Inclui vídeos de receitas

COZINHA EXPERIMENTAL

Nutrição Preventiva e Terapêutica



Editores

Tadeu Fernando Fernandes
Renata Rodrigues Aniceto
Flávia Regina de Oliveira
Flávia Montanari de Lima

Atheneu

Cozinha Experimental

Nutrição Preventiva e Terapêutica


SAL
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR
Tel.: 08000267753
www.atheneu.com.br
(21) 99165-6798 Facebook.com/editoraatheneu Twitter.com/editoraatheneu Youtube.com/atheneueditora

Cozinha Experimental

Nutrição Preventiva e Terapêutica

Editores
Tadeu Fernando Fernandes
Renata Rodrigues Aniceto
Flávia Regina de Oliveira
Flávia Montanari de Lima



Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2026

EDITORA ATHENEU

São Paulo	—	*Rua Maria Paula, 123 – 13° andar* *Conjuntos 133 e 134* *Tel.: (11) 2858-8750* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*
Rio de Janeiro	—	*Rua Bambina, 74 – lojas A e B* *Tel.: (21) 3094-1295* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*

***PRÉ-PRODUÇÃO E PRODUÇÃO GRÁFICA*:** Equipe Atheneu
***CAPA*:** Márcio Alexandre Paranhos de Oliveira
***PRODUÇÃO EDITORIAL*:** Villa d'Artes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C918

Cozinha experimental : nutrição preventiva e terapêutica / Tadeu Fernando Fernandes ... [et al.]. - 1. ed. - Rio de Janeiro [RJ] : Atheneu, 2026.
il. ; 24 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-85-388-1251-7

1. Nutrição. 2. Hábitos alimentares. 3. Culinária. I. Fernandes, Tadeu Fernando.

26-102922.0 CDD: 613.2
CDU: 613.2

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

21/01/2026 22/01/2026

Fernandes TF, Aniceto RR, Oliveira FR, Lima FM
Cozinha Experimental – Nutrição Preventiva e Terapêutica

© Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – Rio de Janeiro, São Paulo, 2026.

Editores

Tadeu Fernando Fernandes

Especialista em Pediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e pela Associação Médica Brasileira (AMB). Pós-graduado em Nutrologia Pediátrica pela Boston University School of Medicine. Especialista em *Early Nutrition* (ENS) pela Ludwig-Maximilians-Universität München. Membro da American Academy of Pediatrics (AAP) – *Membership Effective*. Presidente do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da SBP. Diretor das Regionais de Pediatria da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). Membro do Departamento de Cuidados Primários com a Criança da SPSP.

Renata Rodrigues Aniceto

Médica Pediatra pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Nutróloga pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e pela Boston University School of Medicine (EUA). Especialização em síndrome de Down pela Faculdade de Medicina do ABC (FMABC) e pelo Centro de Pesquisa Clínica (CEPEC) Clínica Prof. Dr. Zan Mustacchi. Especialização em transtornos do neurodesenvolvimento com ênfase em autismo pela Certificação Thiago Castro. Membro dos Departamentos Científicos de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). Membro do Grupo de Trabalho em TEA da SPSP. Autora do livro *Pediatria 2.0 – Como os 5 pilares da Medicina do Estilo de Vida podem transformar a Pediatria*.

Flávia Regina de Oliveira

Médica pela Fundação ABC. Residência em Pediatria e Neonatologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Pós-graduada em Medicina do Estilo de Vida. Coaching de Saúde e de Comunicação pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (IIEPAE) e em Nutrologia pela Boston University School of Medicine (EUA). Certificada em Medicina do Estilo de Vida pelo Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV) e pelo International Board of Lifestyle Medicine (IBLM). Autora do livro *Pediatria 2.0 – Como os 5 pilares da Medicina do Estilo de Vida podem transformar a Pediatria*. Coautora dos livros *Médicos Atletas, Médicos na Cozinha* e *Medicina do Estilo de Vida – Evidências e Práticas para a Saúde Física e Mental*.

Flávia Montanari de Lima

Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo. Especialista em Educação Alimentar e Nutricional pelo Instituto Racine, em Nutrição Materno-Infantil pelo Instituto de Metabolismo e Nutrição (IMeN), e em Nutrição Funcional e na Terapia Alimentar no Autismo e no TDAH pela Academia de Nutrição e Autismo.

