

LISTA DE
A LISTA
ALIMENTOS
QUE VAI
A SEREM
FACILITAR
EVITADOS
O SEU
NAS ALERGIAS
DIA A DIA
ALIMENTARES

ESCRITO POR
DRA RAQUEL BICUDO

10 PASSOS PARA EVITAR O CONTATO CRUZADO ENTRE ALIMENTOS

1. Lavar as mãos com água e sabão neutro antes e depois de tocar em alimentos (não serve álcool gel).
2. Lavar utensílios, equipamentos e bancadas com água e sabão neutro.
3. Manter os alimentos bem tampados na geladeira.
4. Colocar os alimentos livres do alérgeno nas prateleiras superiores.
5. Quando for preparar diversos alimentos, preparar primeiro o alimento livre do alérgeno, tampar e armazenar, depois preparar os outros alimentos.
6. Preferir panelas e potes de materiais lisos e de fácil higienização (vidro ou metal).
7. Evitar utensílios de materiais porosos (plástico, madeira).
8. Se necessário, usar utensílios próprios para o preparo de alimentos livres dos alérgenos.
9. Se necessário, utilizar esponja de limpeza e panos de prato exclusivos.
10. Cuidado com troca de pegadores e utensílios e com o contato cruzado através de cortadores de frios, liquidificadores, preparações em chapas e óleo de fritura.



DIETA ISENTA DE LEITE DE VACA

ALIMENTOS E INGREDIENTES A SEREM EVITADOS:

- ✗ Leite de vaca
 - Integral, semidesnatado, desnatado
 - *in natura*, fluído, em pó, reconstituído
 - sem ou com baixo teor de lactose
 - ✗ Leite ou queijo de cabra, búfala ou de qualquer outro animal*
- * As proteínas do leite de cabra são semelhantes as do leite de vaca, portanto não é recomendado que os alérgicos utilizem leite de cabra como substituto do leite de vaca.
- ✗ Manteiga
 - ✗ Manteiga Ghee (clarificada)
 - ✗ Nata
 - ✗ Creme azedo
 - ✗ Leitelho
 - ✗ Chantilly
 - ✗ Creme de leite
 - ✗ Gordura de leite ou gordura anidra de leite
 - ✗ Queijos de todos os tipos
 - ✗ *Petit suisse* (queijo tipo “Danoninho”)
 - ✗ Leite fermentado
 - ✗ Leite maltado
 - ✗ Leite achocolatado
 - ✗ Iogurte
 - ✗ Coalhada
 - ✗ Bebida Láctea
 - ✗ Molho branco
 - ✗ Leite condensado
 - ✗ Leite evaporado
 - ✗ Doce de leite
 - ✗ Farinha Láctea
 - ✗ Soro de leite (*whey protein*)
 - ✗ Caseína
 - ✗ Kefir (de leite)
 - ✗ Caseinato
 - ✗ Proteínas do soro
 - ✗ Proteína láctea
 - ✗ Composto lácteo
 - ✗ Lactose (verificar se contém traços de proteína)
 - ✗ Lactoalbumina
 - ✗ Lactoglobulina
 - ✗ Lactoferrina



Alguns produtos que podem ou não conter leite na composição:

- | | | | |
|------------------------|-----------------|----------------|---------------------|
| ○ Margarina | ○ Salame | ○ Sorvetes | ○ Biscoitos |
| ○ Creme vegetal | ○ Frios | ○ Chocolate | ○ Pães |
| ○ Patê industrializado | ○ Embutidos | ○ Achocolatado | ○ Bolos prontos |
| ○ Maionese | ○ Atum enlatado | ○ Nougat | ○ Cereais matinais |
| ○ Tofu cremosos | ○ Molhos | ○ “Shakes” | ○ Barras de cereais |

Preparações que geralmente contêm leite na composição mas podem ser feitas com ingredientes alternativos:

- | | | | |
|----------|--------------|---------|-----------------|
| ✗ Manjar | ✗ Arroz doce | ✗ Bolo | ✗ Pão de queijo |
| ✗ Pudim | ✗ Canjica | ✗ Torta | ✗ Purê |
| ✗ Mousse | ✗ Brigadeiro | ✗ Pavê | ✗ Panqueca |

Ingredientes que podem indicar a presença de leite de vaca:

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| ✗ Aroma / sabor queijo | ✗ Aroma / sabor iogurte | ✗ Sabor ou corante |
| ✗ Aroma / sabor manteiga | ✗ Aroma / sabor leite condensado | caramelo |
| | | ✗ Creme de coco ou baunilha |

É permitido o consumo de produtos alimentícios contendo os seguintes ingredientes:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| ✓ Ácido láctico | ✓ Maltodextrina |
| ✓ Lactato de cálcio | ✓ Manteiga de cacau |
| ✓ Lactato de sódio | ✓ Cacau em pó |
| ✓ Estearil lactil lactato de cálcio | ✓ Leite de coco |
| ✓ Estearil lactil lactato de sódio | |

Ler sempre o rótulo dos produtos, com atenção para a lista de ingredientes.

Em caso de dúvida, entrar em contato com o fabricante para saber se o produto contém ou não ingredientes lácteos.

Além dos rótulos dos alimentos, é preciso ler os rótulos de cosméticos (ex.: hidratantes, loções), produtos de higiene pessoal (sabonetes, lenços umedecidos), medicamentos e suplementos nutricionais.



DIETA ISENTA DE SOJA

ALIMENTOS E INGREDIENTES A SEREM EVITADOS:

- ✗ Feijões de soja
- ✗ Edamame
- ✗ Brotos de soja
- ✗ Bebida à base de soja
- ✗ Extrato de soja
- ✗ Farinha de soja
- ✗ Granulado de soja
- ✗ Hidrolisado de soja
- ✗ Coalhos de soja
- ✗ Molho Tarê
- ✗ Edamame
- ✗ Proteína texturizada de soja (PTS)
- ✗ Proteína vegetal texturizada (PVT)
- ✗ Concentrados de proteína de soja
- ✗ Isolados de proteína de soja
- ✗ Proteína isolada de soja
- ✗ Proteína vegetal
- ✗ Caldo vegetal
- ✗ Shoyo (molho de soja)
- ✗ Missô (pasta de soja fermentada)
- ✗ Tofu (queijo de soja)
- ✗ Tao-si
- ✗ Taotjo
- ✗ Tempeh
- ✗ Tamari
- ✗ Yuba
- ✗ Natto
- ✗ Sufu
- ✗ Tao-cho
- ✗ Teriyaki
- ✗ Glicinina
- ✗ Globulina

Alguns produtos que geralmente contêm soja na composição:

- Atum enlatado
- Patê industrializado
- Frios
- Embutidos
- Hambúrguer
- Sopas de pacote
- Temperos prontos
- Molhos prontos
- Sorvetes
- Chocolate
- “Shakes”
- Gordura vegetal
- Biscoitos
- Pães e bolos
- Granola
- Barras de cereais

Esses são apenas alguns dos exemplos mais comuns. A regra é ler o rótulo de todos os produtos alimentícios.

Se necessário, entrar em contato com o fabricante.

INGREDIENTES BEM TOLERADOS PELA MAIORIA DOS ALÉRGICOS À SOJA:

- ✓ Óleo de soja
- ✓ Lecitina de soja



DIETA ISENTA DE OVO

ALIMENTOS E INGREDIENTES A SEREM EVITADOS:

- ✗ Ovos:
 - In natura, cozido, frito, mexido, poché
 - Em pó, seco, congelado, pasteurizado
 - Clara e gema
- ✗ Gemada
- ✗ Suspiro
- ✗ Merengue
- ✗ Marshmallow
- ✗ Marzipan
- ✗ Torrone
- ✗ Maionese
- ✗ Molho holandês
- ✗ Molho *béarnaise*
- ✗ Molho tártaro
- ✗ Molho rosê
- ✗ Salgados assados, pincelados com ovos
- ✗ Ovomucoide
- ✗ Egg White
- ✗ Egg yolk
- ✗ Conoalbumina
- ✗ Fosvitina
- ✗ Preparações à milanesa ou empanadas com ovos
- ✗ Macarrão ou massa com ovos
- ✗ Surimi
- ✗ Kani Kama
- ✗ Albumina
- ✗ Avidina
- ✗ Ovoalbumina
- ✗ Ovoglicoproteína
- ✗ Ovomucina
- ✗ Ovomucoide
- ✗ Ovovitelina
- ✗ Flavoproteína
- ✗ Globulina
- ✗ Lisozima
- ✗ Lecitina de ovo
- ✗ Sólidos de ovo
- ✗ Ovotransferrina
- ✗ Ovoglobulina
- ✗ Lipovitelina
- ✗ Livetina
- ✗ Vitelina

Principais proteínas dos ovos:

- ✗ Ovomucoide
- ✗ Ovoalbumina
- ✗ Ovotransferrina / Conalbumina
- ✗ Lisozima
- ✗ Alfa-livetina (seroalbumina)



SUBSTITUTOS DE OVOS (equivalente a 1 ovo)

(para uso em receitas)

- Antes de tudo, selecionar as receitas.
- Ler a receita com cuidado e ver a proporção de farinha usada para cada ovo.
- Selecionar receitas que levem apenas 1 ou 2 ovos e pelo menos 200 gramas (2 xícaras) de farinha.
- Em um bolo os ovos têm duas funções básicas: ligar os componentes e dar ao bolo uma consistência leve.
- As trocas sugeridas a seguir servem para a maioria das receitas de bolos com poucos ovos.
- Sempre misturar bem os itens molhados de cada receita.

Substituto de semente de linhaça para um ovo:

Moer as sementes no liquidificador e guardá-las no freezer. No preparo usar 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas + 3 colheres de sopa de água. Misturar, deixar em uma tigela pequena descansando por 1 a 2 minutos. (Torna-se muito espessa se ficar mais tempo).

Em algumas receitas abundantes em líquidos, as sementes de linhaça moídas podem ser adicionadas diretamente aos ingredientes secos.

Substituto da clara de ovo em receitas:

Dissolver 1 xícara de polvilho azedo em uma tigela com água. Coloque na panela e mexa, até dar o ponto de clara de ovo.

Outros substitutos:

- ½ colher de chá de fermento em pó + 1 colher de sopa de líquido + 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de chá de levedo dissolvido em ¼ de xícara de água quente
- 3 colheres de sopa de purê de maçã
- metade de uma banana
- 1 e ½ colher de sopa de água + 1 ½ colher de chá de óleo + 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pacote de gelatina comum + 2 colheres de sopa de água quente (não misturar até estar pronta para usar)
- 1 colher de sopa de purê de damascos



DIETA ISENTA DE TRIGO

ALIMENTOS E INGREDIENTES A SEREM EVITADOS:

- ✗ Farinha de trigo
- ✗ Flocos de trigo
- ✗ Farelo de trigo
- ✗ Germe de trigo
- ✗ Bagos integrais de trigo
- ✗ Pudim de pão
- ✗ Semolina
- ✗ Sêmola
- ✗ Extrato de cereais
- ✗ Macarrão de trigo
- ✗ Massas com trigo Kibe
- ✗ Pão de trigo
- ✗ Glúten de trigo
- ✗ Glúten
- ✗ Pães, bolos, biscoitos e tortas, feitos com farinha de trigo
- ✗ Farinha de cereais
- ✗ Farinha de pão
- ✗ Farinha de rosca

Em alguns casos é necessário evitar também outros alimentos que contenham glúten, como por exemplo:

- ✗ Aveia (Flocos, Farelo e Farinha)
- ✗ Cevada
- ✗ Centeio
- ✗ Cerveja
- ✗ Gim
- ✗ Malte
- ✗ Bebidas maltadas
- ✗ Cereais matinais maltados
- ✗ Vodka
- ✗ Uísque

Principais proteínas presentes no trigo:

- ✗ Glutenina (proteína do glúten)
- ✗ Gliadina (proteína do glúten)
- ✗ Globulina
- ✗ Albumina



ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ Milho
- ✓ Amido de milho
- ✓ Farinha de milho
- ✓ Fubá
- ✓ Pipoca
- ✓ Canjica
- ✓ Arroz
- ✓ Creme de arroz
- ✓ Arroz doce
- ✓ Farinha de arroz
- ✓ Flocos de arroz
- ✓ Macarrão de arroz
- ✓ Mandioca
- ✓ Farinha de mandioca
- ✓ Sagu
- ✓ Tapioca
- ✓ Polvilho
- ✓ Araruta
- ✓ Batata
- ✓ Fécula de batata
- ✓ Farinha e amido de batata
- ✓ Inhame
- ✓ Cará
- ✓ Mandioquinha
- ✓ Batata doce

SUBSTITUTOS PARA O TRIGO:

Exemplo 1:

3 xícaras (chá) de farinha de arroz branca

1 xícara (chá) de fécula de batata

½ xícara (chá) de polvilho doce

Exemplo 2:

3 xícaras (chá) de farinha de arroz integral

1 xícara (chá) de farinha de arroz branca

½ xícara (chá) de amido de milho



DIETA ISENTA DE AMENDOIM E CASTANHAS

ALIMENTOS E INGREDIENTES A SEREM EVITADOS:

- | | |
|--|-------------------------|
| ✗ Amendoim | ✗ Nozes |
| ✗ Pasta de amendoim | ✗ Pecã |
| ✗ Manteiga de amendoim | ✗ Pralinê |
| ✗ Óleo de amendoim
(ex.: suplementos de vitamina D) | ✗ Macadâmia |
| ✗ Crocante de amendoim | ✗ Avelã |
| ✗ Nuts | ✗ Creme de avelã |
| ✗ Pistache | ✗ Gianduia |
| ✗ Pinoli | ✗ Castanha de caju |
| ✗ Molho pesto | ✗ Macaron |
| ✗ Castanha do Pará ou do Brasil | ✗ Torrone |
| ✗ Castanha portuguesa | ✗ Marzipan |
| ✗ Castanha baru | ✗ Farofa de sorvete |
| ✗ Farinha de castanhas | ✗ Paçoca |
| ✗ Farinha de amendoim | ✗ Pé de moleque |
| ✗ Amêndoas | ✗ Pé de moça |
| ✗ Frango xadrez (receita leva amendoim) | ✗ Bebida de amêndoas |
| ✗ Confeitos de amendoim | ✗ Iogurte de amêndoas |
| ✗ Cajuzinho | ✗ Óleo de amêndoas |
| | ✗ Manteiga de castanhas |
| | ✗ Creme de castanhas |

Principais proteínas presentes no amendoim e nas castanhas:

- | | |
|---|------------------------|
| ✗ 2S albuminas (prolaminas) – Ara h 2, Ara h 6 | ✗ PR-10 – Ara h 8 |
| ✗ 7S albuminas (cupinas) – Ara h 1, Ara h 3 | ✗ Profilinas – Ara h 5 |
| ✗ Proteínas transportadoras de lipídeos (LTP) – Ara h 9 | |

A critério médico, é possível testar quais tipos de castanhas o indivíduo é capaz ou não de tolerar.

Nem todas as pessoas alérgicas a amendoim precisam evitar castanhas e vice-versa.



