



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas

**e-book**

**Receitas para a  
criança**

**com**

**Paralisia Cerebral**



## FICHA TÉCNICA

**Título:** *e-Book* “Receitas para a criança com Paralisia Cerebral”

**Direcção Editorial :** Alexandra Bento

**Concepção:** Tânia Cordeiro

**Corpo Redactorial:** Ana Araújo, Tânia Cordeiro, Delphine Dias, Helena Real

**Produção Gráfica:** Tânia Cordeiro

**Fotografia:** Ana Araújo

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Dezembro 2010**

© APN

# Alimentação da criança com Paralisia Cerebral

**Paralisia Cerebral (PC)** é um termo abrangente, que engloba situações de perturbação com perda de aptidões e disfunções em múltiplas e diversificadas áreas do desenvolvimento da criança, com origem numa lesão ou disfunção não progressiva do cérebro em desenvolvimento que pode acontecer no período pré, peri ou pós-natal. Os indivíduos portadores de PC são mais susceptíveis a dificuldades funcionais não relacionadas com o movimento, mas sim com o sistema nervoso central e com o sistema gastrointestinal, como a epilepsia e o refluxo gastroesofágico e a obstipação.



A desnutrição e o défice no crescimento são frequentes em crianças portadoras de PC, pois considera-se existir uma relação entre a gravidade do comprometimento motor e as competências alimentares.

Uma ingestão alimentar insuficiente pode ser resultado de uma insuficiente auto ingestão e disfunção oromotora com um grande impacto na saúde em portadores de PC, assim sendo o acompanhamento nutricional é fundamental. O fraco controlo motor dos movimentos da boca e da faringe e a persistência dos reflexos primitivos, condicionam a capacidade da criança controlar o alimento na cavidade oral. Desta forma, torna-se prioritário ajustar, com o auxílio do nutricionista e do terapeuta da fala, a textura e consistência dos alimentos oferecidos pela via de alimentação.

# Alimentação da criança com Paralisia Cerebral

A intervenção nutricional passa por ter em conta as necessidades proteico-energéticas que são condicionadas pela presença ou não de infecção e as características do alimento oferecido, nomeadamente a textura, a consistência, o sabor, a temperatura e a capacidade que o alimento tem de estimular a produção de saliva.



Alimentos com sabores fortes (ácido, picante, salgado e doce), frios e semi-sólidos que mantenham a consistência dentro da cavidade oral, são indicados, pois estimulam a deglutição.

Os alimentos com consistência líquida deverão ser espessados, para dar resposta às necessidades hídricas das crianças.

A consistência mais segura, na maioria dos casos é a **pastosa**, mas...

**não é o facto de ter que comer alimentos passados que significa que tem que ser monótono.**

# Receitas “Passadinhas”

De Carne

# Receitas “Passadinhas”

## Peito de frango com legumes

### Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 bifeinho de peito de frango (previamente temperado com alho e limão);
- ❖ 2 colheres de sopa de ervilhas congeladas;
- ❖ ½ Cenoura;
- ❖ 2 colheres de sopa de feijão verde;
- ❖ 3 batatas pequenas;

### Modo de confecção:

- ❖ Colocar ao lume um tacho com 1/3 da capacidade com água ao lume, quando ferver adicionar as ervilhas, o feijão verde, a cenoura e a batata aos cubos, deixar cozer e depois de pronto escorrer e reservar a água. À parte num grelhador ou tacho de fritar colocar, depois de bem quente, o bifeinho de peito de frango com o tempero.
- ❖ Num copo alto, colocar individualmente as batatas, os legumes e o bifeinho partido em pedaços pequenos e triturar com a varinha, adicionando a água da cozedura até à consistência desejada.



# Receitas “Passadinhas”

## Ingredientes (1 criança):

- ❖ 80g de peito de peru (cortado aos cubos);
- ❖ 1 Cenoura;
- ❖ Tomate;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ Cominhos;
- ❖ Feijão branco

(2 mãos de feijão enlatado ou pré cozido);

## Modo de confecção:

- ❖ Num tacho picar a cebola e o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar a cenoura às rodelas e o peru e deixar cozinhar. Polvilhar com cominhos e de seguida o feijão.
- ❖ Num copo alto, colocar individualmente a carne e o feijão com alguma calda e triturar com a varinha, ir adicionando molho até à consistência desejada.

Peito de frango com  
legumes

**Feijoada branca  
de peru e cenoura**

# Receitas “Passadinhas”

## Ingredientes (1 criança):

- ❖ 80g de peito de frango;
- ❖ 1 pão de mistura (50g);
- ❖ Tomate;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ Couve coração cegada bem fina.

## Modo de confecção:

- ❖ Num tacho picar a cebola, o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar a couve coração e posteriormente o peito de frango aos cubos. Por fim adicionar o pão partido em pedaços e deixar cozinhar.
- ❖ Num copo alto, colocar a mistura e triturar com a varinha, ir adicionando a calda do estufado até à consistência desejada.

Peito de frango com legumes

Feijoada branca de peru e cenoura

**Açorda de frango**

# Receitas “Passadinhas”

## Ingredientes (1 criança):

- ❖ 80g de lombelo de porco limpo;
- ❖ 1 mão de castanhas;
- ❖ Tomate;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ Cogumelos;
- ❖ Folhas de louro

## Modo de confecção:

- ❖ Num tacho picar a cebola, o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar os cogumelos e as castanhas e deixar cozinhar, temperar com folhas de louro. Por fim adicionar o lombelo partido em pedaços e deixar cozinhar.
- ❖ Num copo alto, colocar a mistura e triturar com a varinha, ir adicionando a calda do estufado até à consistência desejada.

