

ORIENTAÇÕES PARA NECESSIDADES ESPECÍFICAS

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)

A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica popularmente conhecida como “**Pressão Alta**”. Uma pessoa com hipertensão apresenta valores de pressão arterial iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg) em repouso.

Os fatores de risco associados à Pressão Alta

A maioria dos casos de hipertensão (principalmente na infância ou adolescência); com sobrepeso e obesidade, estão geralmente associados aos índices de circunferência abdominal e índice de massa corporal; ao sedentarismo; ingestão elevada de sal e alimentos industrializados, ricos em sódio. E com isso vem aumentando também o número de **indivíduos em idade escolar** apresentando **diagnóstico de hipertensão arterial**.

Principais sinais, sintomas: dor de cabeça, tontura e cansaço.

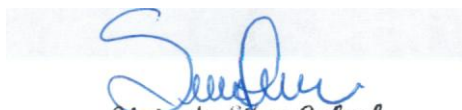
O que deve evitar:
Enlatados e conservas, Salgadinhos, Queijos salgados, Frios, Embutidos (linguiça e salsicha), temperos prontos, molho e sopas prontas. OBS: ler rótulos dos alimentos

Diabetes Mellitus (DM)

É uma doença crônica caracterizada pela deficiência total ou parcial na produção da insulina e/ou incapacidade da insulina de exercer adequadamente seus efeitos no corpo. A deficiência desse hormônio resulta em hiperglicemia (glicose alta no sangue).

Tipos de Diabetes Mellitus

• **Diabetes Mellitus Insulino Dependente ou Tipo I:** é o tipo mais comum na infância e na adolescência, sendo que as pessoas com esse diagnóstico têm deficiência absoluta de insulina.




Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138

• **Diabetes Mellitus Não Insulino Dependente ou Tipo II:** é mais comum em adultos, mas pode aparecer na adolescência. Está associada à obesidade e a propensão genética, ocorre devido à resistência à insulina em combinação com a diminuição da sua produção no organismo.

O que evitar:	O que deve comer:
<p>Açúcar;</p> <p>Frituras;</p> <p>Bebidas alcoólicas;</p> <p>Chocolate;</p> <p>Doces, mel, melado, sorvetes, rapadura e tortas;</p> <p>Refrigerantes;</p> <p>Carnes gordurosas, pele de aves, embutidos (salsicha, linguiça, salame, mortadela), industrializados (sopas em pacote, atum e sardinha enlatados, caldo de carne concentrado);</p> <p>Condimentos (molho inglês, shoyu, catchup).</p> <p>Arroz combinado com outras fontes de carboidratos como: batata, mandioca, massas, pães, beterraba, abóbora. Pois se ingeridos juntos, a glicemia aumentará rapidamente.</p>	<p>Frutas: maçã, pera, laranja, mamão, melão, banana;</p> <p>Verduras: acelga, escarola, almeirão, brócolis;</p> <p>Legumes: abobrinha, vagem, chuchu, cenoura;</p> <p>Óleo vegetal: algodão, girassol, milho, soja;</p> <p>Carnes: bovina magra, peixe, frango (assados, grelhados ou cozidos);</p> <p>Bebidas: leite, café, chá, suco de limão, refrigerantes dietéticos (diet e zero);</p> <p>Produtos industrializados somente: queijo fresco (tipo minas), margarina, iogurte, geleia dietética, bolacha de água, torrada não doce, pudins com adoçante, gelatina dietética.</p>

Doença Celíaca (DC)


 Sônia da Silva Cabral
 Nutricionista - CRN1 9427 P
 Mat.: 11194138

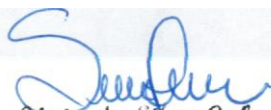
A Doença Celíaca é uma doença que causa inflamações nas camadas da parede do intestino delgado, provocando má absorção dos nutrientes. É causada pela intolerância permanente ao **glúten** em pessoas que já possuam uma tendência genética.

Em substituição ao glúten	É possível utilizar
(que está presente somente no trigo, centeio, aveia, cevada, malte e seus derivados).	O milho (farinha de milho, amido de milho, fubá), arroz (farinha de arroz), batata (fécula de batata) e mandioca (farinha de mandioca e polvilho). Outros alimentos como leguminosas, gorduras, óleos e azeites, legumes, hortaliças, frutas, ovos, carnes e leite devem ser utilizados normalmente na dieta de indivíduos celíacos, atendendo às necessidades nutricionais de acordo com a idade e o estado nutricional das crianças.

. Intolerância à Lactose

A **lactose é o açúcar** predominante **no leite** e também presente em seus derivados. **Intolerância à lactose** é a diminuição da capacidade de digerir esse açúcar e ocorre devido à redução na atividade da lactase. **A lactase é a enzima presente na mucosa intestinal, responsável pela absorção da lactose.**

Os principais sintomas da Intolerância à Lactose




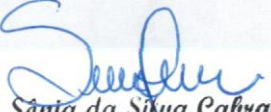
Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138

Decorrente da má absorção do açúcar ocorre à fermentação no intestino. Essa fermentação ocasiona os **sintomas típicos da patologia que incluem: dor abdominal, inchaço, flatulência, diarreia e em alguns casos náuseas e vômitos.**

Contém lactose NÃO CONSUMIR	Baixo teor de lactose EVITAR	Sem lactose PERMITIDA
Leite Condensado integral / desnatado, Creme de leite integral / desnatado Leite integral /semi-desnatado / desnatado de vaca, cabra, ovelha. Chantilly, Iogurte comum Queijos e requeijão Misturas para bolos, Purê de batatas Ovos mexidos Pudins, Souflê Licores Cremosos, Adoçantes	Leite com baixo teor de lactose Iogurte com lactobacilos vivos Leites fermentados (Yakult) Queijos maturados (como o queijo parmesão) Chocolate meio-amargo/ amargo Margarina Massa folhada	Leite condensado de soja Creme de leite de soja Creme Vegetal (semelhante à margarina) Doce de soja Iogurte à base de soja Leite de soja e de cereais (arroz, aveia), Leite de coco Pães em geral Carnes Frutas, vegetais e leguminosas. Mostarda Maionese caseira Massas (fettucine, macarrão) Molho de tomates Cacau em pó Cereais matinais Geleias Merengue Doces em calda Temperos em pó / tabletes

Para substituir o leite de vaca usar na mesma quantidade a bebida à base de soja (se não for alérgico à soja) ou água ou suco de frutas e/ou vegetais ou bebida à base de arroz;


Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138



Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138