DIETA ISENTA DE PEIXES

ALIMENTOS E INGREDIENTES A SEREM EVITADOS:

- ✗ Todos os tipos de peixe, tais como: atum, sardinha, aliche, anchova, salmão, bacalhau, pescada, merluza, entre tantos outros.
- ✗ *Kani* ou Kani-kama ou *Surimi*
- ✗ Molho de salada Cesar (contém anchova)
- ✗ Bouillabaisse (sopa francesa à base de peixes)
- ✗ Óleos de peixe (ex.: suplemento de ômega 3, óleo de fígado de bacalhau)
- ✗ Alichela (antepasto à base de aliche)
- ✗ Sardela (antepasto à base de sardinha)
- ✗ Molho Worcestershire ou Worcester ou molho inglês (pode conter anchovas)
- ✗ *Blood Mary* (coquetel alcoólico que leva molho inglês na receita)

Proteínas presentes nos peixes:

- ✗ Parvalbumina
- ✗ Aldolase A
- ✗ β -enolase

Os peixes cartilagosos, como raias e tubarões são os menos alergênicos.

Os peixes de carnes branca (Ex.: bacalhau e tilápia) são mais alergênicos do que os de carne escura (Ex.: atum), por isso, a critério médico, é possível testar quais espécies de peixe cada pessoa é capaz ou não de tolerar.



DIETA ISENTA DE FRUTOS DO MAR

ALIMENTOS E INGREDIENTES A SEREM EVITADOS:

Moluscos

- Ø Ostra
- Ø Mexilhão
- Ø Lambreta
- Ø Lambe-lambe
- Ø Sururu
- Ø Berbigão
- Ø Vôngole
- Ø Amêijoas
- Ø Vieiras
- Ø Marisco
- Ø Lula
- Ø Polvo
- Ø Escargot**

Crustáceos

- Ø Camarão (de todas as espécies)
- Ø Pitu
- Ø Lagosta
- Ø Lagostim
- Ø Caranguejo
- Ø Siri
- Ø Kani-kama ou Surimi*
- Ø Guaianá
- Ø Uçá
- Ø Óleo de krill

Proteínas presentes nos moluscos e crustáceos:

- Ø Tropomiosina
- Ø Arginina kinase
- Ø Proteína sarcoplasmática ligadora de cálcio
- Ø Cadeia Leve de miosina

*Apesar de ser um bastão de carne de peixe, é importante ler o rótulo, pois alguns podem conter extrato de caranguejo.

**Apesar de não ser um fruto do mar, é um molusco comestível que contém tropomiosina, podendo causar reação em indivíduos sensibilizados à essa proteína.





O tratamento da alergia alimentar consiste em evitar o consumo e o contato com as proteínas alergênicas. Por isso, a leitura dos rótulos dos alimentos, medicamentos e demais produtos é fundamental.

Espero que esse material lhe ajude a evitar exposições acidentais e consequentes reações alérgicas.

Bom, agora que já lhe passei essas orientações básicas, deixa eu me apresentar, caso você ainda não me conheça.

Meu nome é Raquel Bicudo, sou nutricionista graduada pela Unesp (2003), fiz mestrado e doutorado em Ciências Aplicadas à Pediatria pela Unifesp (2010 e 2017) e estou sempre estudando sobre alergias e intolerâncias alimentares.

Atendo em consultório desde que me formei e gosto muito de ajudar as pessoas a terem uma boa relação com a comida e seu corpo.

Desde 2006 atuo no ambulatório de Alergia Alimentar do Hospital São Paulo. Minha paixão pela nutrição é grande e me alegro em ensinar outras pessoas a atuarem nessa área. Por isso, divido o que sei ministrando palestras e aulas em diversos cursos.

Vou deixar aqui os meus contatos. Se você precisar, pode me chamar.

Contatos (passe o mouse sobre eles)



Rua Pedro de Toledo, 980 cj 51 - Vila Clementino - São Paulo - SP



(11) 933175277
(11) 5579.5867
(11) 5579.6596



contato@draraquelbicudo.com