Colaboradores

Bruno Paes Barreto

Pediatra, Alergista e Imunologista. Doutor em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Professor Adjunto de Pediatria da Universidade do Estado do Pará (UEPA). Coordenador do Serviço de Alergia do Centro Universitário do Estado do Pará (Cesupa). Coordenador do Departamento de Alergia na Infância da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI). Vice-coordenador do Comitê de Microbioma da Sociedade Latino-Americana de Alergia, Asma e Imunologia (SLaai). Membro do Departamento de Alergia e Imunologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Carla Cristina João Nogueira-de-Almeida

Graduada em Psicologia pela Universidade de Ribeirão Preto (Unaerp). Especialista em Psicoterapia Psicanalítica. Mestre em Nutrição e Metabolismo pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP). Membro do Centro de Investigação em Nutrologia e Saúde (Cinus) do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)/Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

Carlos Alberto Nogueira-de-Almeida

Médico pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP). Especialista em Pediatria pelo Hospital das Clínicas da FMRP-USP (HC-FMRP-USP). Mestre e Doutor em Saúde da Criança pela Universidade de São Paulo (USP). Pós-doutor em Clínica Médica pela USP. Professor Adjunto III da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Professor Orientador do Programa de Pós-graduação em Clínica Médica da FMRP-USP. Diretor do Departamento de Nutrologia Pediátrica da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Vice-presidente do Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).

Flávia Montanari de Lima

Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo. Especialista em Educação Alimentar e Nutricional pelo Instituto Racine, em Nutrição Materno-Infantil pelo Instituto de Metabolismo e Nutrição (IMeN), e em Nutrição Funcional e na Terapia Alimentar no Autismo e no TDAH pela Academia de Nutrição e Autismo.

Flávia Regina de Oliveira

Médica pela Fundação ABC. Residência em Pediatria e Neonatologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Pós-graduada em Medicina do Estilo de Vida. Coaching de Saúde e de Comunicação pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (IIEPAE) e em Nutrologia pela Boston University School of Medicine (EUA). Certificada em Medicina do Estilo de Vida pelo Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV) e pelo International Board of Lifestyle Medicine (IBLM). Autora do livro *Pediatria 2.0 – Como os 5 pilares da Medicina do Estilo de Vida podem transformar a Pediatria*. Coautora dos livros *Médicos Atletas*, *Médicos na Cozinha* e *Medicina do Estilo de Vida – Evidências e Práticas para a Saúde Física e Mental*.

José Espin Neto

Pediatra pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP). Especialista em Pediatria pela Associação Médica Brasileira (AMB). Professor Visitante do Departamento de Gastrenterologia e Nutrição da Johns Hopkins School of Medicine. Mestre e Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp. Professor A6 de Pediatria da Faculdade de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas).

Maíra Pieri Ribeiro

Doutorado em Pediatria pela Universidade de São Paulo (USP). MBA pela Texas State University. Residência em Medicina do Adolescente pela USP. Residência em Pediatria pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas). Médica pela PUC-Campinas. Administradora de Empresas pela PUC-Campinas. Chefe do Ambulatório de Hebiatria da PUC-Campinas. Estágio em Harvard no ambulatório de abuso de álcool e drogas por adolescentes. Membro do Departamento Científico de Medicina do Adolescente da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). Membro da Academia Americana de Pediatria (AAP). Proprietária da Clínica Pieri – Medicina do Adolescente, em Campinas.

Maria Eduarda Nogueira-de-Almeida

Nutricionista pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP). Especialista em Nutrição Clínica Pediátrica pelo Hospital das Clínicas da FMRP-USP (HC-FMRP-USP). Mestranda em Nutrição e Metabolismo pela FMRP-USP.

Renata Rodrigues Aniceto

Médica Pediatra pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Nutróloga pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e pela Boston University School of Medicine (EUA). Especialização em síndrome de Down pela Faculdade de Medicina do ABC (FMABC) e pelo Centro de Pesquisa Clínica (CEPEC). Especialização em transtornos do neurodesenvolvimento com ênfase em autismo pela Certificação Thiago Castro. Membro dos Departamentos Científicos de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). Membro do Grupo de Trabalho em TEA da SPSP. Autora do livro *Pediatria 2.0 – Como os 5 pilares da Medicina do Estilo de Vida podem transformar a Pediatria*.

Tadeu Fernando Fernandes

Especialista em Pediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e pela Associação Médica Brasileira (AMB). Pós-graduado em Nutrologia Pediátrica pela Boston University School of Medicine. Especialista em *Early Nutrition* (ENS) pela Ludwig-Maximilians-Universität München. Membro da American Academy of Pediatrics (AAP) – *Membership Effective*. Presidente do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da SBP. Diretor das Regionais de Pediatria da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). Membro do Departamento de Cuidados Primários com a Criança da SPSP.

Tamara Lazarini

Nutricionista. Doutora em Ciências da Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Mestre em Nutrição pela Universidade de São Paulo (USP). MBA em Marketing pela Fundação Getulio Vargas (FGV). Especialista em Saúde Coletiva pela Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). Especializações internacionais pela European Foundation for the Care of Newborn Infants (EFCNI)/ University of Western Australia (UWA), Philadelphia University, Boston University e Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) nas áreas de Nutrição Materno-Infantil. Presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). Membro da Sociedade Latino-Americana de Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica (LASPGHAN). Autora de livros, capítulos e artigos científicos em publicações nacionais e internacionais.

Yechiel Moises Chencinski

Médico Pediatra. Membro da Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar (IBFAN) Brasil e afiliado da World Alliance for Breastfeeding Action (WABA). Membro do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade de Pediatria de São Paulo. Coordenador e coautor do livro *Aleitamento Materno na Era Moderna: Vencendo Desafios* da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). Multiplicador do Curso Oficial "Avaliação do Frênulo Lingual em Recém-Nascido" do Ministério da Saúde (MS) para equipes de Saúde.

Prefácio

Gostaria de destacar a grande satisfação e agradecer por prefaciar esta excelente obra, que tem como um dos editores meu grande amigo Tadeu Fernando Fernandes, profundo conhecedor de Pediatria e da Gastronomia Infantil.

Quanto ao perfil dos colaboradores, posso confirmar seus excelentes conhecimentos sobre os temas que abordam.

Quando lemos *Cozinha Experimental – Nutrição Preventiva e Terapêutica*, remontamos aos textos que orientavam a amamentação e as comidas caseiras, "comidas da casa das avós". Nos últimos anos, no entanto, o que observamos é a comida industrializada fazendo parte da rotina da maioria das casas. Infelizmente, não temos mais casas com cheiro de comida!

A nutrição infantil tem despertado interesse e ocupa posição de destaque na Pediatria em razão dos avanços científicos que destacam a importância da nutrição para prevenir, ainda na infância, as doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e diabetes tipo 2, e as doenças cardiovasculares, que afetam cada vez mais cedo a população infantil. Assim, nada melhor do que um livro que aborda cientificamente cada tema, como aleitamento materno, alimentação adequada em cada faixa etária, a importância dos micronutrientes para a imunidade, o crescimento e o desenvolvimento adequados, as orientações de como conduzir a dificuldade alimentar e as condições especiais de cada criança, como alergia à proteína do leite de vaca (APLV). A obra ainda nos brinda com receitas especiais para as crianças, auxiliando a resgatar o prazer de cozinhar.

Reenfatizo meus cumprimentos ao Tadeu e aos colaboradores pela excelência da obra, e desejo muito sucesso!

Virginia Resende Silva Weffort
Pediatra Nutróloga.
Professora da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).
Mestrado e doutorado em pediatria pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP-USP).
Pós-graduação em Nutrologia Pediátrica pela Boston University School of Medicine.
Membro titular do Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).
Presidente do Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Mineira de Pediatria (SMP).
Membro da Sociedade Latino-Americana de Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica (LASPGHAN).
Membro da Academia Mineira de Pediatria (AMP) e da Sociedade Mineira de Pediatria (SMP).

Introdução

Quando comecei a ler este livro sobre Medicina Culinária, fiquei tão interessado – diria até mesmo empolgado –, a ponto de quase esquecer que a tarefa a mim designada era a de escrever a Introdução.

Alimentação refere-se à ingestão de alimentos, mas, na prática, enfoca a ingestão de nutrientes, isto é, de todos os fatores alimentares essenciais para a boa saúde. Esses fatores incluem os macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e os micronutrientes (minerais e vitaminas).

Paradoxalmente, o progresso, com a melhoria da condição financeira das populações, também trouxe distorção – inclusive estimulada pela propaganda –, dirigindo a preferência para o gosto (hiperpalatabilidade) de alimentos ultraprocessados, os quais acarretam obesidade e, ainda pior, distorcem a microbiota intestinal, com impacto desfavorável ao crescimento e à imunidade, aumentando o risco de doenças futuras.

É importante compreender que o conceito correto de dieta é a introdução de alimentos adequados para uma vida saudável, e não uma prática restritiva.

Então, "alimentação" é o ato de consumir comida, enquanto "nutrição" é o processo biológico que sustenta a vida.

A árdua tarefa de esclarecimento, mantendo a base científica e fazendo uma apresentação não só inteligível, mas exequível na prática, pode ser observada neste livro, o qual já é inspirador desde seu título.

Isso porque não basta ter conhecimento e difundir os princípios científicos da Medicina Culinária, algo válido no meio acadêmico, mas, para o benefício da população, é preciso (e não é simples) apresentar tudo de modo que possa ser aplicado no cotidiano da comunidade.

É isso que este livro consegue. Reconheçamos seu mérito e, mais do que isso, saibamos aproveitá-lo na prática, aplicando seus ensinamentos no dia a dia.

Prof. Dr. Jayme Murahovschi
Pediatra Generalista com título de especialista em Gastroenterologia.
Diretor do Centro de Lactação de Santos (fundador) desde 1990.
Membro vitalício da Academia Brasileira de Pediatria (ABP)
desde sua criação (1990).
Membro Titular da Academia de Medicina de São Paulo (AMSP)
desde 2012 (Cadeira nº 130).

Sumário

1 | **História da Alimentação,** 1
José Espin Neto

2 | **Alimentação no Século XXI – Equilíbrio de Macro e Micronutrientes como Base para Uma Boa Nutrição Infantil,** 9
Flávia Regina de Oliveira

3 | **Alimentação ou Nutrição – Esta é a Questão (A Questão de Escolha e Conhecimento!),** 17
Renata Rodrigues Aniceto
Flávia Montanari de Lima

4 | **A Dieta da Gestante e da Lactante,** 29
Tadeu Fernando Fernandes

5 | **Leite Humano – Comida de Verdade,** 39
Yechiel Moises Chencinski

6 | **Alimentação do Bebê ao Pré-Escolar – Tudo Começa na Introdução Alimentar,** 47
Renata Rodrigues Aniceto
Flávia Montanari de Lima

7 | **Alimentação do Pré-Escolar e do Escolar,** 61
Flávia Regina de Oliveira

8 | **Alimentação do Adolescente,** 69
Maíra Pieri Ribeiro

9 | **Dificuldades Alimentares – A Visão do Pediatra, do Nutrólogo, da Nutricionista e da Psicóloga,** 75
Carlos Alberto Nogueira-de-Almeida
Carla Cristina João Nogueira-de-Almeida
Maria Eduarda Nogueira-de-Almeida

10 | **Nutrição e Imunidade – Interações, Mecanismos e Orientações Nutricionais,** 87
Bruno Paes Barreto
Tamara Lazarini

11 | **Prevenção da Deficiência de Ferro com e sem Anemia,** 97
Tadeu Fernando Fernandes

12 | **Fome Oculta – Como Prevenir,** 105
Tadeu Fernando Fernandes

13 | **Manejo Alimentar do Paciente com Alergia à Proteína do Leite de Vaca,** 117
Renata Rodrigues Aniceto
Flávia Montanari de Lima

14 | **Manejo da Intolerância à Lactose,** 129
Renata Rodrigues Aniceto
Flávia Montanari de Lima

15 | **Constipação Intestinal – Causa e Consequência,** 139
Tadeu Fernando Fernandes

16 | **Diarreia Aguda – Abordagem Nutricional,** 151
Tadeu Fernando Fernandes

17 | **Doenças Crônicas Não Transmissíveis e a Medicina do Estilo de Vida,** 159
Flávia Regina de Oliveira

18 | **Influência das Mídias Sociais e Dietas Controversas no Dia a Dia das Crianças e Adolescentes,** 167
Flávia Regina de Oliveira
Renata Rodrigues Aniceto

19 | **Alimentação para a Longevidade na Síndrome de Down,** 177
Renata Rodrigues Aniceto

20 | **Estratégias de Intervenção para Dificuldades Alimentares no Transtorno do Espectro Autista,** 189
Renata Rodrigues Aniceto
Flávia Montanari de Lima

Encerramento, 203

Índice Remissivo, 205