

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Alergia à Proteína de Leite de Vaca (APLV)



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

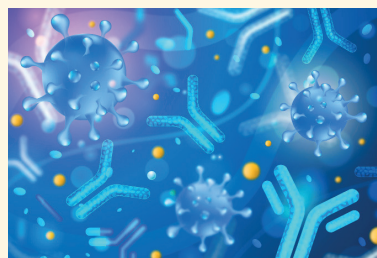
PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA

PROGRAMA MUNICIPAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PMAE


Conselho de Alimentação Escolar
CAE UBERLÂNDIA - MG

O que é Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)?

A Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) é uma reação do sistema imunológico (defesa do organismo) às proteínas do leite. Quando o indivíduo ingere leite ou algum alimento que contenha leite ou derivados e as proteínas do leite entram em contato com o sistema digestório, o corpo reconhece essas moléculas e então inicia uma resposta de defesa contra esse componente, ativando o sistema imunológico.



Resposta alérgica do sistema imunológico

Quais os sintomas?

Ao ingerir leite, derivados ou alimentos que contenham esses ingredientes, a pessoa pode apresentar coceira, diarreia, vômito, dor abdominal, náusea, falta de ar, constipação intestinal, entre outros sintomas.



Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) x Intolerância à Lactose (IL)

Quando as pessoas que possuem Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) ingerem leite, derivados e alimentos que contenham esses ingredientes, o corpo reconhece as proteínas do leite e inicia uma reação imunológica contra essas proteínas.

Já a Intolerância à Lactose (IL) é uma condição em que a pessoa não tem ou possui em quantidade insuficiente a enzima lactase, usada para quebrar a lactose (o “açúcar” do leite). Dessa forma, a absorção da lactose fica impossibilitada, fermentando no intestino e causando alguns sintomas como flatulência, diarreia, dor abdominal, entre outros.

Para mais informações sobre Intolerância à lactose, leia a cartilha: “Cartilha de Orientações Nutricionais para a Comunidade Escolar: Intolerância à Lactose”.

Como deve ser a alimentação?

A pessoa que possui APLV não deve ingerir leite e derivados, nem alimentos que contenham esses ingredientes em sua composição. O leite de vaca pode ser substituído em preparações como por exemplo, pelo leite de amêndoas, leite de soja, água filtrada, entre outros. O leite e seus derivados são ricos em cálcio, sendo este um nutriente muito importante para o desenvolvimento e manutenção do organismo. Para atingir as recomendações desse nutriente, é recomendado consumo de leguminosas (feijão, lentilha, soja...), folhosos verde-escuros (couve, espinafre, agrião...), linhaça, oleaginosas (nozes e castanhas), entre outros.

Crianças que estão recebendo aleitamento materno, podem continuar sendo amamentadas pela mãe, mas a mãe deve excluir leite e derivados da sua alimentação enquanto estiver amamentando. Para as crianças que estão consumindo fórmulas infantis, pode-se substituir a fórmula convencional por opções como a fórmula infantil à base de soja, à base de proteína extensamente hidrolisada, entre outros, conforme recomendação do médico e nutricionista clínico que acompanha a criança.

Um ponto de atenção na hora de preparar os alimentos, é a contaminação cruzada. Para evitá-la, os alimentos que serão oferecidos a quem têm APLV, devem preferencialmente ser preparados antes de alimentos que irão conter leite e derivados. É importante que as superfícies sejam muito bem higienizadas antes e após as preparações, e que os utensílios utilizados para preparar os alimentos de quem tem APLV sejam diferentes dos utensílios utilizados para preparar outras preparações que possam conter leite.

O Programa Municipal de Alimentação Escolar (PMAE) oferece para os seus alunos com APLV alimentos substitutos, que não contenham leite e derivados. Além disso, os profissionais são treinados e capacitados para oferecer uma alimentação adequada e segura para esses alunos.

Orientação aos pais

Caso seu filho(a) tenha sido diagnosticado(a) com Alergia à Proteína de Leite de Vaca ou Intolerância à Lactose, apresente o laudo médico na escola em que esteja matriculado(a) para que o PMAE possa ser informado e possa oferecer uma alimentação adequada para a condição do aluno(a), durante o período que o mesmo está na escola.

Em caso de dúvidas, solicite junto ao diretor, instruções com o nutricionista referência da escola.

Referências Bibliográficas:

1. FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual Orientação sobre a alimentação escolar para pessoas com Diabetes, Hipertensão, Doença Celíaca, Fenilcetonúria e Intolerância à Lactose. 2º Edição, Brasília 2012, Ministério da Educação.

2. FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Caderno de Referências sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais. Brasília 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuaiscartilhas/item/10532-caderno-de-refer%C3%A2ncias-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-para-estudantescom-necessidades-alimentares-especiais>

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997
Thais Cunha Reis CRN9:24144
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli
Diretora do PMAE