

A GASTRONOMIA COMO FERRAMENTA PARA QUALIDADE DE VIDA NA LACTAÇÃO: DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS E CARDÁPIOS PARA MÃES DE CRIANÇAS ALÉRGICAS A PROTEÍNA DO LEITE

Nathaly Domingos Habitzreiter¹, Luana D. Paulino da Silva¹, Otaciana dos Santos Rodrigues¹, Rita Patrícia de Melo A.Farias¹ Estefânia Fernandes Garcia², Ingrid Conceição Dantas Guerra²

Grande parte dos alimentos industrializados contém leite, derivados de leite ou ainda aditivos que contenham suas frações. Nutrizes mães de bebês diagnosticados com alergia a proteína do leite de vaca (APLV), necessitam por orientação de médicos e nutricionistas retirar de sua alimentação todos os alimentos que contenham leite ou traços de leite durante a amamentação de modo a não desencadear o processo alérgico no bebê. Esta recomendação limita de forma brusca a alimentação da nutriz pois exclui grande parte dos produtos industrializados. A gastronomia mostra-se como uma ferramenta útil no desenvolvimento de receitas que podem facilmente serem executadas em casa e com ingredientes de baixo custo. A utilização da gastronomia aliada ao conhecimento da composição dos alimentos representa uma alternativa promissora para o desenvolvimento de cardápios e receitas que promovam maior conforto para as nutrizes uma vez que “aliviarão” o peso de uma dieta altamente restritiva e a falta de recursos financeiros para adquirir substitutos sem leite. O objetivo deste estudo foi desenvolver receitas de opções para café da manhã e lanches e organizar uma cartilha com opções de cardápios de modo a diversificar a alimentação das nutrizes e conseqüentemente diminuir as chances do desmame precoce. Foram desenvolvidas e avaliadas sensorialmente três receitas de bolo, três receitas de pães e três receitas de biscoitos sem traços e sem a proteína do leite. Após extensa pesquisa na internet foram levantados materiais, sites informativos, sites de revenda de produtos seguros para o consumo e com essas informações foram montados opções de cardápios e cartilhas informativas a serem distribuídas digitalmente em grupos de APLV e a profissionais de saúde. Com as informações obtidas além da cartilha, foi desenvolvido um blog com receitas, cardápios e outras informações não somente sobre a APLV mas também acerca das alergias a soja e a ovo. As atividades desenvolvidas mostraram-se de grande importância para esclarecimento das nutrizes no período da dieta restritiva, combatendo o desmame precoce (anterior aos seis meses).

Palavras-chave: alergia alimentar, amamentação, produtos lácteos.

¹Discentes do Curso de Gastronomia da UFPB. domingosnathaly@gmail.com, luanadanieli@hotmail.com, otaciana1@hotmail.com, ritafilosofia@gmail.com.

²Docente do Departamento de Gastronomia da UFPB. estefaniafgarcia@yahoo.com.br, ingridcdantas@hotmail.com