Peito de frango com  
legumes

Feijoada branca de  
peru e cenoura

Açorda de frango

**Lombelo com  
cogumelos**

Receitas “Passadinhas”

De Peixe

# Receitas “Passadinhas”

## Peixe Assado

### Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 posta de maruca ou abrótea ou peixe gato;
- ❖ Tomate;
- ❖ Cenoura;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ 3 batatas pequenas;
- ❖ Azeite;
- ❖ Espinafres



### Modo de confecção:

- ❖ Num tabuleiro de ir ao forno laminar 1 cebola, desfazer um tomate, picar um dente de alho, descascar e fatiar uma cenoura grande e 3 batatas pequenas e dispor o peixe. Regar com sumo de limão e 1 colher de chá de azeite virgem extra e levar ao forno a assar (não deixar tostar muito). Acompanhar com esparregado de espinafres.
- ❖ Num copo alto, colocar as batatas, a cenoura, a cebola, o tomate e o molho, depois de pronto e triturar com a varinha; depois colocar o peixe (previamente limpo de espinhas e pele) e triturar com a varinha, ir adicionando molho até à consistência desejada.

# Receitas “Passadinhas”

Peixe Assado

**Caldeirada de Raia**

## Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 asa de raia;
- ❖ Tomate;
- ❖ Cenoura;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ 3 batatas pequenas;
- ❖ 2 tiras de pimento vermelho;
- ❖ Azeite

## Modo de confecção:

- ❖ Num tacho laminar 1 cebola, desfazer um tomate, picar um dente de alho, descascar e fatiar uma cenoura grande e 3 batatas pequenas e dispor o peixe, por cima colocar o pimento. Regar com 1 colher de chá de azeite virgem extra e levar ao lume. Quando estiver pronto, tirar o peixe e limpar das cartilagens.
- ❖ Num copo alto, colocar as batatas, a cenoura, a cebola, o tomate e o molho, depois de pronto e triturar com a varinha; depois colocar o peixe (previamente limpo de espinhas e pele) e triturar com a varinha, ir adicionando molho até à consistência desejada.

# Receitas “Passadinhas”

## Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 ½ lata de atum em água;
- ❖ 1 Cenoura;
- ❖ Tomate;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ 2 meadas de aletria;

## Modo de confecção:

- ❖ Num tacho picar a cebola e o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar a cenoura às rodelas e o atum e deixar cozinhar. Adicionar as meadas de aletria e deixar cozinhar.
- ❖ Num copo alto, colocar o atum e a aletria com alguma calda e triturar com a varinha, ir adicionando molho até à consistência desejada.

Peixe Assado

Caldeirada de Raia

**Aletria estufada  
com atum**

# Receitas “Passadinhas”

## Ingredientes (1 criança):

- ❖ 2 pernas de polvo tenras (previamente cozidas);
- ❖ 2 tiras de pimento;
- ❖ Tomate;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ 2 colheres de sopa de farinha de mandioca;

## Modo de confecção:

- ❖ Num tacho picar a cebola, o alho, o pimento, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar o polvo partido às rodelas pequenas e deixar cozinhar. Adicionar a farinha (adicionar a água de cozer o polvo para desfazer a farinha) de mandioca e deixar cozer e engrossar.
- ❖ Num copo alto, colocar a mistura e triturar com a varinha, ir adicionando a restante água da cozedura até à consistência desejada.

Peixe Assado

Caldeirada de Raia

Aletria estufada com atum

**Farinha de Pau  
com polvo**

# Receitas “Passadinhas”

## Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 posta pequena de pescada;
- ❖ 1 colher de sopa de camarão, berbigão e mexilhão;
- ❖ Tomate;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ 3 batatas pequena;
- ❖ ½ cenoura cortada aos cubos pequenos;
- ❖ 1 colher de sopa de ervilhas

## Modo de confecção:

- ❖ Num tacho picar a cebola, o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar a cenoura e as ervilhas, de seguida a pescada, já cozida e limpa de peles e espinhas e posteriormente a batata. Por fim adicionar o marisco, temperar com coentros e deixar cozinhar.
- ❖ Num copo alto, colocar a mistura e triturar com a varinha, ir adicionando a calda do estufado até à consistência desejada.

Peixe Assado

Caldeirada de Raia

Aletria estufada com atum

Farinha de Pau com Polvo

**Jardineira de Pescada com marisco**

# Receita “Passadinha”

De ovo

# Receitas “Passadinhas”

## Favada de ovo picado

### Ingredientes (1 criança):

- ❖ 1 ovo (cozido e picado);
- ❖ Tomate;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho;
- ❖ Favas

(2 mãos descongeladas descascadas);



### Modo de confecção:

- ❖ Num tacho picar a cebola e o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar as favas e deixar cozinhar.
- ❖ Num copo alto, colocar as favas com alguma calda e triturar com a varinha, ir adicionando molho até à consistência desejada. Picar o ovo com algum molho;
- ❖ Acompanhar com puré de batata.

# Algumas recomendações...

- ❖ Faça as refeições num local calmo e converse com o seu filho à medida que vão dando os alimentos;
- ❖ 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 dos alimentos;
- ❖ 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, pois assim vai sentir-se parte da mesma.

A blue-tinted photograph of a woman with long dark hair hugging a baby wrapped in a patterned blanket. The woman is looking towards the camera with a slight smile.

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



**Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas**

Rua João das Regras  
nº 284 R/C 3  
4000-291 Porto

Tel.: 222085981 | Fax: 222085145  
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt