

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES



Tiffany Prokopp Hautrive
Lecy Pigatto da Silva
Fabiana Barbieri
Mariane Rosa

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES



Copyright © 2021 da edição brasileira
by RFB Editora

Copyright © 2021 do texto
by Autores

Todos os direitos reservados



Todo o conteúdo apresentado neste livro, inclusive correção ortográfica e gramatical, é de responsabilidade do(s) autor(es).

Obra sob o selo *Creative Commons*-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original.

Conselho Editorial:

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA (Editor-Chefe)

Prof.^a Dr.^a. Roberta Modesto Braga - UFPA

Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo - UFMA

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida - UFOPA

Prof.^a Dr.^a. Ana Angelica Mathias Macedo - IFMA

Prof. Me. Francisco Robson Alves da Silva - IFPA

Prof.^a Dr.^a. Elizabeth Gomes Souza - UFPA

Prof.^a Dra. Neuma Teixeira dos Santos - UFRA

Prof.^a Me. Antônio Edna Silva dos Santos - UEPA

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa - UFMA

Prof. Dr. Orlando José de Almeida Filho - UFSJ

Prof.^a Dr.^a. Isabella Macário Ferro Cavalcanti - UFPE

Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares - UFPI

Prof.^a Dr.^a. Welma Emidio da Silva - FIS

Diagramação:

Danilo Wothon Pereira da Silva

Design da capa:

Pryscila Rosy Borges de Souza

Imagens da capa:

www.canva.com

Revisão de texto:

Os autores

Bibliotecária:

Janaina Karina Alves Trigo Ramos

Assistente editorial:

Manoel Souza



Home Page: www.rfbeditora.com

E-mail: adm@rfbeditora.com

Telefone: (91)98885-7730

CNPJ: 39.242.488/0001-07

R. dos Mundurucus, 3100, 66040-033, Belém-PA

Tiffany Prokopp Hautrive
Lecy Pigatto da Silva
Fabiana Barbieri
Mariane Rosa

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES

Edição 1

Belém-PA



2021

<https://doi.org/10.46898/rfb.9786558891369>

Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

M294

Manual de dietas hospitalares / Tiffany Prokopp Hautrive, Leczy Pigatto da Silva, Fabiana Barbieri, et al. – Belém: RFB, 2021.

Outra autora
Mariane Rosa

Livro em PDF

78 p.

ISBN: 978-65-5889-136-9
DOI: 10.46898/rfb.9786558891369

1. Dieta hospitalar. 2. Alimentação sadia. 3. Nutrição. I. Hautrive, Tiffany Prokopp. II. Silva, Leczy Pigatto da. III. Barbieri, Fabiana. IV. Título.

CDD 613.2

Índice para catálogo sistemático

I. Dieta hospitalar

Nossa missão é a difusão do conhecimento gerado no âmbito acadêmico por meio da organização e da publicação de livros digitais de fácil acesso, de baixo custo financeiro e de alta qualidade!

Nossa inspiração é acreditar que a ampla divulgação do conhecimento científico pode mudar para melhor o mundo em que vivemos!

Equipe RFB Editora

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	7
2 SUGESTÃO DE HORÁRIO DAS REFEIÇÕES DISTRIBUÍDAS AOS PACIENTES	8
3 DIETAS PADRONIZADAS	8
3.1 Dieta livre	9
4 DIETAS MODIFICADAS NA CONSISTÊNCIA.....	13
4.1 Branda	13
4.2 Pastosa.....	16
4.3 Pastosa liquidificada.....	19
4.4 Liquidificada	22
4.5 Líquida completa	25
4.6 Líquida restrita	27
5 DIETAS MODIFICADAS EM NUTRIENTES.....	30
5.1 Hipercalórica e Hiperproteica → HP-HC	30
5.2 Rica em fibras	33
6 DIETAS PARA CONDIÇÕES ESPECIAIS.....	36
6.1 Pobre em potássio	36
6.2 Para diabéticos → DM	39
6.3 Hipossódica → HPS	42
6.4 Dieta para hepatopata	46
6.5 Doença renal crônica em tratamento conservador.....	49
6.6 Doença renal crônica em tratamento dialítico.....	52
6.7 Sem lactose	55
6.8 Sem glúten	58
6.9 Diarreia	61
ÍNDICE REMISSIVO.....	75



SOBRE AS AUTORAS.....	76
-----------------------	----



1 APRESENTAÇÃO

A alimentação humana deve estar pautada nos princípios de uma alimentação saudável, ou seja, aquela que fornece água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras alimentares e minerais, indispensáveis e insubstituíveis ao bom funcionamento do organismo, respeitando atributos básicos como acessibilidade física e financeira, sabor, variedade, cor e segurança sanitária, além de preferências e escolhas individuais. Entretanto, algumas situações clínicas impõem restrições ao consumo de alimentos devido às suas características químicas e/ou físicas. Nestes casos, é necessária a elaboração de prescrição dietética para estabelecer uma dieta específica para cada situação.

Este material tem como objetivo demonstrar de forma clara as dietas hospitalares, de acordo com a patologia, as necessidades nutricionais e a evolução clínica.

A dietoterapia é o tratamento dos indivíduos portadores de determinada patologia através de uma alimentação adequada, considerando-se não só a doença, mas também as condições em que se encontra o indivíduo.

Para uma dietoterapia efetiva deve-se levar em consideração vários aspectos: hábitos alimentares (cultura, ambiente e idade do paciente), perfil sócio-econômico, história clínica (sinais e sintomas), condições do aparelho digestório (para adequar a consistência e frequência) e diagnóstico clínico (anamnese alimentar, antropometria, exames clínicos e laboratoriais e cálculo das necessidades nutricionais). É interessante o paciente ser orientado em relação ao que está sendo feito para ele se sentir responsável pelo tratamento.

Devemos desmitificar o conceito de “Comida de hospital”. A alimentação deve ser atrativa sensorialmente e o paciente respeitado como se fosse um cliente.

2 SUGESTÃO DE HORÁRIO DAS REFEIÇÕES DISTRIBUÍDAS AOS PACIENTES

Refeições	Horários de distribuição das refeições nas unidades
Desjejum	08:00 h
Colação	10:00 h
Almoço	12:00 h
Lanche da Tarde	15:00 h
Jantar	17:00 h
Ceia	20:00 h

Kit de hipoglicemia (suco + biscoito salgado) qualquer horário solicitado.



Figura 1 - Kit de hipoglicemia

3 DIETAS PADRONIZADAS

O Serviço de Nutrição e Dietética de um hospital tem o objetivo de fornecer a alimentação aos pacientes internados e seus acompanhantes garantindo refeições com qualidade e segurança, visando à promoção, manutenção e recuperação da saúde.

O cardápio deve ser elaborado por nutricionista, sendo composto, diariamente, por alimentos energéticos, protéicos, ricos em vitaminas e minerais, e com baixo

teor de gordura. A partir do cardápio inicial (Dieta livre) são elaborados os cardápios das Dietas modificadas na consistência (branda, pastosa, pastosa liquidificada, liquidificada, líquida completa e líquida restrita), modificadas em nutrientes (hipercalórica e hiperproteica e rica em fibras) e das dietas especiais (diabetes, hipossódica, sem lactose, sem glúten, hepatopata, pobre em potássio, insuficiência renal tratamento conservador, insuficiência renal tratamento dialítico e dieta para controle da diarreia).

As dietas devem ser planejadas priorizando a utilização de alimentos de forma *in natura*. Neste manual sugerimos que não sejam oferecidos para os pacientes sucos em pó, gelatina, alimentos ricos em gordura, sódio e açúcar. Priorizar preparações elaboradas no hospital.

É importante realizar a análise da aceitação das dietas hospitalares oferecidas aos pacientes para a realização de ajustes e adequações. A alimentação hospitalar deve ser bem planejada do ponto de vista sensorial e com adequado aporte de nutrientes.

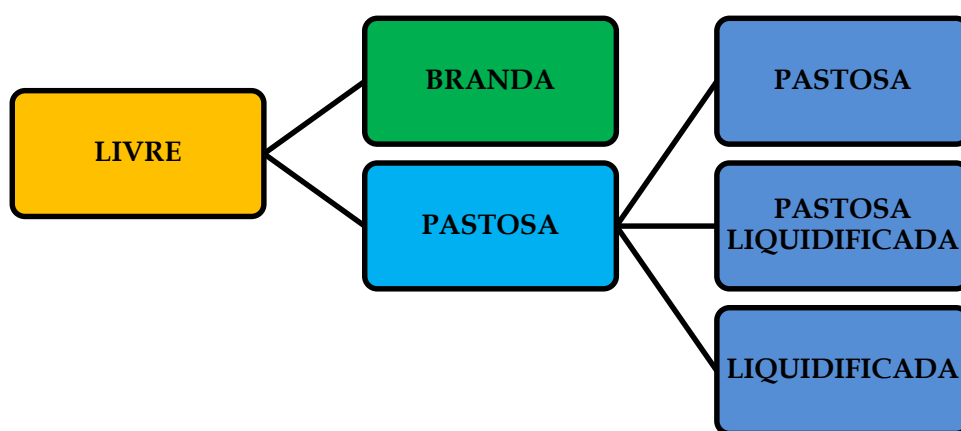


Figura 2 - Dietas hospitalares modificadas conforme a consistência.

3.1 Dieta livre

Objetivo: Manter ou melhorar o estado nutricional de pacientes com ausência de alterações metabólicas ou risco nutricional. Dietas sem restrições e sem modificações na consistência.

Indicação: Pacientes adultos, adolescentes e idosos que não requerem modificações específicas na dieta.

Características: Distribuição e quantidades normais de todos os nutrientes. Não exige restrição no tipo ou no método de preparo dos alimentos, é nutricionalmente adequada.

Composição nutricional: 1800-2500 Kcal/dia e 70-95g de proteína.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: Todos.

Alimentos evitados: Nenhum.



Figura 3 - Exemplo almoço dieta livre

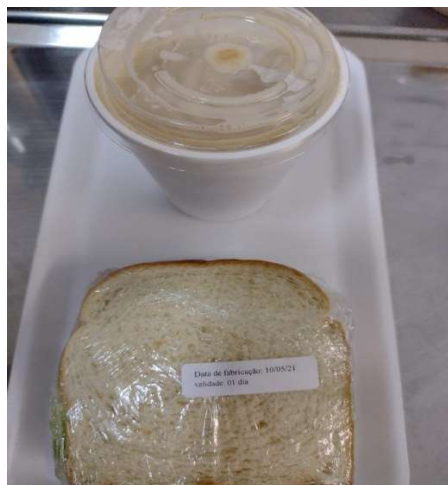


Figura 4 - Exemplo de lanche dieta livre

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Todos	Nenhum
Frutas e sucos	Todos	Nenhum
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos	Nenhum
Leguminosas (ervilha, feijão, lentilha, soja) e oleaginosas	Todos	Nenhum
Leite e derivados	Todos	Nenhum
Carnes e ovos	Todos	Nenhum
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Todos	Nenhum
Condimentos	Todos	Nenhum
Bebidas	Todos	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA LIVRE

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Pão em fatias	Leite desnatado	200 ml
		Pão	2 fatias
	Margarina com sal	Margarina (blister)	10 g
	Geleia	Geleia (blister)	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (2 sachês)	20 g
Colação 10:00h	Creme de aveia	Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
		Açúcar (sachê)	10 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	100 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Mix de folhas	Alface	10 g
		Rúcula	5 g
	Melão	Melão	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Sanduíche com frango desfiado c/ molho	Leite desnatado	200 ml
		Pão	2 fatias
		Frango	30 g
		Açúcar (2 sachês)	20 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	100g
	Berinjela assada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte	Iogurte	90 g
	Banana e mamão	Banana	40 g
		Mamão	40 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).

4 DIETAS MODIFICADAS NA CONSISTÊNCIA

4.1 Branda

Objetivo: Fornecer uma dieta via oral, contendo mínimas quantidades de fibras alimentares/ resíduos que não foram abrandadas pela cocção ou ação mecânica.

Indicação: Utilizada como transição entre uma dieta líquida e livre, no pós-cirúrgico e em alterações gastrintestinais.

Características: Normal em todos os nutrientes, reduzida no teor de fibras alimentares, isenta de frituras e alimentos flatulentos.

Composição nutricional: 1800-2500 Kcal/dia e 70-95g de proteína.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: caldo de leguminosas (feijão e lentilha), frutas (banana, maçã cozida, pera cozida, mamão), suco natural coado e diluído, salada cozida, geleia, pão integral sem grãos duros e/ou sementes aparentes (conforme tolerância).

Alimentos evitados: salada crua, frituras, alimentos gordurosos, oleaginosas, alimentos flatulentos (couve-flor, batata doce, repolho verde, repolho roxo, brócolis, couve), espinafre, milho verde, pepino, rúcula, tomate. Frutas (todas cruas e cítricas – abacaxi, laranja, limão), uva, bergamota, kiwi, ameixa. Chá preto, bebidas gaseificadas, bolo com recheio e pães com sementes.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Pão branco (sovado e fatiado), arroz branco, massas, biscoitos e bolos simples e mingau de aveia	Pão francês, pão integral, fibras cruas, biscoitos duros, aveia, linhaça, chia e salgados de festa
Frutas e sucos	Todos cozidos. Exceto banana e mamão	Todos os crus e cítricos (abacaxi, laranja, limão)
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos os cozidos	Crus e ou flatulentos (alface, batata doce, berinjela, brócolis, cebola, couve, couve-flor, espinafre, milho verde, pepino, repolho roxo, repolho verde, rúcula, tomate) e batata frita
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Caldo de feijão/lentilha.	Todos os demais (grão de feijão/lentilha, ervilha, grão-de-bico, amendoim)
Leite e derivados	Versão desnatado	Creme de leite, nata
Carnes e ovos	Carnes cozidas, assadas ou grelhadas. Carnes sem gordura e frango sem pele	Carnes fritas e ovos
Gorduras e óleos	Todos	Frituras
Açúcares e Sobremesas	Pudim, arroz de leite, ambrosia, mingau, sagu	Sobremesas com frutas cruas
Condimentos	Sal e temperos	Nenhum
Bebidas	Todos	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA BRANDA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Pão	Leite desnatado	200 ml
	Margarina com sal	Pão	2 fatias
	Geleia	Margarina (blister)	10 g
	Mamão	Geleia (blister)	15 g
	Água	Mamão	150 g
	Açúcar	Água	200 ml
Colação 10:00h	Creme de aveia	Açúcar (2 sachês)	20 g
		Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Açúcar (1 sachê)	10 g
	Caldo de Feijão	Arroz branco	100 g
	Iscas de carne com molho	Caldo de feijão	100 g
	Abobrinha cozida	Carne	100 g
	Cenoura cozida	Abobrinha	80 g
	Maçã cozida	Cenoura	40 g
	Água	Maçã	80 g
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Água	200 ml
		Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
		Pão	2 fatias
		Frango	30 g
Jantar 17:00 h	Sanduíche com frango desfiado c/ molho	Açúcar (2 sachês)	20 g
		Arroz branco	100 g
		Frango	100g
		Berinjela	80 g
		Beterraba	40 g
		Tomate	10 g
		Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte Banana e mamão	Iogurte	170 ml
		Banana	40 g
		Mamão	40 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).



Figura 5 - Exemplo lanche da dieta branda

4.2 Pastosa

Objetivo: Fornecer uma dieta que possa ser mastigada e deglutida com pouco ou nenhum esforço.

Indicação: Pacientes com dificuldades na mastigação, sem risco de aspiração e em alguns pós-operatórios.

Características: Normal em todos os nutrientes. Alimentos macios ou na forma de purê, papa ou amassados. Nesta dieta os líquidos não são espessados.

OBS: Quando for prescrito com líquidos espessados: Utilizar espessante em todos os líquidos (2 medidas cheias de espessante para cada 200 ml de líquido).

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia e 60-80g de proteína.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: carne moída, desfiada, sem pele e sem gordura, vegetais na forma de purê ou creme, arroz papa, polenta mole, caldo de leguminosas, pão macio, frutas macias, iogurte. Sobremesas em forma de creme, mingau, mousse, pudim.

Alimentos evitados: alimentos “duros”, carnes inteiras, alimentos em forma de grãos, cereais secos (farofa, farinha de mandioca), pipoca e arroz integral.



Figura 7 - Exemplo de jantar da dieta pastosa



Figura 8 - Exemplo de colação da dieta pastosa

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Todos que possam ser transformados em purê, papa ou amaciados. Arroz papa, polenta cremosa, massa bem cozida, creme de arroz, pão sovado e em fatias, bolacha doce macia, bolos macios, cucas, mingau de amido e aveia	Pão francês, pastelarias (croissant, pastéis). Cereais secos (farofa, farinha de mandioca, etc), bolachas e biscoitos duros, cereais em barra, pipoca e arroz integral
Frutas e sucos	Todas frutas macias e suco de frutas	Frutas duras cruas
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todas as macias ou em forma de purê ou em forma de suflê. Suco de hortaliças	Hortaliças folhosas, cruas, com sementes e cascas, milho verde, pepino em conserva, rabanete e batata frita
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Feijão/lentilha sem grão. Apenas caldo	Grão-de-bico, soja
Leite e derivados	Leite, café com leite, leite com achocolatado, batida de frutas, bebida láctea, iogurte, mousse, pudim, creme de leite, nata, queijo	Nenhum
Carnes sem gordura e frango sem gordura e ovos	Carnes desfiadas ou moídas sem pele e sem gordura, ovo cozido	Carnes duras, crocantes, empanadas
Gorduras e óleos	Margarina, maionese	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Achocolatado, açúcar, geleia, sobremesas em forma de creme, mingaus, mousse e pudim	Doces duros

Condimentos	Todos	Nenhum
Bebidas	Todos	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA PASTOSA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Pão	Pão	2 fatias
	Margarina com sal	Margarina (blister)	10 g
	Geleia	Geleia (blister)	15 g
	Mamão amassado	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
Colação 10:00h	Creme de aveia	Açúcar	20 g
		Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
Almoço 12:00h	Arroz papa Caldo de feijão Isclas de carne desfiadas com molho ou moída Abobrinha cozida amassada Cenoura cozida amassada Purê de melão Água	Açúcar (2 sachês)	20 g
		Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
		Arroz	100 g
		Feijão	100g
		Carne	100 g
		Abobrinha	80 g
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite Purê de maçã	Cenoura	40 g
		Melão	80 g
		Água	200 ml
		Café	50 ml
Jantar 17:00 h	Arroz papa Frango desfiado com molho Berinjela cozida amassada Beterraba cozida amassada Tomate cozido amassado Água	Leite desnatado	200 ml
		Maçã	80 g
		Açúcar (sachê)	10 g
		Arroz branco	100 g
		Frango	100g
		Berinjela	80 g
		Beterraba	40 g
Ceia 20:00h	Iogurte Banana amassada	Tomate	10 g
		Água	200 ml
		Iogurte	170 ml
		Banana	80 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).

4.3 Pastosa liquidificada

Objetivo: Promover o uso de alimentos por via oral que requeiram o mínimo de mastigação.

Indicação: Pacientes que sofreram acidente vascular cerebral (AVC), neoplasias, principalmente de cabeça e pescoço, miastenia grave, doença de Parkinson, doenças neurológicas e outros. Pacientes em fonoterapia.

Características: Constitui-se de preparações liquidificadas (consistência cremosa). Nesta dieta os líquidos não são espessados.

OBS: Quando for prescrito com líquidos espessados: Utilizar espessante em todos os líquidos (2 medidas cheias de espessante para cada 200 ml de líquido).

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia e 60-80g de proteína.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: arroz liquidificado, polenta, purê, pirão, massa liquidificada, mingau de aveia (farinha de aveia), papa de fruta, sucos em consistência grossa ou espessada, iogurte. Legumes cozidos e liquidificados. Feijão/lentilha liquidificados com o grão. Carne liquidificada, ovos cozidos adicionados em alguma preparação liquidificada.

Alimentos evitados: Alimentos sólidos, duros e secos, farofa e frituras.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Arroz liquidificado, massa liquidificada, pirão, polenta, purê e mingau de amido, mingau de aveia (farinha de aveia).	Pães, bolos, bolachas, biscoitos, cereais, mingau de aveia (aveia em flocos).
Frutas e sucos	Papa de fruta, sucos em consistência grossa ou espessada.	Frutas inteiras.
Hortaliças (legumes e verduras)	Liquidificadas (abobrinha, batata, beterraba, cenoura, chuchu, mandioca, moranga). Sopa liquidificada.	Todos os demais e em sua consistência original.
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Feijão/lentilha liquidificados com o grão.	Todos os demais.
Leite e derivados	Todos em consistência mais grossa ou espessada e iogurte	Nenhum.
Carnes e ovos	Carnes liquidificadas, ovos cozidos adicionados a alguma preparação liquidificada.	Carnes e ovos em sua consistência original.
Gorduras e óleos	Todos (em preparações).	Nenhum.
Açúcares e Sobremesas	Todos em forma de creme ou purê.	Nenhum.
Condimentos	Sal e temperos (triturados).	Nenhum.
Bebidas	Todos.	Nenhum.

EXEMPLO DE DIETA - PASTOSA LIQUIDIFICADA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Purê de Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
Colação 10:00h		Açúcar (2 sachês)	20 g
	Creme de aveia	Leite desnatado	150 ml
		Farinha de aveia	20 g
		Açúcar (sachê)	10 g
Almoço 12:00h	Arroz branco liquidificado	Arroz branco	100 g
	Feijão liquidificado	Feijão	100 g
	Carne com molho triturada	Carne	100 g
	Abobrinha cozida triturada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida triturada	Cenoura	40 g
	Purê de melão	Melão	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Purê de maçã	Maçã	80 g
		Açúcar (2 sachês)	20 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco triturado	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango com molho triturado	Frango	100g
	Berinjela cozida triturada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida triturada	Beterraba	40 g
	Tomate cozido triturado	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte	Iogurte	170 ml
	Purê de banana	Banana	80 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).



Figura 9 - Exemplo de jantar da dieta pastosa liquidificada



Figura 10 - Exemplo de ceia da dieta pastosa

4.4 Liquidificada

Objetivo: Fornecer por via oral alimento que possa ser mastigado e deglutido com facilidade.

Indicação: Dieta de transição. Pacientes com dificuldades na mastigação e/ou deglutição. Em certos pós-operatórios de TGI e em fonoterapia.

Características: Normal em todos os nutrientes, alimentos misturados e liquidificados. Nesta dieta os líquidos não são espessados.

OBS: QUANDO FOR PRESCRITO COM LÍQUIDOS ESPESSADOS: Utilizar espessante em todos os líquidos (2 medidas cheias de espessante para cada 200ml de líquido).

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia e 60-80g de proteína.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: sopa liquidificada em consistência grossa ou espessada. Todos os que possam ser transformados em papa ou purê. Papa de fruta em consistência grossa ou espessada. Iogurte, creme, flans ou batida em consistência grossa ou espessada.

Alimentos evitados: alimentos inteiros, carnes inteiras, alimentos em forma de grãos.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Todos que possam ser transformados em purê ou papa	Alimentos inteiros: pão francês, pastelarias (croissant, pastéis). Cereais secos (farofa e farinha de mandioca), bolachas e biscoitos duros
Frutas e sucos	Papa de fruta, sucos em consistência grossa ou espessada	Frutas inteiras e frutas de consistência dura
Hortaliças (legumes e verduras)	Sopa liquidificada em consistência grossa	Todos os demais
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Feijão/lentilha liquidificados em consistência grossa	Todos os demais
Leite e derivados	Batidas em consistência grossa ou espessada, iogurte, cremes e flans	Todos os demais
Carnes e ovos	Na sopa liquidificada	Todos os demais
Gorduras e óleos	Na sopa liquidificada	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Mingaus, pudim, flans, sagu liquidificado em consistência grossa	Todos os demais
Condimentos	Sal e temperos	Nenhum
Bebidas	Todos	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA LIQUIDIFICADA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Purê de Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
Colação 10:00h	Creme de aveia	Açúcar (2 sachês)	20 g
		Leite desnatado	150 ml
		Farinha de aveia	20 g
Almoço 12:00h	Sopa liquidificada	Açúcar (sachê)	10 g
		Carne	60 g
		Cenoura	60 g
		Chuchu	60 g
	Purê de melão	Batata	60 g
		Melão	80 g
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Água	200 ml
		Café	50 ml
	Purê de maçã	Leite desnatado	200 ml
		Maçã	80 g
Jantar 17:00h	Sopa liquidificada	Açúcar (2 sachês)	20 g
		Frango	60 g
		Cenoura	60 g
		Macarrão	20 g
	Água	Abobrinha	60 g
		Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte	Iogurte	170 ml
	Purê de banana	Banana	80 g
		Açúcar (sachê)	10 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).



Figura 11 - Exemplo de colação da dieta liquidificada



Figura 12 - Exemplo de almoço da dieta liquidificada

4.5 Líquida completa

Objetivo: Fornecer uma dieta oral que seja bem tolerada por pacientes que não podem ingerir alimentos sólidos.

Indicação: Dieta de transição. Trauma e operatórios de cabeça e pescoço, impossibilidade de tolerar alimentos sólidos ou dificuldade de mastigação e deglutição.

Características: Alimentos na forma líquida. É nutricionalmente inadequada, permite adição de leite e derivados, ovos e cereais refinados.

Composição nutricional: 1500-1600 Kcal/dia e 40-60g de proteína.

Fracionamento: 7x/dia.

Alimentos permitidos: leite, iogurte líquido, chá, água, sopa liquidificada, caldo de leguminosas, suco, batida de fruta.

Alimentos evitados: alimentos em consistência pastosa ou sólida, queijo, bebidas gasosas.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Mingau em consistência fina	Todos
Frutas e sucos	Todos os sucos	Frutas inteiras
Hortaliças (legumes e verduras)	Hortaliças acrescidas à sopa liquidificada em consistência mais líquida	Hortaliças inteiras
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Caldo de feijão/lentilha	Todos os demais
Leite e derivados	Leite desnatado, leite (zero lactose), batidas, creme de leite, iogurte, suplementos	Queijos
Carnes e ovos	Carnes e ovos acrescidos à sopa liquidificada em consistência mais líquida	Todos os demais
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum

Açúcares e Sobremesas	Açúcar comum	Todos os demais
Condimentos	Sal e temperos	Nenhum
Bebidas	Todas	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA LÍQUIDA COMPLETA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Mingau ralo	Leite desnatado	200ml
		Amido de milho	15g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (3 sachês)	30g
Colação 10:00h	Suco de frutas	Laranja	150 ml
		Mamão	20g
		Água	50 ml
		Açúcar (1 sachê)	10 g
Almoço 12:00h	Sopa liquidificada consistência fina	Carne	60 g
		Cenoura	60 g
		Chuchu	60 g
		Batata	60 g
	Suco de melão	Melão	50 g
		Água	150 ml
		Açúcar (1 sachê)	10 g
Lanche da tarde 15:00h	Vitamina de maçã	Leite desnatado	150ml
		Maçã	80g
		Açúcar (1 sachê)	10 g
Jantar 17:00h	Sopa liquidificada consistência fina	Frango	60 g
		Cenoura	60 g
		Macarrão	20 g
		Abobrinha	60 g
	Suco de abacaxi	Abacaxi	50 g
		Água	150 ml
		Açúcar (1 sachê)	10 g
Ceia 1 20:00h	Iogurte Vitamina de banana	Iogurte	90 g
		Leite desnatado	200 ml
		Banana	30g
		Açúcar (1 sachê)	10 g
Ceia 2 22:00h	Suco de laranja	Laranja	150 ml
		Água	50 ml
		Açúcar (1 sachê)	10 g

- Sucos e vitaminas de frutas são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).



Figura 13 - Exemplo de lanche da tarde da dieta líquida completa



Figura 14 - Exemplo de ceia da dieta líquida completa

4.6 Líquida restrita

Objetivo: Fornecer líquidos e eletrólitos por via oral para prevenir a desidratação, minimizar o trabalho do trato gastrointestinal e a presença de resíduos no cólon.

Indicação: Dieta de transição. Pré e pós-operatório do trato-gastrointestinal, pacientes que necessitam de dieta com o mínimo de resíduos, afim de propiciar o máximo de repouso intestinal, desmame de alimentação por via intravenosa, antes ou depois de exames de diagnóstico e como primeiro passo para alimentação via oral. É contraindicada para pacientes com risco de aspiração.

Características: Dieta líquida, altamente restritiva, sem lactose, nutricionalmente inadequada em todos os nutrientes, não é recomendada por período superior a três dias. Inclui alimentos translúcidos e com baixa quantidade de resíduos.

Composição nutricional: 500-800 Kcal/dia.

Fracionamento: 7x/dia.

Alimentos permitidos: água, chá claro, caldo de sopa coado, suco natural claro diluído ao meio e coado (maçã, melão, pera), sucos pasteurizados, suplemento nutricional isento de lactose e pobre em fibra.

Alimentos evitados: café, chá preto, leite, iogurte, bebidas lácteas, suco de manga, laranja, uva, pêsego, mamão, abacaxi, limão, maracujá, caldo de leguminosas, caldo de ameixa, bebidas gasosas.

***Alimentos proibidos:** Leite, iogurte e líquidos não coados.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Nenhum	Todos
Frutas e sucos	Suco diluído ao meio e coado (maçã, pera ou melão)	Todas as frutas que não produzem sucos claros
Hortaliças (legumes e verduras)	Caldo de hortalças (abobrinha, cenoura, chuchu, batata inglesa, moranga) coado	Todos os demais
Leguminosas (ervilha, feijão, lentilha) e oleaginosas	Nenhum	Todos
Leite e derivados	Nenhum	Todos
Carnes e ovos	Nenhum	Todos
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Açúcar comum	Todos os demais
Condimentos	Sal	Todos os demais
Bebidas	Água, sucos claros diluídos e coados e chás	Todos os demais

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA LÍQUIDA RESTRITA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Chá	Chá	200 ml
	Suco de pera diluído e coado	Pêra Água Açúcar (2 sachês)	50 g 150 ml 20 g
Colaço 10:00h	Suco de melão diluído e coado	Melão Água Açúcar (1 sachê)	50 g 150 ml 10 g
	Caldo de legumes coado	Batata Cenoura Chuchu	60 g 60 g 60 g
Almoço 12:00h	Suco de limão coado	Limão Água Açúcar (1 sachê)	30 g 150 ml 10 g
	Caldo de legumes coado	Batata Cenoura Chuchu	60 g 60 g 60 g
Lanche da tarde 15h	Suco de maçã diluído e coado	Maçã Água Açúcar (1 sachê)	50 g 150 ml 10 g
	Caldo de legumes coado	Cenoura Abobrinha Macarrão	60 g 60 g 20 g
Jantar 17h	Chá claro	Chá Açúcar (1 sachê)	200 ml 10 g
	Suco de maçã diluído e coado	Maçã Água Açúcar (1 sachê)	50 g 150 ml 10 g
Ceia 1 20:00h	Suco de maçã diluído e coado	Maçã Água Açúcar (1 sachê)	50 g 150 ml 10 g
	Suco de pera diluído e coado	Pêra Água Açúcar (1 sachê)	50 g 150 ml 10 g

- Sucos de frutas são acompanhados de sachê de açúcar.



Figura 15 - Exemplo de lanche da tarde de dieta líquida restrita



Figura 16 - Exemplo de ceia de dieta líquida restrita

5 DIETAS MODIFICADAS EM NUTRIENTES

5.1 Hipercalórica e Hiperproteica → HP-HC

Objetivo: Fornecer uma dieta com alto aporte calórico e proteico, para minimizar a resposta catabólica à injúria e maximizar a recuperação da desnutrição, a cicatrização de feridas e o combate à infecção.

Indicação: Pacientes que apresentam patologias que induzem a um estado catabólico ou hipermetabólico: queimados, politraumatizados, estados infecciosos, desnutrição proteico calórica, câncer, cicatrização de feridas, síndrome da imunodeficiência adquirida e pós-cirúrgicos.

Características: Dieta nutricionalmente adequada, rica em quilocalorias e proteínas. No desjejum é ofertado o previsto no cardápio do dia para dieta livre e mais 1 iogurte. Na colação o previsto no cardápio do dia e mais uma fruta. No almoço e jantar são servidas 2 porções de carnes e porções maiores de arroz e complemento. No lanche da tarde é ofertado o lanche previsto mais 1 suplemento Hipercalórico-Hiperproteico (HC-HP).

Composição nutricional: 2200-3000 Kcal/dia e 80-150g de proteína.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: pode ser enriquecida com módulos nutricionais ou suplementos hipercalóricos e hiperproteicos.

Alimentos evitados: nenhum.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Todos	Nenhum
Frutas e sucos	Todos	Nenhum
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos	Nenhum
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja)	Todos	Nenhum
Leite e derivados	Todos	Nenhum
Carnes e ovos	Todos	Nenhum
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Todos	Nenhum
Condimentos	Todos	Nenhum
Bebidas	Todos	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Pão em fatias	Leite desnatado	200 ml
		Pão	2 fatias
	Margarina com sal	Margarina (blister)	10 g
	Geleia	Geleia (blister)	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (2 sachês)	20 g
	Iogurte	Iogurte	90 g
Colação 10:00h	Creme de aveia	Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
		Açúcar (sachê)	10 g
	Banana	Banana	80 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	150 g
	Feijão	Feijão	120 g
	Iscas de carne com molho	Carne	200 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Mix de folhas	Alface	10 g
		Rúcula	5 g
	Melão	Melão	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Sanduíche com frango desfiado c/ molho	Leite desnatado	200 ml
		Pão	2 fatias
		Frango	30 g
		Açúcar (2 sachês)	20 g
	Suplemento HC-HP	Suplemento líquido	200 ml
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	150 g
	Cubos de frango com molho	Frango	200g
	Berinjela assada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte	Iogurte	90 g
	Banana e mamão	Banana	40 g
		Mamão	40 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.

5.2 Rica em fibras

Objetivo: Promover aumento da motilidade intestinal.

Indicação: Pacientes com motilidade intestinal lenta, constipação intestinal e doença diverticular.

Características: Normal em todos os nutrientes, acrescida de fibras alimentares. Deve haver um aporte adequado de líquidos concomitante à ingestão da dieta rica em fibras alimentares.

Composição nutricional: 1800-2500 Kcal/dia, 70-95g de proteína e fibras >30g/dia.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: pães integrais, frutas (no mínimo 3 porções por dia), salada crua (2 vezes por dia), pode ser utilizado módulo de fibra ou suplemento nutricional rico em fibras alimentares.

Alimentos evitados: nenhum.



Figura 17 - Coquetel laxativo



Figura 18 - Exemplo de almoço de dieta laxativa

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Pão integral, macarrão e arroz branco ou integral, farelos, aveia, bolacha integral	Nenhum
Frutas e sucos	Todos, de preferência com casca e bagaço. Suco natural	Nenhum
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos	Nenhum
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Todos	Nenhum
Leite e derivados	Todos	Nenhum
Carnes e ovos	Todos	Nenhum
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Todos	Nenhum
Condimentos	Todos	Nenhum
Bebidas	Todos	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA RICA EM FIBRAS

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Pão integral	Leite desnatado	200 ml
	Margarina com sal	Pão	2 fatias
	Geleia	Margarina (blister)	10 g
	Mamão	Geleia (blister)	15 g
	Água	Mamão	150 g
	Açúcar	Água	200 ml
Colação 10:00h	Creme de aveia	Açúcar (2 sachês)	20 g
		Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
Almoço 12:00h	Arroz integral	Açúcar (sachê)	10 g
	Feijão	Arroz integral	100 g
	Iscas de carne com molho	Feijão	100 g
	Abobrinha refogada	Carne	100 g
	Cenoura cozida	Abobrinha	80 g
	Mix de folhas	Cenoura	40 g
	Melão	Alface	10 g
	Água	Rúcula	5 g
		Melão	80 g
		Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Coquetel laxativo	Suco de Laranja	50 ml
		Ameixa	20 g
		Mamão	30g
		Aveia	20 g
		Iogurte desnatado	90 g
	Água	Água	200 ml
Jantar 17:00 h	Arroz integral	Arroz integral	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	100g
	Berinjela assada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte	Iogurte	90 g
	Linhaça	Linhaça	20 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Módulo de fibra conforme prescrição da nutricionista.

6 DIETAS PARA CONDIÇÕES ESPECIAIS

6.1 Pobre em potássio

Objetivo: Fornecer alimentos por via oral, minimizar os efeitos da hipercalcemia.

Indicação: Pacientes com insuficiência renal, toxicidades e níveis elevados de potássio.

Características: Dieta com teor reduzido em potássio, em que os vegetais são deixados duas horas de molho em grande quantidade de água, lavados em água corrente e depois cozidos. Alimento rico em potássio é aquele que contém mais de 200mg de K⁺ em 100g. O feijão e a lentilha são deixados de molho.

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia, 70-95g de proteína e até 3g/dia de potássio.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: arroz, mandioca, macarrão, milho verde, polenta, abacaxi, maçã, manga, limão, melancia, morango, pêssego, pera. Os vegetais devem ser deixados de molho, desprezar a água e cozinhar bem.

Alimentos evitados: alimentos integrais, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha-do-pará, chá preto, chocolate, cacau.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Pão e biscoito de farinha refinada, bolos, aveia, arroz, farinha de milho, farinha de rosca, farofa, polenta, macarrão, nhoque, polvilho, milho-verde (espiga), mandioca, batata inglesa e doce - de remolho	Canjica, pães e biscoitos integrais, cevada, centeio, granola
Frutas e sucos	Abacaxi, bergamota, caqui, limão, maçã, manga, melão, mamão, pera, pêssego, pera, melancia, morango, frutas em calda	Suco de laranja, suco de uva, abacate, banana, figo, goiaba, kiwi, uva, frutas secas e ameixa preta, carambola, uva passa, maracujá
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Cozidos e que ficaram em remolho	Vegetais crus e batata inglesa
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Feijão, lentilha de remolho	Amendoim, feijão, lentilha, (s/ remolho), ervilha seca, linhaça, gergelim, grão de bico
Leite e derivados	Leite, iogurte, bebida láctea, leite fermentado	Queijos, queijo ralado
Carnes e ovos	Carnes magras, assadas, cozidas ou grelhadas e ovos	Carnes defumadas, presunto, bacon, linguiça, salsicha
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Açúcar, geleia, gelatina, cremes, pudins	Chocolate e preparados a base de chocolate, calda de ameixa
Condimentos	Canela, baunilha, cravo, erva-doce, temperos naturais desidratados, pimenta	Temperos industrializados
Bebidas	Água e chá de frutas	Chá preto, café preto, chá mate, água de coco

- **Carambola não é permitida para pacientes com insuficiência renal crônica.** A carambola produz uma neurotoxina que é eliminada pelos rins. Pacientes com insuficiência renal crônica não são capazes de eliminá-la. A presença desta toxina no corpo de indivíduos com insuficiência renal crônica tanto em tratamento conservador, como em programa de diálise, pode causar alterações neurológicas diversas desde confusão mental, agitação, insônia, fraqueza muscular, alteração da sensibilidade dos membros, convulsões e até mesmo o coma e a morte.

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA POBRE EM POTÁSSIO

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Pão	Pão	2 fatias
	Margarina com sal	Margarina (blister)	10 g
	Geleia	Geleia (blister)	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (2 sachês)	20 g
Colação 10:00h	Iogurte	Iogurte	90 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	100 g
	Abobrinha cozida	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Maçã cozida	Maçã	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Sanduíche com frango desfiado c/ molho	Pão	2 fatias
		Frango	30 g
		Açúcar (2 sachês)	20 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	100g
	Berinjela assada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate cozido	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Biscoito salgado	Leite desnatado	200 ml
		Biscoito	60 g



Figura 19 - Exemplo de Desjejum
Dieta pobre em potássio



Figura 20 - Exemplo de Colação
Dieta pobre em potássio

6.2 Para diabéticos → DM

Objetivo: Fornecer uma dieta adequada em todos os nutrientes para manter o estado nutricional adequado, atingir metas individualizadas de glicemia, pressão arterial e lipídios; e para retardar ou prevenir as complicações do diabetes. Assim como a hiperglicemia (glicemia ≥ 126 mg/dL), a hipoglicemia (glicemia < 70 mg/dL) também está associada a pior prognóstico e maior mortalidade dos pacientes, aumenta o tempo de internação e os custos hospitalares.

Indicação: Pacientes com DM tipo I e II ou com hiperglicemia, como medida exclusiva ou coadjuvante do tratamento medicamentoso.

Características: Normal em todos os nutrientes. Nesta dieta, evitam-se frituras e restringem-se carboidratos simples.

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia e 70-95g de proteína.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: hortaliças, leguminosas, frutas, temperos naturais, pão integral, leite desnatado, carne e frango sem gordura e sem pele, adoçante.

Alimentos evitados: açúcar, doces em geral, alimentos processados, embutidos, enlatados, conservas, alimentos gordurosos (carne gorda, bacon, gordura hidrogenada, pele de galinha, fritura), produtos de confeitaria com recheios e coberturas.



Figura 21 - Exemplo de Desjejum na dieta para diabéticos



Figura 22 - Exemplo de Almoço na dieta para diabéticos

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Preferencialmente: Pão integral, macarrão e arroz integrais, farelos, cereais, bolacha integral.	Bolacha doce, bolos, produtos de confeitaria com recheios e coberturas, croissant, pão sovado, pão francês.
Frutas e sucos	Todos.	Frutas em calda, cristalizadas e sucos com adição de açúcar.
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos.	Nenhum.
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Todos.	Nenhum.
Leite e derivados	Leite, iogurte diet, queijo.	Iogurte com açúcar
Carnes e ovos	Carnes magras, frango sem pele, assadas, cozidas ou grelhadas, ovo cozido.	Carnes gordurosas, aves com pele, embutidos (presunto, salsicha, linguiça e bacon).
Gorduras e óleos	Óleos vegetais, margarina.	Frituras
Açúcares e Sobremesas	Dietéticos, adoçantes, pudins <i>diet</i> , geleia diet, achocolatado diet.	Açúcares (refinado, cristal, mascavo), geleias, gelatinas, pudins, achocolatados, preparações com açúcar.

Condimentos	Todos naturais.	Nenhum.
Bebidas	Água, chás, suco natural sem açúcar.	Bebidas açucaradas.

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA PARA DIABÉTICOS

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Pão integral	Pão integral	2 fatias
	Margarina com sal	Margarina (blister)	10 g
	Geleia diet	Geleia diet (blister)	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
Almoço 12:00h	Adoçante	Adoçante (1 sachê)	600 mg
	Creme de aveia	Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
		Adoçante (1 sachê)	600 mg
	Arroz integral	Arroz integral	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	100 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Mix de folhas	Alface	10 g
		Rúcula	5 g
	Melão	Melão	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Sanduíche com frango com molho	Leite desnatado	200 ml
		Pão integral	2 fatias
		Frango	30 g
		Adoçante (1 sachê)	600 mg
Jantar 17:00h	Arroz integral	Arroz integral	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	100 g
	Berinjela assada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte diet	Iogurte diet	90 g
	Banana e mamão	Banana	40 g
		Mamão	40 g

* Suco, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de adoçante.

*Os cremes de aveia e amido são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de adoçante (600 mg).

6.3 Hipossódica → HPS

Objetivo: Oferecer uma dieta com restrição de sódio.

Indicação: Doenças Cardiovasculares, Hipertensão Arterial, retenção hídrica, ascite, edema, Cirrose Hepática, Hipertensão Portal e nefropatias.

Características: Teor de sódio intrínseco e extrínseco reduzidos, sem alimentos enlatados e embutidos. Quando não constar a gramagem de sal na prescrição da dieta ou quando a gramagem prescrita for 2g de sal, será servido um sachê (1g) no almoço e outro no jantar. As dietas com prescrição de 4g de sal irão com 2g no almoço e 2g no jantar.

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia, 70-95g de proteína e 1-4g de sódio intrínseco e extrínseco.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: todos os alimentos com baixo teor de sódio, alimentos *in natura*.

Alimentos evitados: embutidos, conservas doces e salgadas, preparações com sal, tempero industrializado, caldo e extrato de carne, conservas, queijo, bolachas com sal, enlatados.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Bolacha doce, amido de milho, arroz branco, arroz integral, farinha de rosca, farinha de milho, aveia em flocos, farinha de mandioca, pão sovado, pão doce, flocos de milho, macarrão, pipoca sem sal	Pipoca com sal, bolacha salgada, pão francês, milho enlatado, tortas salgadas, biscoitos salgados e empadões
Frutas e sucos	Todos	Nenhum
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos preparados sem adição de sal	Fritas e enlatados
Leguminosas e oleaginosas	Soja, feijão, lentilha, ervilha fresca, grão-de-bico, linhaça e gergelim	Ervilha enlatada
Leite e derivados	Leites, iogurtes, creme de leite, leite condensado, sorvete	Queijos mussarela/prato
Carnes e ovos	Frango sem pele, peixe fresco, carnes magras, ovos	Bacon, embutidos (salsichão, presunto, linguiça, salsicha), atum em conserva, sardinha em conserva
Gorduras e óleos	Óleo vegetal, margarina sem sal, molho vinagrete sem sal	Maionese e margarina com sal
Açúcares e Sobremesas	Açúcar, doce em calda, geleia, chocolate granulado, achocolatado, sagu, pudim. 1 sobremesa em geral	Adoçantes com sódio (ciclamato e sacarina sódica)
Condimentos	Todos os naturais	Páprica, cominho. Temperos industrializados (caldos de carne, frango e legumes), <i>catchup</i> , mostarda, molho inglês, molho de soja, polpa e extrato de tomate
Bebidas	Água, chás, sucos de frutas, água de coco e café com leite	Chá preto, chá mate, chá verde

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA HIPOSSÓDICA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Pão em fatias	Pão	2 fatias
	Margarina sem sal	Margarina (blister)	10 g
	Geleia	Geleia (blister)	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (2 sachês)	20 g
Colação 10:00h	Creme de aveia	Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
		Açúcar (sachê)	10 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	100 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Mix de folhas	Alface	10 g
		Rúcula	5 g
	Melão	Melão	80 g
	Água	Água	200 ml
	Sal	Sal (sachê)	0,8 g
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Sanduiche com frango desfiado c/ molho	Pão	2 fatias
		Frango	30 g
		Açúcar (2 sachês)	20 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	100g
	Berinjela assada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
	Sal	Sal (sachê)	0,8 g
Ceia 20:00h	Iogurte	Iogurte	90 g
	Banana e mamão	Banana	40 g
		Mamão	40 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).
- As preparações são elaboradas sem sal. O paciente recebe 1 sachê de sal no almoço e 1 no jantar.

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA BRANDA DM E HIPOSSÓDICA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Pão integral sem grãos e sementes	Leite desnatado	200 ml
	Margarina sem sal	Pão	2 fatias
	Geleia diet	Margarina (blister)	10 g
	Mamão	Geleia (blister)	15 g
	Água	Mamão	150 g
	Adoçante	Água	200 ml
Colação 10:00h	Creme de aveia	Adoçante (1 sachê)	60 mg
		Leite desnatado	150 ml
		Aveia em flocos	20 g
Almoço 12:00h	Arroz integral	Adoçante (1 sachê)	60 mg
	Caldo de Feijão	Arroz integral	100 g
	Iscas de carne com molho	Caldo de Feijão	100 g
	Abobrinha refogada	Carne	100 g
	Cenoura cozida	Abobrinha	80 g
	Maçã cozida	Cenoura	40 g
	Água	Maçã	80 g
	Sal	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Sal (sachê)	0,8 g
	Sanduíche com frango desfiado c/ molho	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
		Pão integral	2 fatias
		Frango sem sal	30 g
Jantar 17:00 h	Arroz integral	Adoçante (1 sachê)	60 mg
	Cubos de frango com molho	Arroz integral	100 g
	Berinjela assada	Frango	100g
	Beterraba cozida	Berinjela	80 g
	Tomate cozido	Beterraba	40 g
	Água	Tomate	30 g
	Sal	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte diet	Sal (sachê)	0,8 g
	Banana e mamão	Iogurte diet	90 g
		Banana	40 g
		Mamão	40 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de adoçante.
- Os cremes de aveia e amido são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de adoçante (600 mg).
- As preparações são elaboradas sem sal. O paciente recebe 1 sachê de sal no almoço e 1 no jantar.



Figura 23 - Exemplo de colação de dieta branda para diabético e hipossódica



Figura 24 - Exemplo de ceia para diabético e hipossódica

6.4 Dieta para hepatopata

Objetivo: suprir as necessidades nutricionais dos pacientes com hepatopatia.

Indicação: pacientes que apresentam alterações nas funções hepáticas.

Características: normoglicídica, normoproteica, hipolipídica, hipossódica. Mix de proteína animal e vegetal (50 g de alimento com proteína animal / 50 g de alimento com proteína vegetal). Conforme prescrição dietética será indicada a consistência da dieta e também a restrição hídrica, caso seja necessário.

Composição nutricional: 1800-2500 Kcal/dia, 70-95g de proteína animal/vegetal.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: preferencialmente pão integral, arroz, massa e bolacha integral. Maçã, limão, laranja, laranja, uva, alface, rúcula, brócolis, espinafre, feijão, ervilha, lentilha, leite desnatado, ovos e carnes magras. Açúcar, geleia, cremes e pudins.

Alimentos evitados: leite integral, creme de leite, queijos curados, temperos industrializados (molho de tomate, molho inglês, molho de soja, caldos de carne e de frango), frituras, carnes gordurosas, açúcar refinado, doces, pão francês, granola e biscoito doce.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Preferencialmente: Pão integral, macarrão e arroz integrais, farelos, cereais, bolacha integral	Bolacha doce, bolos, cereais instantâneos com açúcar, granola comum, produtos de confeitaria com recheios e coberturas, croissants, pão sovado, pão francês
Frutas e sucos	Maçã, limão, acerola, mamão, laranja, ameixa, uva	Nenhum
Hortaliças (legumes e verduras)	Alface, rúcula, brócolis, espinafre, rabanete	Nenhum
Leguminosas e oleaginosas	Feijão, soja, ervilha, lentilha, grão-de-bico	Nenhum
Leite e derivados	Leite desnatado	Leite integral, queijo curado, creme de leite
Carnes e ovos	Ovos, carnes magras	Frituras, carnes gordurosas
Gorduras e óleos	Preferencialmente dos vegetais.	Frituras, alimentos gordurosos
Açúcares e Sobremesas	Açúcar, geleia, cremes e pudins	Açúcar refinado
Condimentos	Todos os naturais	Temperos industrializados (caldos de carne, frango e legumes), <i>catchup</i> , mostarda, molho inglês, molho de soja, polpa e extrato de tomate
Bebidas	Todas	Nenhum

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA PARA HEPATOPATA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com extrato de soja	Café	50 ml
		Extrato de soja	200 ml
	Pão integral	Pão integral	2 fatias
	Margarina sem sal	Margarina	10 g
	Geleia	Geleia	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (sachê)	10 g
Colação 10:00h	Maçã	Maçã	120 g
Almoço 12:00h	Arroz integral	Arroz integral	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	50 g
	Proteína de soja	Proteína de soja	50 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Chuchu	40 g
	Mix de folhas	Alface	10 g
		Rúcula	5 g
	Melão	Melão	80 g
	Água	Água	200 ml
	Sal	Sal (1 sachê)	0,8 g
Lanche da tarde 15:00h	Café com extrato de soja	Café	50 ml
		Extrato de soja	200 ml
	Biscoito salgado	Biscoito salgado	60 g
		Açúcar (sachê)	10 g
Jantar 17:00 h	Arroz integral	Arroz integral	150 g
	Cubos de frango com molho	Frango	50 g
	Proteína de soja	Proteína de soja	50 g
	Berinjela refogada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
	Sal	Sal (1 sachê)	0,8 g
Ceia 20:00h	Chá	Chá	200 ml
	Banana e mamão	Banana	40 g
		Mamão	40 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).
- As preparações são elaboradas sem sal. O paciente recebe 1 sachê de sal no almoço e 1 no jantar.



Figura 25 - Exemplo de lanche da tarde para dieta para hepatopata

6.5 Doença renal crônica em tratamento conservador

Objetivo: suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e fornecer uma dieta hipoproteica.

Indicação: é indicada para os pacientes que apresentam doença renal crônica e estão em tratamento conservador (fase não dialítica).

Características: normoglicídica, hipoproteica, normolipídica, hipocalêmica e hipossódica. Dieta com teor reduzido em potássio, em que os vegetais são deixados duas horas de molho em grande quantidade de água, lavados em água corrente e depois cozidos. Alimento rico em potássio é aquele que contém mais de 200mg de K⁺ em 100g. O feijão e a lentilha são deixados de molho.

***Proibido o consumo de carambola.**

Composição nutricional: 1800-2000 Kcal/dia, 60g de proteína e 1-2g de sódio intrínseco e extrínseco e até 3g/dia de potássio.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: todos os alimentos com baixo teor de sódio, alimentos *in natura*.

Alimentos evitados: embutidos, conservas doces e salgadas, preparações com sal, tempero industrializado, caldo e extrato de carne, conservas, queijo, bolachas com sal, enlatados, aditivos à base de sódio.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Pão e biscoito de farinha refinada, bolos, aveia, arroz, farinha de milho, farinha de rosca, farofa, polenta, macarrão, nhoque, polvilho, milho-verde (espiga), mandioca, batata inglesa e doce - de remolho	Canjica, pães e biscoitos integrais, cevada, centeio, granola
Frutas e sucos	Abacaxi, bergamota, caqui, limão, maçã, manga, melão, mamão, pera, pêsego, pera, melancia, morango, frutas em calda	Suco de laranja, suco de uva, abacate, banana, figo, goiaba, kiwi, uva, frutas secas e ameixa preta, carambola, uva passa, maracujá
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Cozidos e que ficaram em remolho	Vegetais crus e batata inglesa
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Feijão, lentilha de remolho	Amendoim, feijão, lentilha, (s/ remolho), ervilha seca, linhaça, gergelim, grão de bico
Leite e derivados	Leite, iogurte, bebida láctea, leite fermentado	Queijos, queijo ralado
Carnes e ovos	Carnes magras, assadas, cozidas ou grelhadas e ovos	Carnes defumadas, presunto, bacon, linguiça, salsicha
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Açúcar, geleia, gelatina, cremes, pudins	Chocolate e preparados a base de chocolate, calda de ameixa
Condimentos	Canela, baunilha, cravo, erva-doce, temperos naturais desidratados, pimenta	Temperos industrializados
Bebidas	Água e chá de frutas	Chá preto, café preto, chá mate, água de coco

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA PARA DOENÇA RENAL CRÔNICA EM TRATAMENTO CONSERVADOR

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Pão	Pão	2 fatias
	Margarina sem sal	Margarina sem sal	5 g
	Geleia	Geleia	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (sachê)	10 g
Colação 10:00h	Maçã cozida	Maçã	40 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	60 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Chuchu cozido	Chuchu	40 g
	Abacaxi cozido	Abacaxi	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Chá de frutas	Chá	200 ml
	Pão com margarina	Pão	2 fatias
		Margarina sem sal	5 g
		Açúcar (sachê)	10 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	60 g
	Batata dorê	Batata	80 g
	Berinjela refogada	Berinjela	40 g
	Repolho refogado	Repolho	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Purê de manga	Manga	80 g
	Biscoito doce	Biscoito doce	60 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de aveia e amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).
- As preparações são elaboradas sem sal. O paciente recebe 1 sachê de sal no almoço e 1 no jantar.



Figura 26 - Exemplo de colação para dieta para doença renal crônica em tratamento conservador

6.6 Doença renal crônica em tratamento dialítico

Objetivo: suprir as necessidades nutricionais dos pacientes. Evitar deficiência e manter um bom estado nutricional, através de uma ingestão adequada de nutrientes. Controlar o edema e o desequilíbrio eletrolítico, através do controle da ingestão de sódio, potássio e líquidos. Evitar ou retardar o desenvolvimento de osteodistrofia renal, através do controle da ingestão de cálcio, fósforo e vitamina D.

Indicação: pacientes que apresentam doença renal crônica e estão em tratamento de hemodiálise;

Características: normoglicídica, hiperproteica, normolipídica. hipossódica, hipocalêmica, hipofosfatêmica e com restrição de líquidos.

Cozinhar feijão e vegetais mais de uma vez e desprezar a água de cocção (reduz 60% do K). Para pacientes em diálise peritoneal, deve-se observar a necessidade de reduzir carboidratos e não há alta restrição de potássio.

***Proibido o consumo de carambola.**

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia, 80-120g de proteína e 1-2g de sódio intrínseco e extrínseco e até 3g/dia de potássio.

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: todos os alimentos com baixo teor de sódio, alimentos *in natura*.

Alimentos evitados: embutidos, conservas doces e salgadas, preparações com sal, tempero industrializado, caldo e extrato de carne, conservas, queijo, bolachas com sal, enlatados e aditivos à base de sódio.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Pão e biscoito de farinha refinada, bolos, aveia, arroz, farinha de milho, farinha de rosca, farofa, polenta, macarrão, nhoque, polvilho, milho-verde (espiga), mandioca, batata inglesa e doce - de remolho	Canjica, pães e biscoitos integrais, cevada, centeio, granola
Frutas e sucos	Abacaxi, bergamota, caqui, limão, maçã, manga, melão, mamão, pera, pêssego, pera, melancia, morango, frutas em calda	Suco de laranja, suco de uva, abacate, banana, figo, goiaba, kiwi, uva, frutas secas e ameixa preta, carambola, uva passa, maracujá
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Cozidos e que ficaram em remolho	Vegetais crus e batata inglesa
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Feijão, lentilha de remolho	Amendoim, feijão, lentilha, (s/ remolho), ervilha seca, linhaça, gergelim, grão de bico
Leite e derivados	Leite, iogurte, bebida láctea, leite fermentado	Queijos, queijo ralado
Carnes e ovos	Carnes magras, assadas, cozidas ou grelhadas e ovos	Carnes defumadas, presunto, bacon, linguiça, salsicha
Gorduras e óleos	Todos	Nenhum
Açúcares e Sobremesas	Açúcar, geleia, gelatina, cremes, pudins	Chocolate e preparados a base de chocolate, calda de ameixa
Condimentos	Canela, baunilha, cravo, erva-doce, temperos naturais desidratados, pimenta	Temperos industrializados
Bebidas	Água e chá de frutas	Chá preto, café preto, chá mate, água de coco

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA PARA PACIENTE COM DOENÇA RENAL CRÔNICA EM TRATAMENTO DIALÍTICO

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Pão	Pão	2 fatias
	Margarina sem sal	Margarina	5 g
	Geleia	Geleia	15 g
	Mamão	Mamão	150 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (sachê)	10 g
	Iogurte	Iogurte	90 g
Colação 10:00h	Maçã cozida	Maçã	40 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	150 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	120 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Chuchu cozido	Chuchu	40 g
	Abacaxi cozido	Abacaxi	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Chá de frutas	Chá	200 ml
	Sanduíche com frango desfiado c/ molho	Pão	2 fatias
		Frango	40 g
		Açúcar (sachê)	10 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	150 g
	Cubos de frango com molho	Frango	120 g
	Batata dorê	Batata	80 g
	Berinjela cozida	Berinjela	40 g
	Repolho refogado	Repolho	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Vitamina de fruta	Leite desnatado	150 ml
		Maçã	50 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.
- Os cremes de amido de milho são elaborados sem açúcar. O paciente recebe 1 sachê de açúcar (10g).
- As preparações são elaboradas sem sal. O paciente recebe 1 sachê de sal no almoço e 1 no jantar.

6.7 Sem lactose

Objetivo: Fornecer uma dieta que elimine todas as fontes de lactose.

Indicação: Manejo de deficiências genéticas de lactase, danos na mucosa intestinal resultantes da desnutrição, Síndrome do Cólon Irritável, Colite Ulcerativa, Gastroenterite, Ressecção do Intestino Delgado.

Características: Alimentos sólidos e líquidos isentos de lactose.

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia, 60-85g de proteína

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: bebida à base de soja, iogurte de soja, queijo de soja, suco de soja, margarina sem lactose, bolacha sem lactose.

Alimentos evitados: leite, iogurte, queijo, manteiga, nata, requeijão, creme de leite, margarina, flans, pudins, chocolate, alimentos com lactose ou preparações que contenham leite em sua composição.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Pães feitos sem leite ou derivados lácteos (ex.: pão francês), bolacha doce sem leite, biscoitos de água e sal, farinhas, cereais, milho, arroz, massas e macarrão	Todos os pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais, arroz e massas feitos com leite e seus derivados
Frutas e sucos	Evitar frutas laxativas	Vitamina de frutas com leite normal
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos	Todos preparados com leite normal ou derivados do leite
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Todos	Nenhum
Leite e derivados	Leite com zero teor de lactose ou iogurte sem lactose	Leite (integral, semidesnatado, desnatado), bebidas lácteas, iogurte, <i>flans</i> , pudins, creme de leite, leite condensado, manteiga e nata
Carnes e ovos	Carne de gado, frango, porco, peixe e ovos	Carnes preparadas com leite normal e derivados
Gorduras e óleos	Óleos vegetais (soja), margarina e maionese	Molhos à base de leite, maionese com leite.
Açúcares e Sobremesas	Todos preparados sem leite ou com leite zero lactose	Todos os doces preparados com leite normal ou derivados
Condimentos	Sal e temperos naturais	Nenhum
Bebidas	Água, chás, extrato aquoso de soja, bebidas à base de leite zero lactose	Todos que contenham leite normal

OBS: É importante ler os rótulos de todos os alimentos industrializados antes do preparo e antes da entrega ao paciente.

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA SEM LACTOSE

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Pão em fatias	Leite sem lactose	200 ml
		Pão	2 fatias
	Margarina com sal	Margarina (blister)	10 g
	Geleia	Geleia (blister)	15 g
	Banana	Banana	100 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (2 sachês)	20 g
Colação 10:00h	Maçã cozida	Maçã	80 g
Imoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	100 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Mix de folhas	Alface	10 g
		Rúcula	5 g
	Melão	Melão	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite sem lactose	Café	50 ml
	Sanduíche com frango	Leite sem lactose	200 ml
	desfiado c/ molho	Pão	2 fatias
		Frango	30 g
		Açúcar (2 sachês)	20 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	100g
	Berinjela assada	Berinjela	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Iogurte sem lactose	Iogurte sem lactose	90 g
	Banana e mamão	Banana	40 g
		Mamão	40 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.



Figura 27 - Exemplo de ceia sem lactose



Figura 28 - Exemplo de colação para dieta sem lactose

6.8 Sem glúten

Objetivo: Remissão de sintomas clínicos, normalização da função absorptiva e regeneração das microvilosidades, ou prevenção de sintomas intestinais e deficiências nutricionais secundárias à má-absorção.

Indicação: Doença Celíaca e Dermatite Herpetiforme.

Características: nutricionalmente adequada desde que os cereais excluídos sejam substituídos por outros.

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia, 60-85g de proteína

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: arroz, milho, mandioca, fécula de batata ou mandioca, polvilho doce ou azedo, tapioca, amido de milho, soja, macarrão de arroz, milho, mandioca, quinoa, amaranto.

Alimentos evitados: trigo, centeio, cevada, aveia e malte; produtos que contenham gérmen de trigo e flocos de cereais; temperos prontos, extrato de tomate que contenha glúten, embutidos (salame, salamito), carnes empanadas, croquetes, bolinhos de carne. Todas as preparações com farinhas não permitidas ou produtos industrializados que contenham glúten.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Arroz e seus derivados (farinha de arroz, creme de arroz), batata e derivados, milho e mandioca. Milho = farinha de milho, amido de milho e pipoca. Mandioca = farinha, polvilho doce ou azedo. Macarrão de cereais = arroz ou milho ou mandioca, goma de tapioca, sagu, pão sem glúten, biscoito de polvilho, milho, soja e arroz.	TRIGO = farinha, semolina, germe e farelo. AVEIA = flocos, farelo e farinha. CENTEIO CEVADA = farinha. MALTE = achocolatado. Todos os produtos elaborados com os cereais citados acima (Ex: pizza, sanduiche, tortas frias ou quentes...)
Frutas e sucos	Todos.	Adicionados em preparações feitas com farinha de trigo, aveia ou centeio (ex.: bolos/tortas).

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Hortaliças (legumes, tubérculos e verduras)	Todos.	Adicionados em preparações feitas com farinha de trigo, aveia ou centeio (ex.: molho branco)
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e oleaginosas	Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, gergelim, soja.	Nenhum.
Leite e derivados	Leite (puro ou com café), leite em pó, creme de leite, manteiga, queijos: mussarela e lanche.	Iogurte com fibras alimentares
Carnes e ovos	Carnes assadas e grelhadas (gado, frango, peixe, porco), atum/sardinha, ovos e presunto.	Almôndegas, carnes empanadas, à milanesa, carnes com molho branco.
Gorduras e óleos	Todos.	Nenhum.
Açúcares e Sobremesas	Açúcar, geleia, sagu.	Achocolatado, chocolates.

Condimentos	Todos os temperos naturais.	Catchup, mostarda, molho shoyu e temperos industrializados podem conter glúten.
Bebidas	Todos.	Nenhum.

* Para todos os casos ler o rótulo.

* Os alimentos permitidos devem conter a expressão **NÃO CONTÉM GLÚTEN** no rótulo.

* Os alimentos proibidos devem ter a expressão **CONTÉM GLÚTEN** no rótulo

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA SEM GLÚTEN

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite desnatado	200 ml
	Tapioca com queijo	Goma de tapioca	40 g
		Queijo	1 fatia
	Banana	Banana	100 g
	Água	Água	200 ml
Colação 10:00h	Maçã cozida	Açúcar (2 sachês)	20 g
		Maçã cozida	80 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Feijão	Feijão	100 g
	Iscas de carne com molho	Carne	100 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Mix de folhas	Alface	10 g
		Rúcula	5 g
	Manga	Manga	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Café com leite	Café	50 ml
		Leite	200 ml
	Tapioca com frango desfiado c/ molho	Goma de tapioca	40 g
		Frango	30 g
		Açúcar (2 sachês)	20 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango com molho	Frango	100g
	Moranga refogada	Moranga refogada	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Pera cozida	Pera cozida	90g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.

6.9 Diarreia

Objetivo: Fornecer uma dieta pobre em alimentos formadores de resíduos intestinais e minimizar a quantidade de resíduos remanescentes no intestino produzidos pela digestão. Auxiliar no controle da diarreia, prevenindo complicações como a desidratação e a perda de peso.

Indicação: Nas diarreias agudas e crônicas, na fase aguda das doenças inflamatórias intestinais (Colite Ulcerativa, Doença de *Crohn* e Diverticulite), no pré e pós-operatório de cirurgias do intestino grosso, obstrução intestinal, fístulas de trato gastrointestinal e em condições em que o movimento intestinal está contraindicado.

Características: Dieta normal em todos os macronutrientes, pobre em fibras e resíduos, pobre em lactose e sacarose.

Composição nutricional: 1800-2200 Kcal/dia, 60-85g de proteína

Fracionamento: 6x/dia.

Alimentos permitidos: bebida à base de soja e alimentos constipantes (banana, maçã, arroz, massa, pão).

Alimentos evitados: leite, iogurte, queijo, manteiga, nata, requeijão, creme de leite, flans, pudins, chocolate, alimentos com lactose ou preparações que contenham leite em sua composição. Alimentos flatulentos, integrais e laxativos. Molhos e alimentos gordurosos.

Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos não permitidos
Pães, bolos, bolachas, biscoitos, farinhas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia) e massas	Arroz branco, farinha de milho, farinha de rosca, macarrão, amido de milho, cereal matinal de milho, cereal à base de arroz, biscoito salgado <i>cream cracker</i> , pão francês, pão sovado.	Arroz integral, milho, farinha de centeio, aveia, pão, biscoito integral, bolos e pipoca.
Frutas e sucos	Banana, maçã, pera e melão	Frutas laxativas (mamão, laranja, ameixa, bergamota) e manga.
Hortaliças (legumes e verduras)	Batata, cenoura, chuchu, moranga, abobrinha, mandioca cozida.	Crus e ou flatulentos (alface, batata doce, berinjela, brócolis, cebola, couve, couve-flor, espinafre, milho verde, pepino, repolho roxo, repolho verde, rúcula, tomate, vagem).
Leguminosas (ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja)	Nenhum.	Ervilha, feijão, lentilha, grão de bico, gergelim, linhaça, soja em grão.
Leite e derivados	Extrato aquoso de soja e leite sem lactose ou “zero” lactose.	Leite, iogurte, queijo.
Carnes e ovos	Carnes de cortes magros assadas, cozidas ou grelhadas.	Carnes de cortes mais gordurosos, com molho e/ou fritas.
Gorduras e óleos	Óleos vegetais, margarina.	Frituras.
Açúcares e Sobremesas	Açúcar e geleia	Achocolatado, sobremesas a base de leite.
Condimentos	Sal e temperos.	Temperos em excesso.
Bebidas	Água e chás.	Café.

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA PARA PACIENTES COM DIARREIA

REFEIÇÃO	PREPARAÇÕES	COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Café com leite	Café	50 ml
	Pão em fatias	Leite sem lactose	200 ml
		Pão	2 fatias
	Margarina com sal	Margarina (blister)	10 g
	Banana	Banana	100 g
	Água	Água	200 ml
	Açúcar	Açúcar (2 sachês)	20 g
Colação 10:00h	Melão	Melão	60 g
Almoço 12:00h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Iscas de carne	Carne	100 g
	Abobrinha refogada	Abobrinha	80 g
	Cenoura cozida	Cenoura	40 g
	Chuchu cozido	Chuchu	40 g
	Maçã cozida	Maçã cozida	80 g
	Água	Água	200 ml
Lanche da tarde 15:00h	Chá de frutas	Chá de frutas	200 ml
	Pão com margarina	Pão	2 fatias
		Margarina (blister)	10 g
		Açúcar (1 sachê)	10 g
Jantar 17:00 h	Arroz branco	Arroz branco	100 g
	Cubos de frango	Frango	100g
	Moranga refogada	Moranga refogada	80 g
	Beterraba cozida	Beterraba	40 g
	Tomate cozido	Tomate	10 g
	Água	Água	200 ml
Ceia 20:00h	Chá de frutas	Chá de frutas	200 ml
	Bolacha salgada	Bolacha salgada	60 g
		Açúcar (1 sachê)	10 g

- Sucos, purês, vitaminas e cremes de frutas não são acompanhados de sachê de açúcar.

QUADRO DEMONSTRATIVO DE DIETAS HOSPITALARES

DESJEJUM LANCHES	LIVRE	BRANDA	PASTOSA	PASTOSA LIQUIDIFICADA
Café com Leite desnatado 250 ml				
Café com leite sem lactose 250 ml				
Café com leite com extrato de soja 250 ml				
Chá de cor clara 250 ml				
Chá de frutas 250 ml				
Açúcar (sachê)				
Adoçante (sachê) Stévia ou sucralose				
Pão Macio ou pão em fatias (2 fatias)				
Pão integral (2 fatias)				
Pão sem glúten				
Tapioca				
Margarina (blister)				
Geleia (blister)				
Queijo				
Presunto magro				
Fruta		ATENÇÃO	amassada	liquidificada
Mingau de aveia				farinha
Biscoito salgado				
Biscoito doce				
Biscoito integral				
Batida de frutas				
Iogurte				

QUADRO DEMONSTRATIVO DE DIETAS HOSPITALARES

DESJEJUM LANCHES	LIQUIDIFICADA	LÍQUIDA COMPLETA	LÍQUIDA RESTRITA	HP-HC	RICA EM FIBRAS
Café com Leite desnatado 250 ml					
Café com leite sem lactose 250 ml					
Café com leite com extrato de soja 250 ml					
Chá de cor clara 250 ml					
Chá de frutas 250 ml					
Açúcar (sachê)					
Adoçante (sachê) Stévia ou sucralose					
Pão Macio ou pão em fatias (2 fatias)					
Pão integral (2 fatias)					
Pão sem glúten					
Tapioca					
Margarina (blister)					
Geleia (blister)					
Queijo					
Presunto magro					
Fruta	liquidificada	suco	ATENÇÃO		
Mingau de aveia	farinha				
Biscoito salgado					
Biscoito doce					
Biscoito integral					
Batida de frutas	grossa	rala			
Iogurte					

QUADRO DEMONSTRATIVO DE DIETAS HOSPITALARES

DESJEJUM LANCHES	SEM LACTOSE	SEM GLÚTEN	POBRE EM POTÁSSIO	DM
Café com Leite desnatado 250 ml				
Café com leite sem lactose 250 ml				
Café com leite com extrato de soja 250 ml				
Chá de cor clara 250 ml				
Chá de frutas 250 ml				
Açúcar (sachê)				
Adoçante (sachê) Stévia ou sucralose				
Pão Macio ou pão em fatias (2 fatias)				
Pão integral (2 fatias)				
Pão sem glúten				
Tapioca				
Margarina (blister)				
Geleia (blister)				diet
Queijo				
Presunto magro				
Fruta			ATENÇÃO	
Mingau de aveia				
Biscoito salgado				
Biscoito doce				
Biscoito integral				
Batida de frutas				
Iogurte	s/ lactose			diet

DESJEJUM LANCHES	HPS	HEPATOPATA	RENAL CONSERVADOR	RENAL DIÁLISE	DIARREIA
Café com Leite desnatado 250 ml					
Café com leite sem lactose 250 ml					
Café com leite com extrato de soja 250 ml					
Chá de cor clara 250 ml					
Chá de frutas 250 ml					
Açúcar (sachê)					
Adoçante (sachê) Stévia ou sucralose					
Pão Macio ou pão em fatias (2 fatias)					
Pão integral (2 fatias)					
Pão sem glúten					
Tapioca					
Margarina (blister)	s/ sal	s/ sal	s/ sal	s/ sal	
Geleia (blister)					
Queijo					
Presunto magro					
Fruta			ATENÇÃO	ATENÇÃO	ATENÇÃO
Mingau de aveia					
Biscoito salgado					
Biscoito doce					
Biscoito integral					
Batida de frutas					
Iogurte					

QUADRO DEMONSTRATIVO DE DIETAS HOSPITALARES

ALMOÇO JANTAR	LIVRE	BRANDA	PASTOSA	PASTOSA LIQUIDIFICADA
Arroz branco			papa	triturado
Arroz integral				
Feijão/ Lentilha (só almoço)		caldo	caldo	triturado
Carne			desfiada/moída	triturada
Proteína de soja				
Complemento		ATENÇÃO	amassado	triturado
Salada crua				
Salada cozida			amassada	triturada
Sopa em pedaços				
Sopa liquidificada				
Sopa líquida restrita (só caldo)				
Sobremesa		ATENÇÃO	cremes/papas	cremes/papas

QUADRO DEMONSTRATIVO DE DIETAS HOSPITALARES

ALMOÇO JANTAR	LIQUIDIFICADA	LÍQUIDA COMPLETA	LÍQUIDA RESTRITA	HP-HC	RICA EM FIBRAS
Arroz branco	triturado			> porção	
Arroz integral					
Feijão/ Lentilha (só almoço)	triturado			> porção	
Carne	na sopa triturada	na sopa		> porção	
Proteína de soja					
Complemento					
Salada crua					
Salada cozida					
Sopa em pedaços					
Sopa liquidificada		rala			
Sopa líquida restrita (só caldo)					
Sobremesa	cremes/papas				

QUADRO DEMONSTRATIVO DE DIETAS HOSPITALARES

ALMOÇO JANTAR	SEM LACTOSE	SEM GLÚTEN	POBRE EM POTÁSSIO	DM
Arroz branco				
Arroz integral				
Feijão/ Lentilha (só almoço)			remolho	
Carne				
Proteína de soja				
Complemento	ATENÇÃO	ATENÇÃO	ATENÇÃO	vegetais
Salada crua				
Salada cozida			remolho	
Sopa em pedaços				
Sopa liquidificada				
Sopa líquida restrita (só caldo)				
Sobremesa	sem leite	frutas	ATENÇÃO	

QUADRO DEMONSTRATIVO DE DIETAS HOSPITALARES

ALMOÇO JANTAR	HPS	HEPATOPATA	RENAL CONSERVADOR	RENAL DIÁLISE	DIARREIA
Arroz branco					
Arroz integral					
Feijão/ Lentilha (só almoço)			remolho	remolho	
Carne		1/2 porção	1/2 porção	> porção	sem molho
Proteína de soja					
Complemento	ATENÇÃO	ATENÇÃO	ATENÇÃO	ATENÇÃO	ATENÇÃO
Salada crua					
Salada cozida			remolho	remolho	
Sopa em pedaços					
Sopa liquidificada					
Sopa líquida restrita (só caldo)					
Sobremesa		ATENÇÃO	ATENÇÃO	ATENÇÃO	ATENÇÃO

**SERVIÇO DE NUTRIÇÃO
SUGESTÃO CARDÁPIO PADRÃO**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DESJEJUM	Café c/ leite (200ml) Pão (2 fatias) Margarina (1 blister) Doce (1 blister) Maçã (1 unidade) Água (copo 200ml)	Café c/ leite (200ml) Pão (2 fatias) Margarina (1 blister) Doce (1 blister) Manga (pote 200ml) Água (copo 200ml)	Café c/ leite (200ml) Pão (2 fatias) Margarina (1 blister) Doce (1 blister) Melão (1 unidade) Água (copo 200ml)	Café c/ leite (200ml) Pão (2 fatias) Margarina (1 blister) Doce (1 blister) Abacaxi (pote 200ml) Água (copo 200ml)	Café c/ leite (200ml) Pão (2 fatias) Margarina (1 blister) Doce (1 blister) Mamão (pote 200ml) Água (copo 200ml)	Café c/ leite (200ml) Pão (2 fatias) Margarina (1 blister) Doce (1 blister) Melão (pote 200ml) Água (copo 200ml)	Café c/ leite (200ml) Pão (2 fatias) Margarina (1 blister) Doce (1 blister) Manga (pote 200ml) Água (copo 200ml)

Obs: DM - Pão integral, doce Diet e adoçante. *2 sachês de açúcar para todas as dietas, COMEÇAMENTO DA DM (adoçante).
HPS - Margarina sem sal
S/lactose e diarreia - Leite sem lactose ou chá. NAO mandar mamão e laranja
Branda - NAO mandar melão, abacaxi e manga. A maçã deve ser cozida. SEG- maçã cozida; TER- mamão; QUA- Banana; QUI- maçã cozida;
SAB- banana DOM- mamão
Pastosa - Fruta amassada ou purê de frutas previsto no cardápio do dia.
Pastosa liquidificada / liquidificada - Café com leite e purê de frutas previsto no cardápio do dia. *LIQUIDOS ESPESADOS: colocar 2 medidas cheias de espessante para cada 200ml de líquido.

COLAÇÃO	Crepe de aveia	Iogurte	Suco de laranja	Crepe de coco	Suco de melão	Vitamina de mamão	Crepe de abacaxi
---------	----------------	---------	-----------------	---------------	---------------	-------------------	------------------

Obs: DM - adoçante; TER- iogurte DIET *1 sachê de açúcar para os CREMES de todas as dietas, COMEÇAMENTO DA DM (adoçante)
S/lactose e diarreia- SEG- banana; TER- iogurte sem lactose ; QUA- Chá; QUI- maçã; SAB- vitamina de banana (leite sem lactose); DOM- maçã cozida
Branda- SEG e QUI- banana; QUA e SEX- café com leite; QUI e dom- Iogurte
Pastosa liquidificada/ liquidificada- Conforme planejamento específico *LIQUIDOS ESPESADOS: colocar 2 medidas cheias de espessante para cada 200ml de líquido

ALMOÇO ou JANTAR	Arroz branco Feijão preto Came moída com molho Berinjela refogada Cenoura cozida Mix de folhas Melão Água	Arroz branco Feijão vermelho Frango em cubos com molho Omelete de espinafre Tomate cozido Alface Crepe de abacaxi Água	Arroz à jardineira Feijão preto Bife com molho Couve refogada Beterraba cozida Salpicão Maçã cozida com canela Água	Arroz branco Feijão carioca Bife c/ molho Purê de batata Chuchu cozido Alface Crepe de banana Água	Arroz à grega Feijão vermelho Lasanha à bolonhesa Cenoura com molho branco Chuchu cozido Salada de repolho com manga Abacaxi cozido Água	Arroz branco Feijão preto Frango assado sem pele Berinjela recheada Beterraba cozida Alface e cenoura ralada Purê de maçã Água	Arroz branco Feijão preto Isca de carne ao molho Batata assada Brócolis cozido Mix de folhas Crepe de aveia Água
-------------------------	--	---	--	---	---	---	---

Obs: DM - Arroz integral. Qui - Acompanhamento (Beterraba cozida), SEX- Carne (Bife com queijo); DOM- Acompanhamento (chuchu cozido)
*1 sachê de açúcar para todos os cremes de todas as dietas, COMEÇAMENTO DA DM (adoçante)
HPS- Preparar sem sal. Mandar 1 sachê de sal. QUA- arroz branco
S/lactose - Caldo de feijão ou lentilha. Preparações com leite sem lactose.
Diarreia - sem feijão, sem molho, apenas a salada cozida. Acompanhamentos (batata, cenoura ou chuchu cozido).
Branda- Caldo de feijão ou lentilha. NAO mandar salada crua. SEG- Sobremesa (maçã cozida); TER- Acompanhamento (chuchu cozido) e sobremesa (banana);
QUA- Acompanhamento: purê de cenoura; SEX- Arroz branco; DOM- Salada cozida (chuchu cozido); sobremesa (banana)
Pastosa- Arroz papa, caldo de feijão, carne moída ou frango desfiado com molho, vegetal cozido amassado ou triturado previsto no cardápio do dia, purê de frutas ou creme, água.
Pastosa Liquidificada- Arroz liquidificado, caldo de feijão, carne triturada, vegetal cozido triturado, purê de frutas ou creme, água.
Liquidificada- Sopa liquidificada, purê de frutas ou creme e água.

LANCHE OU CEIA	Café c/ leite (200ml) Sanduíche com frango	Café c/ leite Biscoito doce Banana (1 unidade)	Iogurte Mamão c/ aveia	Chá Bolo de cenoura Melão	Café c/ leite Crepíola	Vitamina de banana Biscoito salgado	Suco de melão Biscoito doce Purê de maçã
-----------------------	---	--	---------------------------	---------------------------------	---------------------------	--	--

Obs: DM - Pão integral, doce Diet e adoçante. SEG - QUI- Pão integral c/ frango desfiado; TER- SAB- DOM- Biscoito
HPS- SAB- Vitamina de banana e biscoito doce
S/lactose e Diarreia - Leite sem lactose ou chá. NAO mandar mamão QUA- iogurte sem lactose e maçã, QUI - Chá e biscoito; SAB- Vitamina de banana c/ leite s/ lactose
Branda - QUA- Mamão s/ aveia QUI- biscoito doce e maçã cozida, DOM- Iogurte, biscoito doce e purê de maçã
Pastosa - Fruta amassada ou purê de frutas previsto no cardápio do dia.
Pastosa liquidificada/ liquidificada - Café com leite e purê de frutas previsto no cardápio do dia.
*LIQUIDOS ESPESADOS: colocar 2 medidas cheias de espessante para cada 200ml de líquido.

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

SUGESTÃO COLAÇÃO
PASTOSA/PASTOSA LIQUIDIFICADA/ LIQUIDIFICADA

01 Creme de aveia Past Liq/ Liq: Farinha de aveia	02 Iogurte DM: Diet	03 Vitamina de Maçã	04 Purê de Pera	05 Suco de Laranja	06 Suco de Melão	07 Creme de Banana
08 Suco de Manga	09 Creme de Chocolate	10 Suco de Abacaxi com Morango	11 Purê de Melão	12 Suco de Cenoura	13 Purê de Maçã	14 Mingau
15 Suco de Maçã	16 Suco de Cenoura com Laranja	17 Creme de baunilha	18 Suco de Beterraba	19 Creme de Manga	20 Creme de aveia com Chocolate Past Liq/ Liq: Farinha de aveia	21 Iogurte DM: Diet
22 Suco de Limão	23 Purê de Ameixa	24 Suco de Uva	25 Creme de Laranja	26 Creme de Aveia com banana Past Liq/ Liq: Farinha de aveia	27 Purê de mamão	28 Suco de Abacaxi
29 Vitamina de Maçã	30 Iogurte DM: Diet	31 Vitamina de banana com chocolate				

OBS: Cremes, Purês, Mingaus e Iogurtes (1 pote 200ml), Sucos e Vitaminas (1 copo 200ml).

*1 sachê de açúcar para os CREMES de todas as dietas, COM EXCEÇÃO DA DM (adoçante).

*LIQUIDOS ESPESADOS: colocar 2 medidas cheias de espessante para cada 200ml de líquido.

SUGESTÃO LANCHE DA TARDE
PASTOSA/PASTOSA LIQUIDIFICADA/ LIQUIDIFICADA

01 Suco de Cenoura Creme de Chocolate	02 Vitamina de banana Creme de Laranja	03 Suco de Abacaxi Iogurte DM: Diet	04 Café com leite Purê de salada de frutas	05 Creme de Aveia Purê de mamão	06 Mingau Suco de Laranja	07 Vitamina de maçã Café com leite
08 Creme de ameixa Iogurte DM: Diet	09 Suco de Melão com morango Café com leite	10 Suco de melão Creme de aveia com banana Past Liq/ Liq: Farinha de aveia	11 Suco de laranja com limão Creme de maçã	12 Purê de manga Suco de uva	13 Suco de Abacaxi com Cenoura Iogurte DM: Diet	14 Suco de laranja Vitamina de banana
15 Suco de mamão com Laranja Creme de baunilha	16 Café com leite Vitamina de maçã	17 Suco de salada de frutas Iogurte DM: Diet	18 Leite com cacau mamão triturado	19 Purê de melão Creme de aveia Past Liq/ Liq: Farinha de aveia	20 Suco de morango e laranja Creme de ameixa	21 Suco de Uva Creme de laranja
22 Creme de banana c/ chocolate Suco de Abacaxi c/ hortelã	23 Café com leite Banana amassada com canela	24 Suco de beterraba Iogurte DM: Diet	25 Creme de chocolate Mamão triturado	26 Suco de maçã Purê de manga	27 Suco de melão e laranja Purê de abacaxi	28 Purê de maçã Café com leite
29 Vitamina de mamão Creme de laranja	30 Purê de salada de frutas Café c/ leite	31 Mingau Banana amassada c/ canela				

OBS: Cremes, Purês, Mingaus e Iogurtes (1 pote 200ml), Sucos e Vitaminas (1 copo 200ml).

*1 sachê de açúcar para os CREMES de todas as dietas, COM EXCEÇÃO DA DM (adoçante).

*LIQUIDOS ESPESADOS: colocar 2 medidas cheias de espessante para cada 200ml de líquido.

SUGESTÃO CEIA
PASTOSA/PASTOSA LIQUIDIFICADA/ LIQUIDIFICADA

01 Café com leite Banana amassada	02 Leite com Cacau Mamão triturado	03 Leite aromatizado com cravo e canela Creme de banana	04 Mingau ralo Purê de melão	05 Café com leite Suco de laranja	06 Leite com suplemento Purê de pera	07 Cappuccino Iogurte DM: Diet
08 Café com leite Purê de pera	09 Leite albuminoso Creme de coco	10 Leite com cacau Mamão triturado	11 Café com Leite Creme de chocolate	12 Purê de melão Mingau ralo	13 Leite aromatizado Com cravo e canela Creme de ameixa	14 Vitamina de mamão Iogurte DM: Diet
15 Leite aromatizado com cravo e canela Banana amassada	16 Café com leite Creme de laranja	17 Suco de melão Mingau ralo de chocolate	18 Leite com cacau Creme de Coco	19 Café com leite Melão triturado	20 Vitamina de Banana Suco de mamão	21 Leite com Camomila Iogurte DM: Diet
22 Leite com cacau Iogurte	23 Leite com suplemento Purê de mamão	24 Café com leite Creme de aveia Past Liq/ Liq; Farinha de aveia	25 Mingau ralo Suco de laranja com mamão	26 Café com leite Creme de chocolate	27 Leite com suplemento Purê de maçã	28 Suco de melão Mingau ralo de chocolate
29 Leite albuminoso com canela Banana amassada	30 Café com leite Iogurte DM: Diet	31 Leite com cacau Mingau				

OBS.: Cremes, Purês, Mingaus e Iogurtes (1 pote 200ml), Sucos e Vitaminas (1 copo 200ml).

*1 sachê de açúcar para os CREMES de todas as dietas, COMEÇEÇÃODA DM (adoçante).

*LÍQUIDOS ESPESADOS: colocar 2 medidas cheias de espessante para cada 200ml de líquido.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Açúcar 11, 14, 17, 20, 23, 26, 28, 31, 34, 37, 41, 43, 46, 47, 48, 50, 53, 56, 59, 62, 65

Água 7, 27, 29, 38, 51, 54

Alimentos 7, 10, 11, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 29, 38, 41, 44, 51, 55, 57, 58, 62, 63

Arroz 18, 21, 32, 38, 48, 60, 63

Aveia 14, 17, 20, 21, 23, 26, 28, 43, 46, 47, 50, 53, 60

C

Carnes 18, 24, 32, 48, 60

Cereais 18, 27, 60

D

Desnatado 41, 48

Dieta 11, 24, 27, 29, 32, 38, 41, 48, 51, 63

F

Feijão 15, 38, 48, 51, 54

Frutas 14, 15, 17, 18, 20, 23, 26, 28, 31, 34, 35, 37, 41, 43, 46, 47, 50, 53, 56, 59, 62, 65

I

Iogurte 18, 21, 27, 29, 32, 57, 63

L

Leite 27, 29, 41, 48, 57, 63

M

Milho 14, 15, 17, 20, 23, 26, 28, 38, 46, 50, 53, 56, 60

Molho 38, 48, 51

S

Sachê 14, 17, 20, 23, 26, 28, 31, 34, 37, 43, 44, 46, 47, 50, 53, 56, 59, 62, 65

Soja 48, 57, 60, 63

SOBRE AS AUTORAS

Tiffany Prokopp Hautrive

Nutricionista (Bacharel – Unifra e Licenciatura – UFSM)

Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFSM)

Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFSM)

Pós-graduanda em Logística, Qualidade e Produtividade (UNIBF)

Pós-graduanda em Liderança e Gestão de Pessoas (UNIBF)

Pós-graduanda em MBA em Negócios de Alimentação (UNIBF)

Responsável pela Gestão do Serviço de Nutrição do Hospital Regional de Santa Maria (HRSM)

Lecy Pigatto da Silva

Nutricionista (Bacharel - Unifra)

Nutricionista Clínica do Hospital Regional de Santa Maria (HRSM)

Fabiana Barbieri

Nutricionista (Bacharel - Unifra)

Especialista em Nutrição Clínica Funcional (VP – Centro de Nutrição Funcional)

Nutricionista Clínica do Hospital Regional de Santa Maria (HRSM)

Mariane Rosa

Nutricionista (Bacharel - Unifra)

Pós-graduação lato sensu – Residência Multiprofissional com Ênfase em Intensivismo (Santa Casa de Misericórdia – UFCSPA)

Mestranda em Gerontologia (UFSM)

Nutricionista Clínica do Hospital Regional de Santa Maria (HRSM)

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES



MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES



Rfb
Editora