



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

**ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES ISENTAS DE GLÚTEN E CASEÍNA NO
MANEJO DO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: POTENCIAIS
BENEFÍCIOS.**

ISABELA ALMEIDA PEIXOTO CUNHA

SÃO LUÍS- MA
2025

ISABELA ALMEIDA PEIXOTO CUNHA

**ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES ISENTAS DE GLÚTEN E CASEÍNA NO
MANEJO DO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: POTENCIAIS
BENEFÍCIOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal do Maranhão, como requisito
parcial para a obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientador(a): Prof.^a MSc Yuko Ono

SÃO LUÍS- MA
2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Peixoto Cunha, Isabela Almeida.

ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES ISENTAS DE GLÚTEN E CASEÍNA
NO MANEJO DO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: POTENCIAIS
BENEFÍCIOS / Isabela Almeida Peixoto Cunha. - 2026.

33 f.

Orientador(a): Yuko Ono.

Curso de Nutrição, Universidade Federal do Maranhão,
Universidade Federal do Maranhão (ufma), 2026.

1. Transtorno do Espectro Autista. 2. Dieta Livre de
Glúten. 3. Caseína. 4. Alimento Funcional. I. Ono,
Yuko. II. Título.

ISABELA ALMEIDA PEIXOTO CUNHA

**ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES ISENTAS DE GLÚTEN E CASEÍNA NO
MANEJO DO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: POTENCIAIS
BENEFÍCIOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal do Maranhão, como requisito
parcial para a obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientador(a): Prof.^a MSc Yuko Ono

Aprovada em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a. Msc. Yuko Ono

Orientadora

Universidade Federal do Maranhão – UFMA

Prof.^a Dr.^a. Elane Viana Hortegal Furtado

Examinadora

Universidade Federal do Maranhão – UFMA

Prof.^a Dr.^a. Joelma Ximenes Prado Teixeira

Examinadora

Universidade Federal do Maranhão – UFMA

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da vida e Nossa Senhora Aparecida, que representada e carregada em meu peito me sustentaram diariamente nos momentos de angústia e aflição, trazendo conforto ao meu coração e a certeza de que tudo seria feito conforme a Vossa vontade.

A minha família, em especial a minha mãe Iramere Peixoto e minha tia Mary Luce Peixoto, que com todos os seus esforços ao longo da vida me privilegiaram com a possibilidade de estudar fora da minha cidade natal. A minhas primas Beatriz e Karliane, que dividiram o cansaço e mostraram cuidado ao longo desses anos de convivência.

A minha “panelinha” Ana Beatriz, Francineide, Stefanny, Kessya e Paula, que com toda certeza tornaram esses anos de faculdade mais leves e a todos os amigos que compartilham a vida comigo e fizeram parte de alguma forma dessa jornada.

A minha orientadora, que me acompanhou, auxiliou e aconselhou durante o processo de elaboração. Sua calma e positividade serão sempre lembradas.

A banca examinadora, que com muito carinho aceitou avaliar o presente trabalho e contribuir com suas considerações valiosas.

A todos os professores e profissionais que tive o prazer de aprender durante os anos de graduação.

RESUMO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresenta crescente prevalência e exige estratégias terapêuticas que ultrapassem os tratamentos convencionais, incluindo abordagens nutricionais, tais como a exclusão de glúten e caseína, proteínas associadas a processos inflamatórios e distúrbios gastrointestinais nesta população. O presente estudo teve como objetivo elaborar dez receitas isentas de glúten e caseína, acompanhadas de suas respectivas Fichas Técnicas de Preparação, afim de subsidiar o desenvolvimento de um e-book adaptado a essa população, posteriormente à apresentação do trabalho. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com base em artigos nacionais e internacionais publicados nos últimos cinco anos, disponíveis em bases de dados como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, afim de fundamentar cientificamente as restrições. Espera-se que os resultados contribuam para a produção de material educativo acessível, favorecendo a promoção da saúde, o bem-estar e a autonomia alimentar de indivíduos com TEA e seus cuidadores.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista; dieta livre de glúten; caseína; alimento funcional.

ABSTRACT

Autism Spectrum Disorder (ASD) has a growing prevalence and requires therapeutic strategies that go beyond conventional treatments, including nutritional approaches such as the exclusion of gluten and casein, proteins associated with inflammatory processes and gastrointestinal disorders in this population. This study aimed to develop ten gluten- and casein-free recipes, accompanied by their respective preparation sheets, to support the development of an e-book adapted for this population, to be presented after the work is published. An integrative literature review was conducted, based on national and international articles published in the last five years, available in databases such as SciELO, PubMed, and Google Scholar, in order to scientifically substantiate the restrictions. It is expected that the results will contribute to the production of accessible educational material, promoting the health, well-being, and food autonomy of individuals with ASD and their caregivers.

Keywords: Autism Spectrum Disorder; gluten-free diet; casein; functional food.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. OBJETIVOS.....	11
2.1. Objetivo Geral.....	11
2.2. Objetivos Específicos.....	11
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	12
4. MATERIAL E MÉTODOS.....	15
4.1. Delineamento da Pesquisa.....	15
4.2. Preparo das Receitas.....	15
4.3. Elaboração das Fichas Técnicas de Preparação.....	15
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICE A – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): IOGURTE DE COCO.....	24
APÊNDICE B – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): SALGADINHO DE GRÃO DE BICO.....	25
APÊNDICE C – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): PICOLÉ DE UVA.....	26
APÊNDICE D – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): BOLACHAS DE MEL E COCO.....	27
APÊNDICE E – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): SORVETE DE CHOCOLATE.....	28
APÊNDICE F – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): CROCANTE DE TAPIOCA.....	29
APÊNDICE G – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): PASTEL DE FORNO.....	30
APÊNDICE H – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): BOLINHO DE BANANA E COCO.....	31
APÊNDICE I – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): PANQUECA DE CHOCOLATE.....	32
APÊNDICE J – FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP): SUCO ENERGIA.....	33