



Receitas para a criança com Paralisia Cerebral

e-book 2ª Edição



FICHA TÉCNICA

Título: *2ª edição e-book* “Receitas para a criança com Paralisia Cerebral”

Direcção Editorial : Alexandra Bento

Concepção: Tânia Cordeiro

Corpo Redactorial: Ana Araújo e Maria Antónia Campos

Produção Gráfica: Tânia Cordeiro

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Dezembro 2011

© APN

Problemas nutricionais na criança com Paralisia Cerebral

A **desnutrição** e o **défice no crescimento** são frequentes em crianças portadoras de Paralisia Cerebral (PC). De acordo com *Sullivan et al.* (2000) há uma relação directa entre a gravidade do comprometimento motor e as competências alimentares.

Uma **ingestão alimentar insuficiente** pode ser resultado de uma deficiente auto ingestão e de uma disfunção oromotora. Esta situação ocorre em crianças com deficiência grave e pode provocar nomeadamente: prolongamento do tempo necessário para realizar as refeições, recusa alimentar, tosse, aspiração de alimentos, refluxo gastroesofágico (RGE) e vômitos.

Mais de 75% das crianças com PC têm sintomas ou sinais de **disfagia**, o que leva a um risco acrescido de **desidratação** e **dificuldades respiratórias** associado a problemas de **deglutição** e de **carência nutricional**, uma vez que não possuem condições para consumir uma quantidade adequada de alimentos sólidos e/ou líquidos por via oral. A **aspiração dos alimentos** é uma situação recorrente, muitas vezes associada a um **fraco controlo motor dos movimentos da boca e da faringe** e a persistência dos reflexos primitivos, o que condiciona a capacidade da criança em controlar o alimento na cavidade oral.

A **baixa ingestão energética** é outro problema crítico nestas crianças, uma vez que não conseguem, tão eficazmente, transmitir informações sobre fome e saciedade, o que as torna, em muitos casos, totalmente dependentes dos cuidadores para se alimentarem. Este défice energético pode ser causado por uma **alimentação**, que embora adequada nutricionalmente (qualidade), **insuficiente** em termos energéticos (quantidade), podendo conduzir a um **aporte insuficiente de micronutrientes**.

**Receitas para melhorar os problemas habituais
da criança com Paralisia Cerebral**

Desnutrição

- Dificuldade em mastigar e/ou deglutir os alimentos;
- Dificuldade/ incapacidade em comunicar fome e saciedade;
- Disfunções orais;
- Refeições muito prolongadas;
- Gasto energético não contabilizado da contracção muscular involuntária.

Receitas - Desnutrição

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 150ml de leite meio gordo (à temperatura ambiente);
- ❖ 2 colheres de sopa de cereais (milho com pouco açúcar);
- ❖ 2 bolachas Maria Oro;
- ❖ ¼ manga madura;
- ❖ 4 morangos;
- ❖ ½ banana pequena;
- ❖ 1 queijinho de triângulo.

Modo de confecção:

- ❖ Colocar num copo alto, o leite os cereais e as bolachas e triturar, de seguida os frutos e por fim o queijinho e voltar a triturar.
- ❖ Colocar num copo transparente para as cores serem visíveis e cobrir com bolacha ralada.

**Batido de
“força”**

Receitas - Desnutrição

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 100ml de leite meio gordo;
- ❖ 25ml de natas;
- ❖ Raspa de $\frac{1}{4}$ de limão e 1 pau de canela;
- ❖ 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- ❖ 1 maçã;
- ❖ 1 colheres de sopa de nozes;
- ❖ 1 ovo.

Modo de confecção:

- ❖ Num tacho colocar ao lume o leite e as natas com a raspa de limão e a canela. De seguida adicionar a maçã, previamente descascada, partida em gomos;
- ❖ Depois de a maçã amolecer e o leite ferver, tirar um concha deste preparado para uma tijela e reservar. Quando estiver frio, adicionar a farinha e o ovo e bater bem e juntar à mistura do tacho, juntamente com as nozes picadas;
- ❖ Deixar ferver até engrossar.

