alimentar é uma aversão que tem predominância no público atópico a proteína do leite de vaca e isso está relacionado aos sintomas derivados da ingestão incorreta de alimentos que apresentam leite em sua composição e por esse motivo a criança passa a ter um certo medo e desinteresse de conhecer novos alimentos e por isso, seu plano alimentar passa a ser escasso, devido a ingestão de poucos alimentos e conseqüentemente, de poucos nutrientes (GOMES et al., 2018).

Sabe-se que alergia a proteína do leite de vaca é uma situação seríssima e por essa razão é suma importância que os indivíduos portadores excluam da dieta todos os produtos derivados de leite, além disso a presença de um profissional nutricionista é importante para que ocorra a adequação da dieta mediante as necessidades de cada indivíduo, orientar sobre os cuidados com o alérgico e também atuar com atividades de educação alimentar e nutricional para melhorar a aceitação dos alimentos (MEYER et al., 2016).

A escassez do plano alimentar de indivíduos alérgicos está relacionado a 2 fatores dieta de exclusão as aversões alimentares neofobia ou seletividade e por esse motivo realizar atividades de educação alimentar e nutricional é de extrema necessidade, pois as atividades tem como objetivo de criar um laço amigável entre criança e alimento permitindo que ocorra a ingestão de novos alimentos, além disso o indivíduo começa a ter escolhas mais autônomas e com isso ocorre a melhora da qualidade de vida dos mesmos e isso só ocorre por conta que essa estratégia abrange aspectos pedagógicos e a criatividade o que permite que a criança tenha um melhor aprendizado e por essa razão a EAN é um termo que está inserido em um dos princípios da nutrição que é segurança alimentar, pois a mesma tem o objetivo de permitir que os indivíduos tenha uma alimentação adequada e segura do ponto de vista nutricional para que seu crescimento e desenvolvimento ocorra de forma apropriada (GONÇALVES, 2018).

O plano alimentar de uma pessoa alérgica precisa ser rodeado de frutas, verduras e legumes, além disso para facilitar o dia a dia e preparações de lanches os pais ou responsáveis

precisam ter uma variedade de receitas de fácil preparo e com inúmeros benefícios, não apresentando leite ou derivados em sua composição (BRASIL, 2017). Sendo assim, o material que foi elaborado consta uma pequena introdução sobre o conceito de APLV, atividades de EAN para o público alergênico e receitas com a exclusão de leite e de fácil preparo que visam a qualidade alimentar dos indivíduos além de preservar aspectos alimentícios relacionados da infância como bolos de aniversários, brigadeiros entre outros.

Desta forma, o material educativo elaborado no presente estudo foi direcionado ao público alérgico a proteína do leite de vaca, apresentando preparações e atividades voltadas a exclusão do leite e derivados e substituições nutritivas e chamativas para melhor aceitação dos alimentos. Além disso, as receitas presentes no material são de fácil preparado e apresentam boas características organolépticas e visuais, permitindo assim que os indivíduos tenham uma melhor aceitação das preparações melhorando sua qualidade de vida e aumentando a variedade de alimentos ingeridos favorecendo assim um melhor desenvolvimento e crescimento da criança alérgica.

7.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a elaboração do presente estudo, pode-se concluir que o material educativo desenvolvido é de extrema importância visto o conteúdo científico explicado através de linguagem simples e direta, sendo fundamental para crianças que apresentam alergia a proteína do leite de vaca, oferecendo aos pais e familiares informações atuais e atividades práticas, que poderão beneficiar essas pessoas por meio digital, sendo disponível para a população em geral. Além disso, o material elaborado no estudo permite que futuramente seja realizada a distribuição impressa, beneficiando assim os pacientes da Clínica de Nutrição do UNISAGRADO e a todos os demais interessados, contribuindo para o atendimento dos estudantes de nutrição com pacientes alérgicos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, A.L.O. et al. Avaliação clínica e evolutiva de crianças em programa de atendimento ao uso de fórmulas para alergia à proteína do leite de vaca. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/6jCwCvtBCRQZY35SsYHhGLH/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 06 jul. 2022.

ALECRIM, J. Inhaminho (Danoninho de Inhame). DeliRec. Disponível em: <<https://www.delirec.com/recipe/jana.alecrim/inhaminho-danoninho-de-inhame/Y6S8IlnGLwxWLYzBwb6C>>. Acesso em: 28 abr. 2022.

ASBAI. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 2 - Diagnóstico, tratamento e prevenção. Janeiro-Março 2018 - Volume 2 - Número 1. Disponível em: <http://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=865>. Acesso em: 08 jun. 2022.

BARBERI, S. et al. Manejo nutricional e acompanhamento de bebês e crianças com alergia alimentar: Sociedade Italiana de Nutrição Pediátrica/Sociedade Italiana de Alergia Pediátrica e Imunologia Declaração de Posição da Força-Tarefa. Departamento de Pediatria, Hospital San Paolo, Universidade de Milão, Milão, Itália. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24386882/>>. Acesso em: 12 dez. 2021.

BRASIL. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Tiragem: 1ª edição – 2019. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em: 12 mai. 2022.

BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição – 1ª reimpressão – 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 12 mai. 2022.

BRASIL. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2022.

BRONZE, F. Bolinho de Arroz com Lentilha. Receitas globo. Disponível em: <<https://receitas.globo.com/bolinho-de-arroz-com-lentilha-gnt.ghtml>>. Acesso em: 16 jul. 2022.

CARDOSO, A. L. et al. Terapia Nutricional no Paciente com Alergia ao Leite de Vaca. Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral e Sociedade Brasileira de Clínica Médica Associação Brasileira de Nutrologia. Disponível em: <https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/terapia_nutricional_no_paciente_com_alergia_ao_leite_de_vaca.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2021.

CARVALHO, Patrícia et al. Alergia às proteínas do leite de vaca com manifestações gastrointestinais. Rev. de pediatria do centro hospitalar do porto ano 2014, vol XXIII, n.º 2. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/nas/v23n2/v23n2a04.pdf>>. Acesso em: 11 jan. 2021.

CATRACA LIVRE. Bolo de Banana com Aveia e Sem Farinha de Trigo. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/gastronomia/bolo-de-banana-com-aveia-e-sem-farinha-trigo/>>. Acesso em: 25 mai. 2022.

CEBOLA NA MANTEIGA. Requeijão Cremoso de Inhame. Blogue de receitas vegetais. Disponível em: <<https://cebolanamanteiga.com/requeijao-cremoso-de-inhame/>>. Acesso em: 2 jun. 2022.

CONITEC. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV). Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <http://conitec.gov.br/images/Consultas/Relatorios/2017/Relatorio_PCDT_APLV_CP68_2017.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2021.

CORTEZ, A. P. B. et al. Conhecimento de pediatras e nutricionistas sobre o tratamento da alergia ao leite de vaca no lactente. Rev Paul Pediatria 2007;25(2):106-13. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rpp/v25n2/a02v25n2.pdf>>. Acesso em: 11 jan. 2021.

CRIAR COMER E CRESCER. Panquecas de Maçã – Sem Leite, Sem Ovos e Sem Açúcar. Disponível em: <<https://criarcomercrescer.com/2019/11/panquecas-de-maca-sem-leite-ovos-e-sem-acucar.html>>. Acesso em: 25 mai. 2022.

FERREIRA, H.K.O et al. Prevalência e fatores associados ao desencadeamento da intolerância a lactose e alergia à proteína do leite de vaca. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/13463#:~:text=RESUMO%3A%20A%20alergia%20%20C3%A0%20prote%3ADna,a%20lactose%20%20C3%A9%20caracterizada%20pela>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

FILHO, W. R. et al. Alergia à proteína do leite de vaca. Rev. Médica de Minas Gerais. Disponível em: <<http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/1658>>. Acesso em 10 dez. 2021

GOMES, R.N. et al. Impacto psicossocial e comportamental da alergia alimentar em crianças, adolescentes e seus familiares. Artigo de revisão, 2018. Disponível em: <http://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=854>. Acesso em: 06 jul. 2022.

GONÇALVES, D.C.F. Estratégia de educação alimentar e nutricional para escolares e os resultados no comportamento de hábitos alimentares. Revisão integrativa. Disponível em: <https://dspace.unila.edu.br/bitstream/handle/123456789/1844/ESP_Alimentos_Debora%20Cristiane%20da%20F%20Gon%20alves.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 06 jul. 2022.

LUMI, P. Pão sem Queijo (Pão de “Queijo” Vegano). Presunto Vegetariano. Disponível em: <<https://presuntovegetariano.com.br/receitas/pao-sem-queijo-pao-de-queijo-vegano/#:~:text=Modo%20de%20preparo,at%C3%A9%20obter%20um%20pur%C3%AA20uniforme.>>. Acesso em: 15 abr. 2022.

MACITELLI, Milena Ribeiro. Alergia a proteína do leite de vaca. Hospital do Servidor Público Municipal. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/sms-sp/2011/sms-3719/sms-3719-2327.pdf>>. Acesso em: 11 jan. 2021.

MÃE TERRA. Mousse de Abacate com Cacau. Disponível em: <<https://www.maetera.com.br/receitas/mousse-de-abacate-com-cacau.html>>. Acesso em: 12 mai. 2022.

MEYER, R. et. al. The impact of the elimination diet on growth and nutrient intake in children with food protein induced gastrointestinal allergies. Disponível em: <<https://ctajournal.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13601-016-0115-x.pdf>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

NHAC GNT. Milk-shake de Morango com Leite de Amêndoas. Receitas globo. Disponível em: <<https://receitas.globo.com/milk-shake-de-morango-com-leite-de-amendoas-gnt.ghtml>>. Acesso em: 12 mai. 2022.

PANELINHA. Homus. Disponível em: <<https://www.panelinha.com.br/receita/Homus>>. Acesso em: 02 jul. 2022.

PLANTTE. Como Fazer Leite de Aveia Caseiro. Disponível em: <<https://www.plantte.com/como-fazer-leite-de-aveia-caseiro/>>. Acesso em: 12 abr. 2022.

PLANTTE. Hamburguer de Lentilha. Disponível em: < <https://www.plantte.com/hamburguer-de-lentilha/>>. Acesso em: 16 jul. 2022.

PLANTTE. Leite de Amendoim Caseiro: 3 Maneiras de Fazer. Disponível em: < <https://www.plantte.com/leite-de-amendoim-caseiro/>>. Acesso em: 23 abr. 2022.

RECEITAKI. Receita de Tempurá de Legumes. Disponível em: < <https://receitaki.com.br/receita/receita-de-tempura-de-legumes>>. Acesso em: 25 jul. 2022.

RELATÓRIO DE RECOMENDAÇÃO. Protocolo clínico de e diretrizes terapêuticas alergia à proteína do leite de vaca. Disponível em: <http://conitec.gov.br/images/Consultas/Relatorios/2017/Relatorio_PCDT_APLV_CP68_2017.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2022.

ROCHA, A. Pão de Aveia de Microondas. Receita natureba. Disponível em: < <https://receitanatureba.com/pao-de-aveia-de-microondas/>>. Acesso em: 20 jul. 2022.

SABOR DA CIDADE. Bolo de Maçã Não Leva Leite e Nem Água e Fica Delicioso. Disponível em: < http://www.sabordacidade.com.br/news_r.asp?ID_=658>. Acesso em: 25 jul. 2022.

SBP. A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning). Guia Prático de Atualização Nº 3, maio de 2017. Disponível em: < https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf >. Acesso em: 05 mai. 2022.

TUDO GOSTOSO. Maionese de Abacate. Disponível em: <<https://www.tudogostoso.com.br/receita/182355-maionese-de-abacate.html>>. Acesso em: 20 jul. 2022.

TUDO RECEITAS. Receita de Massa Podre Sem Manteiga. Disponível em: <<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-massa-podre-sem-manteiga-3694.html>>. Acesso em: 30 jul. 2022

APÊNDICE 1**CARTA DE DISPENSA DE APRESENTAÇÃO AO CEP OU CEUA****À****COORDENADORIA DO PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA
UNISAGRADO**

Informo que não é necessária a submissão do projeto de pesquisa intitulado “ELABORAÇÃO DE EBOOK EDUCATIVO PARA CRIANÇAS COM ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA”, ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) ou à Comissão de Ética no Uso de Animais (CEUA) devido ao projeto de pesquisa ser tecnológico de cunho digital e não conter realização de estudos e testes que envolvem humanos ou animais.

Atenciosamente,



Milene Peron Rodrigues Losilla

Bauru, 23 de março de 2021.

APÊNDICE 2**Capa do ebook elaborado no estudo**