

## LISTA DE SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS PARA OS PAC's

GRUPO DOS CEREAIS	
Amido de milho	Farinha de trigo
Aveia (farelo ou flocos)	Fubá
Arroz branco	Massas frescas ou secas, refinadas ou integrais, com os cereais citados
Arroz Integral	Milho em espiga
Arroz Parboilizado	Pão caseiro
Biscoito de leite	Pão de forma (tradicional, aveia, glúten, milho, trigo integral)
Biscoito doce maisena	Pão de queijo
Biscoito doce Maria	Pão de soja
Biscoito integral	Pão francês
Biscoito salgado cream cracker	Pão sovado
Farinha de centeio	Pão tipo Bisnaguinha
Farinha de milho	Trigo para quibe
Pão caseiro (feito com farinha de trigo, levedura e sal)	Cuscuz

GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS	
Batata	Inhame
Batata doce	Mandioca
Cará	Mandioquinha
Farinha de mandioca	Polvilho
Fécula de batata	

GRUPO DAS LEGUMINOSAS	
Ervilha seca	Feijão preto
Feijão branco	Feijão rajado
Feijão carioca	Feijão rosinha
Feijão de corda	Feijão roxo
Feijão fava	Feijão vermelho
Feijão fradinho	Grão de bico
Feijão jalo	Lentilha
Feijão mulatinho	Soja

**GRUPO DAS FRUTAS**

Abacate	Laranja
Abacaxi	Maçã
Açaí	Mamão
Acerola	Manga
Amora	Maracujá
Ameixa	Melancia
Banana	Melão
Caju	Morango
Caqui	Pêra
Carambola	Pêssego
Cereja	Salada de frutas
Figo	Suco de laranja lima (puro)
Goiaba	Suco de melancia
Graviola	Tangerina
Jabuticaba	Uva
Kiwi	

**GRUPO DOS FRUTOS SECOS**

Uva passa branca ( em substituição ao açúcar)	
Uva passa escura (em substituição ao açúcar)	
Tâmaras (em substituição ao açúcar)	

**GRUPO DOS LEGUMES E VERDURAS**

Abóbora	Couve manteiga
Abobrinha	Ervilha torta
Acelga	Escarola
Agrião	Espinafre
Alface	Jiló
Almeirão	Maxixe
Berinjela	Mostarda
Beterraba	Palmito em conserva
Brócolis	Pepino
Catalonha	Pimentão
Cebola	Quiabo
Cenoura	Repolho
Chicória	Tomate
Chuchu	Vagem

Couve flor	
------------	--

#### GRUPO DOS LEITES E QUEIJOS

Fórmula infantil	Queijo minas/frescal
Coalhada	Queijo mussarela
logurte natural	Queijo parmesão
logurte natural desnatado	Queijo pasteurizado
Leite de cabra	Queijo branco
Leite de vaca desnatado	Queijo requeijão cremoso
Leite de vaca integral	Queijo ricota
Leite de vaca integral (pó)	Vitamina de leite (adoçada com frutas)
Leite materno	
Leite longa vida	

#### GRUPO DAS CARNES E OVOS

Atum	Carne bovina, paleta, sem gordura
Cação	Carne bovina, patinho, sem gordura
Carne bovina, acém, sem gordura	Carne suína, filé mignon suíno
Carne bovina, almôndegas (caseira)	Frango, coração
Carne bovina, capa de contra-filé, sem gordura	Frango, coxa, sem pele
Carne bovina, contra-filé, sem gordura	Frango, fígado
Carne bovina, coxão duro, sem gordura	Frango, peito, sem pele
Carne bovina, coxão mole, sem gordura	Frango, sobrecoxa, sem pele
Carne bovina, fígado	Hambúrguer, bovino (caseiro)
Carne bovina, fraldinha	Merluza
Carne bovina, lagarto	Omelete
Carne bovina, maminha	Ovo de codorna
Carne bovina, miolo de alcatra, sem gordura	Ovo de galinha
Carne bovina, músculo, sem gordura	Pescada

#### GRUPO ÓLEOS E GORDURAS

Azeite de oliva	Óleo de girassol
Manteiga com sal	Óleo de milho
Manteiga sem sal	Óleo de soja
Óleo de canola	

TEMPEROS NATURAIS	
Alecrim	Orégano
Alho	Gengibre
Cúrcuma	Laranja
Canela	Limão
Cheiro verde (salsa e cebolinha)	Louro
Coentro	Manjeriço
Cominho	Sálvia
Cravo	Tomilho

**OBS: CACAU EM PÓ 100 % – ALIMENTO SEM SUBSTITUIÇÃO**

### GRUPO DOS AÇÚCARES

Nos três primeiros anos de vida, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura.

Não devem ser oferecidas preparações que tenham açúcar como ingrediente, como bolos (para servir bolos para essas crianças o bolo deverá ser adoçado com fruta, como banana, uva-passa, maçã), biscoitos, doces e geleias.

O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, iogurtes, sucos de caixinha, entre outros). Esse é um dos motivos pelos quais eles não devem ser oferecidos para crianças pequenas.

Não é recomendado usar adoçantes no lugar do açúcar, pois eles possuem substâncias químicas que não são adequadas a esta fase da vida (salvo criança com laudo médico ou de nutricionista).

O consumo precoce de açúcar aumenta a chance de ganho de peso excessivo durante a infância e, conseqüentemente, o desenvolvimento de obesidade e outras doenças na vida adulta. Além disso, o consumo de açúcar pode provocar placa bacteriana entre os dentes e cárie. Como a criança já tem preferência pelo sabor doce desde o nascimento, se ela for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade em aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis.

## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Segue exemplos de alimentos ultraprocessados que não poderão fazer parte do cardápio:

- Biscoitos recheados;
- Balas;
- Achocolatados;
- Chocolate em pó;
- Sorvetes;
- Cereais matinais;
- Bolos
- Mistura para bolo;
- Sopas em pó;
- Barra de cereal;
- Molhos prontos;
- Iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados;
- Energéticos;
- Pratos congelados, como pizza e hambúrgueres;
- Nuggets;
- Salsichas;
- Salgadinhos de pacote;
- Refrigerantes;
- Pó para refresco;
- Macarrão instantâneo;
- Temperos instantâneos;
- Bebidas adoçadas prontas para o consumo;
- Gelatina