Batido de “força”

**Mousse de maçã
e nozes**

Obstipação

Acontece porque:

- Falta de mobilidade;
- Paralisia dos músculos abdominais e do períneo;
- Não percepção da necessidade para defecar e descontrolo dos esfíncteres;
- Falta de adaptação dos WC (potychair) /Higiene intestinal;
- Disfagia para líquidos e fraca hidratação;
- Dificuldade em ingerir alimentos fibrosos e erros alimentares.

Receitas - Obstipação

Bolacha de aveia e fruta

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 2 colheres sopa de flocos de aveia;
- ❖ 1 colheres de farinha de trigo (integral);
- ❖ Canela qb;
- ❖ Raspa de ¼ de limão;
- ❖ Sumo de 1laranja;
- ❖ Fruta da época (cozida sem casca);

Modo de confecção:

- ❖ Num recipiente juntar os ingredientes secos e mexer bem, de seguida adicionar o sumo e a raspa, a fruta e um pouco de sumo da fruta cozida de forma a poder trabalhar a massa;
- ❖ Num tabuleiro antiaderente, de ir ao forno, espalhar a massa e com ajuda de uma colher pressionar para ficar com uma espessura uniforme. Picar a massa e levar ao forno a cozer a 180° por 10 minuto;
- ❖ Servir com a restante fruta cozida e polvilhada com canela.

Receitas - Obstipação

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 2 ameixas maduras (descascadas);
- ❖ 1 colher de café de agar agar* (ou 1 folha de gelatina)
- ❖ erva-doce;
- ❖ 50ml de sumo concentrado de ameixa (sem adição de açúcar).

Modo de confecção:

- ❖ Num tacho colocar as ameixas descascadas, uma pitada de erva-doce a cozer com o sumo concentrado e um pouco de água, até as ameixas desfazerem;
- ❖ Adicionar o agar agar e mexer bem, deixar levantar fervura. Retirar do lume e virar para tacinhas transparente. Esperar 30 minutos e desenformar.
- ❖ Se fizer com folha de gelatina, deverá demolhar a folha e adicionar ao preparado depois de retirar do lume. De seguida virar para tacinhas transparentes e levar 1h ao congelador.

(*) apresenta-se sob a forma de flocos brancos, deriva de uma alga utilizada como gelatina.

Bolacha de aveia e
fruta

Pudim de ameixa

Obesidade

Acontece porque:

- crianças com PC leve e/ou hipotónicas e que praticam pouco ou nenhum exercício físico mas que têm uma elevada ingestão calórica;
- nas crianças com hemiparésia que têm dificuldade em realizar determinados movimentos e normalmente apresentam uma marcha comprometida e praticam menos exercício físico.

Receitas - Obesidade

Ingredientes (1 criança):

Massa

- ❖ 50g de farinha de trigo (das quais 25g integral);
- ❖ 1 colher de chá de azeite;
- ❖ 1 colher de sopa de água morna;
- ❖ 1 colher de café de fermento de padeiro liofilizado (activar com água morna).

Molho

- ❖ 1 tomate maduro descascado;
- ❖ 1 tomate pelado (de conserva);
- ❖ 1 dente pequeno de alho;
- ❖ Orégãos qb;
- ❖ 1 colher de café de azeite.

Ingredientes

- ❖ 1 colher de sopa de cogumelos laminados;
- ❖ 1 rodela de ananás ao natural;
- ❖ 1 colher de sopa de queijo mozzarella ralado.

Pizza de ananás e cogumelos

Modo de confecção:

❖ Num recipiente juntar os ingredientes secos da massa, abrir um espaço no meio a adicionar o fermento activado, mexer bem com as mãos e deixar repousar por 30 minutos. Passados os 30 minutos amasse a massa e disponha em pequenos círculos, estique com o rolo da massa.

❖ Num copo alto colocar os ingredientes para o molho e passar com a varinha mágica;

❖ Colocar ao lume um tacho de fritar antiaderente e colocar um círculo de massa, pincele com o molho de tomate e acrescente cogumelos laminados, e ananás natural aos cubos, de seguida um pouco de queijo mozzarella ralado e tape até o queijo derreter.

Receitas - Obesidade

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 iogurte natural (não açucarado);
- ❖ 1 fatia de melancia (fina sem caroço);
- ❖ 3 a 4 folhinhas de hortelã.

Modo de confecção:

- ❖ Num copo alto, picar a melancia e as folhas de hortelã com a varinha mágica (de forma a ficarem pedaços) e adicionar de seguida o iogurte natural;
- ❖ Misturar bem e verter para forminhas de gelado (com pauzinho). Levar ao congelador 24h.

Pizza de ananás e cogumelos

Gelado de melancia e hortelã

RGE

Acontece porque:

- Há um refluxo do conteúdo ácido do estômago para o esófago.
- O ácido reflui quando o esfíncter esofágico inferior (cárdia) não funciona adequadamente.
- Quando a pessoa está deitada, a força da gravidade contribui para o refluxo.

Receitas - RGE

Pão de batata

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 colher de café de fermento biológico liofilizado (activar com água morna);
- ❖ 1 batata grande (descascada, cozida e passada pelo *passé vite*);
- ❖ 1 colher de chá de iogurte natural magro;
- ❖ 2 colheres de sopa de farinha de trigo.

Modo de confecção:

- ❖ Num recipiente colocar a batata, o iogurte e o leite quente e envolver bem;
- ❖ De seguida a farinha e o fermento e deixar levedar.
- ❖ Fazer bolinhas e colocar num tabuleiro antiaderente e deixar levedar novamente;
- ❖ Levar ao forno a cozer 15 minutos a 180°.

Receitas - RGE

Pão de batata

Aletria suave

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 meada de aletria;
- ❖ 1 chávena de água;
- ❖ Casca e água de cozer maçã;
- ❖ 1 colher de café de aroma de baunilha;
- ❖ 1 colher de café de pinhões.

Modo de confecção:

- ❖ Num tacho colocar ao lume a água de cozer a maçã e a casca e deixar ferver, de seguida adicionar o aroma de baunilha e a meada de aletria previamente desfeita. Ajustar com água se engrossar muito. Adicionar os pinhões e servir quente.

Disfagia

Acontece porque:

- Há uma alteração das fases oral e faríngea da deglutição;
- Há uma dificuldade na deglutição de alimentos líquidos e/ou sólidos;
- Descoordenação na deglutição podendo haver engasgamento, entrada de ar e aspiração dos alimentos para os pulmões, provocando pneumopatias de aspiração.

Receitas - Disfagia

Pudim branco

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 100ml de leite meio gordo;
- ❖ 100ml de sumo 100% de fruta (sem ser ácido);
- ❖ 1 colher de chá de amido de milho;
- ❖ 1 colher de café de agar-agar
- ❖ 1 pau de canela

Modo de confecção:

- ❖ Num tacho colocar ao lume o leite, o sumo e o pau de canela e deixar ferver, adicionar o amido de milho e mexer muito rapidamente para não ficarem grumos e por fim o agar-agar;
- ❖ Virar em tacinhas e esperar que arrefeça.

Receitas - Disfagia

Pudim branco

“Mexidos”

Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 colher de sopa de nozes, avelãs e pinhões;
- ❖ 150ml de leite gordo;
- ❖ 1 pão de 90g do dia anterior.

Modo de confecção:

- ❖ Num tacho aquecer o leite com uma raspa de limão e um pau de canela até ferver.
- ❖ Retirar a casca e o pau e adicionar as nozes, as avelãs (peladas) e o pinhões e deixar cozer.
- ❖ Por fim adicionar o pão partido em pedaços pequenos e deixar cozer, quando estiver mole passar com a varinha mágica.

Algumas recomendações...

- Faça as refeições num local calmo, converse com o seu filho à medida que vai dando a alimentação;
- Explique-lhe o conteúdo do prato, permita-lhe provar cada sabor de forma isolada e aperceba-se da reacção que ele tem a cada um;
- Dê um espaço entre refeições de cerca de três horas, mas antes de iniciar a refeição aperceba-se dos sinais que este lhe dá pois pode ainda não ter vontade de comer;
- Escolha alimentos apelativos e coloridos;
- Faça o prato dele a partir da alimentação da família, para que este sinta que faz parte da mesma;
- Lembre-se que a paralisia cerebral não é impeditiva para que o seu filho faça uma alimentação saudável;
- Quando não for possível dar os alimentos inteiros, há muitas estratégias para adaptar as refeições, tendo em conta as reais dificuldades da criança em se alimentar.

**Em caso de dúvida contacte um
Nutricionista!!**



Rua João das Regras nº 284 R/C 3
4000-291 Porto
Tel.: 222085981 | Fax: 222085145
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt