

MANUAL DE DIETOTERAPIA - FUSAM

Serviço de Nutrição e
Dietética

Caçapava, 2023

PARTE I - INTRODUÇÃO	3
O QUE É DIETOTERAPIA?	3
PARTE II - MANUAL BÁSICO DE DIETA	4
DIETAS DE ROTINA.....	4
DIETA LÍQUIDA - LIQ	4
DIETA LEVE - LE.....	6
DIETA PASTOSA - P.....	8
DIETA BRANDA - B.....	10
DIETA GERAL - G.....	12
DIETAS TERAPÊUTICAS	14
DIETA GERAL HIPOSSÓDICA - GHS	14
DIETA GERAL PARA DIABETES - GDM.....	16
DIETA GERAL LAXATIVA - LAX	18
DIETA HIPOGORDUROSA - HG.....	21
DIETA PARA VEGETARIANO - VEG.....	22
DIETA COM RESTRIÇÃO HÍDRICA - RH	23
DIETAS ESPECIAIS PARA PREPARO DE EXAMES.....	24
CLISTER PREPARO DE CÓLON	25
PESQUISA DE SANGUE OCULTO NAS FEZES	26
DIETA SEM GLÚTEN	27

PARTE I - INTRODUÇÃO

QUE É DIETOTERAPIA?

A palavra dietoterapia pode ser dividida em duas partes:

Dieto significa dieta, palavra que pode ser definida como o padrão alimentar de um indivíduo, suas preferências, aversões, intolerâncias e necessidades.

Terapia significa tratamento.

DIETOTERAPIA significa tratamento através da dieta, de uma alimentação adequada, considerando-se não apenas a doença mas todas as condições em que se encontra o indivíduo.

A finalidade da dietoterapia é ofertar ao organismo debilitado os nutrientes adequados, adaptado-os da melhor forma à doença, às condições físicas, psicológicas e nutricionais em que se encontra o paciente a fim de favorecer a recuperação de sua saúde e de seu adequado estado nutricional.

Existem 03 tipos de dietas:

DIETAS DE ROTINA - onde não existem restrições de nutrientes, existem apenas alterações quanto à consistência da comida, podendo ser líquida, leve, pastosa, branda e geral, quando o alimento não sofre nenhuma modificação;

DIETAS TERAPÊUTICAS - como o próprio nome diz, são dietas destinadas à terapias (tratamentos), onde são necessárias alterações dos nutrientes presentes, reduzindo sua quantidade (DIETA HIPOPROTEICA = poucas proteínas), aumentando (DIETA HIPERPROTEÍCA = muitas proteínas) ou ainda excluindo alguns nutrientes (DIETA APROTEICA = sem proteínas);

DIETAS ESPECIAIS PARA EXAMES: utilizadas por curto período, a fim de preparar o paciente para o exame.

De maneira geral, as dietas terapêuticas, são utilizadas quando a doença que o paciente apresenta exige alterações nas quantidades de nutrientes.

Estão sempre associadas a uma dieta de rotina (por exemplo: PASTOSA HIPOPROTEÍCA):

PARTE II - MANUAL BÁSICO DE DIETA

DIETAS DE ROTINA

DIETA LÍQUIDA - LIQ

DEFINIÇÃO

Dietas de consistência líquida que devem ser coadas e de rápida digestão.

INDICAÇÃO

Destinados a pacientes com dificuldades de mastigação e/ou deglutição, nos pré e pós operatório e alterações do trato gastrointestinal. Com o objetivo de proporcionar repouso ao trato digestório, quando alimentos sólidos não são bem tolerados.

Caso seja mantida por tempo prolongado, pode ocorrer carência de nutrientes, tornando-se necessário um acompanhamento contínuo com complemento nutricional para evitar a desnutrição.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Líquida

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos que estejam na consistência líquida;
- Água, chás, sucos coados, bebidas isotônicas, água de coco;
- Sopas liquidificadas e coadas e caldos de legumes, à base de carne ou frango;
- Gelatina;
- Iogurtes;
- Mingaus líquidos.
- Vitamina líquida

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Alimentos de consistência sólida ou pastosa, crus ou cozidos;
- Condimentos fortes e picantes;

OBSERVAÇÃO: A **Dieta Líquida Fria** possui as mesmas definições e alimentos/ preparações da dieta Líquida; apenas a temperatura dos alimentos deverá estar adequada à característica solicitada em prescrição.

DIETA LÍQUIDA - LIQ

DESJEJUM	
Café com leite	50 ml/ 150 ml
Açúcar sache	10g
Suco natural ou	200 ml
Água de coco	200 ml
Gelatina	100 ml
ALMOÇO E JANTAR	
Sopa batida e coada (composta de legumes, verduras, cereais e carne)	1 porção de 300ml
Gelatina Suco	100 ml
natural	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite com achocolatado ou	200 ml
Suco natural ou água de coco	200 ml
Gelatina	
LANCHE NOTURNO	
Chá	200 ml
Açúcar sache	10g
Gelatina/ vitamina rala de frutas	200ml

DIETA LEVE - LE
DEFINIÇÃO

Dieta de consistência semi-sólida, com alimentos que devem ser cozidos ou sofrer ação mecânica para serem oferecidos moídos ou desfiados.

INDICAÇÃO

Destinados a pacientes em situação de pré ou pós operatório, no caso de alteração gastro intestinal ou dificuldades de mastigação e/ou deglutição.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Leve

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leite e derivados;
- Suco de frutas e vitamina de frutas;
- Caldos, consomês, cremes, sopas com legumes cozidos em pedaços, sopas com macarrão e à base de carnes;
- Legumes: abóbora, cenoura, chuchu, abobrinha, berinjela, beterraba, mandioca, batata, mandioquinha, cará, inhame e outros, cozidos e amassados em forma de purê, sem casca e sem sementes;
- Frutas tenras cozidas sem casca e sem sementes; frutas como mamão, pêra e banana macia, cruas ou em forma de purê;
- Gelatina, pudim, arroz doce, flan, mousse;
- Geléia, mel, requeijão, margarina, manteiga;
- Bolacha doce (Maria, Maizena ou de Leite), água e sal, torrada;
- Pão de leite;
- Mingau de cereais;

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Verduras e legumes crus, duros e flatulentos (pimentão, repolho, brócolis);
- Grãos de Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico);
- Condimentos fortes e picantes (mostarda, catchup, maionese, molho inglês);
- Frutas cruas duras;
- Doces concentrados (marmelada, goiabada);
- Queijos gordurosos e picantes: gorgonzola, parmesão, mussarela;
- Enlatados em geral: palmito, ervilha, milho verde, sardinha, atum.

DIETA LEVE - LE

DESJEJUM	
Café com leite	50 ml/ 150 ml
Açúcar sache	10g
Margarina sache/ geleia sache	10g/ 15g
Cream cheese sache/ Requeijão sache	20g
Pão de leite/ pão de forma	50g/ 2 fatias
Fruta	100g ou 1 und

ALMOÇO E JANTAR	
Caldo de feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	300 ml/ 300 ml
Guarnição (purê de legumes ou feculentos)	200g
Carne desfiada (bovina/ave/ peixe)	120g
Sobremesa (doce simples cremoso/ fruta macia picada)	80g/ 100g ou 1unid
Suco natural	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite com café ou vitamina	200 ml
Geleia sache/ Margarina sache	15g/ 10g
Pão de leite / bolo/ pão forma	25g/ 40 a 60g/ 1 fatia
Fruta macia picada	100g ou 1 unid
LANCHE NOTURNO	
Chá	200 ml
Açúcar sache	10g
Biscoito salgado sache/ biscoito doce sache	20g
Geleia/ margarina	15g/ 10g

DIETA PASTOSA - P

DEFINIÇÃO

Dieta de consistência pastosa, com alimentos que sofrem ação mecânica, visando facilitar a mastigação, deglutição e digestão.

INDICAÇÃO

Para pacientes com dificuldade na mastigação e deglutição, dentição incompleta, problemas neurológicos, traumatismos na região bucal, disfagia e alguns pós-operatórios.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Dieta pastosa.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leite, milk-shake, mingau;
- Vitamina de frutas,
- Caldos, consomês, sopas cremosas; sopas com legumes picados bem cozidos; sopas com macarrão. Todas as sopas à base de carne ou frango;
- Carne, frango e peixe desfiados, moídos com molho,
- Arroz pastoso; macarrão cabelo de anjo e ave-maria;
- Legumes em forma de purê ou picados bem cozidos;
- Pudim, sagu, arroz doce, flans, mousse, sorvete;
- Frutas cozidas picadas ou em forma de purê, frutas cruas macias (mamão, banana, abacate, melancia), picadas ou raspadas em forma de papa; frutas em calda picadas;
- Bisnaga doce, pães macios; bolos caseiros;
- Geléia, margarina, manteiga, requeijão, mel;

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Verduras, legumes e frutas cruas duras;
- Grãos de leguminosas inteiros (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico);
- Embutidos (salsicha, lingüiça), enlatados, frios e conservas;
- Condimentos fortes e picantes: mostarda, catchup, maionese e outros;
- Torradas, bolachas, pão francês;
- Doces concentrados como marmelada e goiabada;

DIETA PASTOSA - P

DESJEJUM	
Fruta macia amassada ou cozida	100g
Mingau de aveia ou vitamina de fruta	200ml
ALMOÇO E JANTAR	
Caldo de feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	200 ml/ 200 ml
Arroz pastoso	100g

Prato principal (carne bovina/ ave/ peixe/ ovo) batido	120 a 150g
Purê de legumes ou leguminosas caldo grosso	100g
Sobremesa cremosa ou fruta amassada ou cozida	80g/ 100g ou 1 unid
LANCHE DA TARDE	
Fruta macia amassada ou cozida	100 g
Mingau de aveia ou vitamina de fruta	200ml
LANCHE NOTURNO	
Mingau / vitamina de frutas	200 ml

DIETA BRANDA - B

DEFINIÇÃO

Dieta de transição para dieta geral, onde as fibras e o tecido conectivo das carnes estão abrandados pela cocção. Evita-se frituras e condimentos a fim de facilitar a digestão.

INDICAÇÃO

Para problemas gastrointestinais, pós-operatórios ou na presença de problemas de mastigação e ou deglutição. É usada como transição para Dieta Geral.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Branda.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leite e derivados, queijo tipo minas ou ricota;
- Suco de frutas coados, vitamina de frutas;
- Carnes bovinas, frango ou peixe, sem pele e sem gordura (cozida com molho); Ovo
- Legumes como cenoura, chuchu, abobrinha, abóbora, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, berinjela, beterraba e outros sem casca e sem semente bem cozidos ou na forma de purês;
- Verduras de folhas cozidas ou refogadas como escarola, espinafre, almeirão, acelga, etc.
- Frutas cozidas sem casca, ou frutas macias como: mamão, manga, banana, kiwi, abacate, etc
- Arroz, macarrão e batata bem cozidos;

-
- Bolo simples, bolacha Maria, maisena ou de leite, água e sal, torrada, bisnaga, pão de centeio, pão de forma, pão de leite;
 - Mel, geléia, margarina, manteiga;
 - Mingau, pudim, flan, manjar ,arroz-doce, gelatina.

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Leguminosas: feijão, ervilha, grão de bico, soja, lentilha – permitido apenas o caldo;
- Condimentos fortes e picantes, molhos prontos (catchup, mostarda, maionese, molho inglês, shoyo, tabletes concentrados, caldo de carne, galinha, bacon, etc.);
- Carnes gordas, carne de porco;
- Frutas oleaginosas (noz, coco, amendoim, castanha), frutas secas e cristalizadas
- Frituras em geral e alimentos gordurosos;
- Bolos recheados; Doces concentrados como goiabada, marmelada,.
- Crouton

DIETA BRANDA - B

DESJEJUM	
Café com leite	50 ml/ 150 ml
Açúcar sache	10g
Margarina sache/ geleia sache	10g/ 15g
Cream cheese sache/ requeijão sache Pão de leite/ pão de forma	20g 50g/ 2 fatias
Fruta macia crua	100g ou 1 unid
ALMOÇO E JANTAR	
Salada de legumes cozida com 2 componentes	60g
Vinagre sache	8 ml
Azeite sache	8 ml
Sal sache	1g
Arroz	100g
Caldo de feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	200ml/ 200ml
Prato principal macio (carne bovina/ ave/ peixe/ ovos)	120 a 150g / 150g a 180g (com osso)
Guarnição (verduras/ legumes/ massas)	80g/ 100g/ 120g
Sobremesa (doces simples / frutas macias)	80g/ 100g ou 1unid
Suco natural	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite com achocolatado ou vitamina ou leite com café	200 ml
Geleia sache/ margarina sache	15g/ 10g
Pão de leite / bolo/ pão forma	50g/ 2 fatias
Fruta macia crua	100g ou 1 unid
LANCHE NOTURNO	

Chá	200 ml
Açúcar sache	10g
Biscoito salgado sache/ biscoito doce sache	20g
Geleia sache/ margarina sache	15g/ 10g

DIETA GERAL - G

DEFINIÇÃO

Dieta indicada para indivíduos em condições normais de alimentação com o trato gastrointestinal íntegro e sem restrição a qualquer nutriente, não necessitando de modificações dietoterápicas. É uma dieta suficiente, completa, harmônica e adequada, sem nenhuma restrição.

INDICAÇÃO

Usada nos casos em que o estado do paciente não exija dieta específica, onde serão fornecidos os nutrientes e calorias em quantidades adequadas para manutenção da saúde dos indivíduos.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Geral

DIETA GERAL - G

DESJEJUM	
Café com leite	50 ml/ 150 ml
Açúcar sache	10g
Margarina sache/ geleia sache	10g/ 15g
Cream cheese sache/ requeijão sache Pão	20g
francês/ pão de leite / pão forma Fruta	50g/ 2 fatias
	100g ou 1 unid
ALMOÇO E JANTAR	
Salada simples com 2 componentes (folhas/ legumes)	40g/ 60g
Vinagre sache	8ml
Azeite sache	8ml

Sal sache	1g
Arroz	100g
Feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	80g/ 200ml
Prato principal (carne bovina/ ave/ peixe/ ovos)	120 a 150g / 150g a 180g (com osso)
Guarnição (verduras/ legumes/ massas)	80g/ 100g/ 120g
Sobremesa (doces simples/ fruta)	80g/ 100g ou 1 unid
Suco natural	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite com achocolatado ou café co leite ou vitamina de fruta	200 ml
Geleia sache/ margarina sache	15g/ 10g
Pão de leite / bolo/ pão forma	50g/ 2 fatias
Fruta	100g ou 1 unid
LANCHE NOTURNO	
Chá	200 ml
Açúcar sache	10g
Torrada sache	15g
Geleia sache/ Margarina sache	15g / 10g

DIETAS TERAPÊUTICAS

DIETA GERAL HIPOSSÓDICA - GHS

DEFINIÇÃO

Dieta em que há controle de sódio, tanto dos alimentos que o contém em grande quantidade em sua composição, quanto da oferta do sal de adição.

INDICAÇÃO

Para pacientes com hipertensão arterial, edemas, doenças renais, insuficiência cardíaca congestiva, hepatopatias com ascite, e administração prolongada de corticóides.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Hipossódica.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Verduras e legumes;
- Todas as frutas;
- Carnes bovinas magras, peixe e frango sem pele;
- Leguminosas: feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico;
- Queijo branco sem sal, ricota;
- Óleos de origem vegetal: milho, soja, girassol, canola;
- Leite, chá, café, suco de frutas;
- Pães sem sal, bolacha de água, bolacha doce;
- Mel, geléia, margarina sem sal;
- Temperos naturais (orégano, salsa, cebolinha, louro, cebola, limão...)

ALIMENTOS PROIBIDO

- Carne bovina gorda, carne de porco e derivados, frios e embutidos (presunto, salame, mortadela, salsicha, lingüiça, toucinho, carne seca e qualquer tipo de carne defumada);
- Bacalhau, peixes congelados e carnes enlatadas;
- Conservas em óleo: atum sardinha, anchova, salmão, etc;
- Queijos gordurosos: mussarela, parmesão, provolone, prato, queijo cremoso, cream cheese, etc;
- Gordura de origem animal: banha, manteiga com sal;
- Pães com sal; bolacha água e sal, cream cracker, torradas
- Azeitona, picles e conservas e enlatados em geral;
- Molhos à base de maionese, molho inglês, catchup, mostarda, molho de tomate industrializado, shoyo;
- Temperos: sal, caldo de carne, galinha e legumes, tabletes para tempero, condimentos preparados e temperos prontos, bicarbonato em pó e fermento;
- Alimentos enlatados: ervilha, palmito, milho verde, etc;
- Frituras em geral;
- Salgadinhos industrializados: batata frita, amendoim salgado, castanha, etc;
- Águas tônicas e gaseificadas, refrigerantes; isotônicos;

DIETA HIPOSSÓDICA - GHS

DESJEJUM	
Café com leite Açúcar	50ml/ 100ml
sache	10g
Margarina sem sal sache/ geleia sache	10g/ 15g 50g/
Pão bisnaga/ pão forma	2 fatias 90ml
Fruta	100g ou 1 unid
ALMOÇO E JANTAR	
Salada simples com 2 componentes (folhas/ legumes)	40g/ 60g
Vinagre sache	8ml
Azeite de oliva sache	8ml
Sal sache	1g
Arroz	100g
Feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	80g/ 200ml
Prato principal (carne bovina/ ave/ peixe/ ovos)	120 a 150g / 150g a 180g (com osso)
Guarnição (verduras/ legumes/ massas)	80g/ 100g/ 120g
Sobremesa (doces/ fruta)	80g/ 100g ou 1 unid
Suco natural	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite com achocolatado ou café com leite ou vitamina fruta	200 ml
Geleia sache/ margarina sem sal sache	15g/ 10g
Pão de leite / bolo/ pão forma	50g/ 2 fatias
Fruta	100g ou 1 unid.

LANCHE NOTURNO	
Chá	200 ml
Açúcar sache	10g
Biscoito água sache/ biscoito doce sache	24g

Geleia sache/ margarina sem sal sache	15g/ 10g
---------------------------------------	----------

DIETA GERAL PARA DIABETES - GDM

O *Diabetes Mellitus* é uma Síndrome metabólica caracterizada por hiperglicemia resultante de defeitos na secreção de insulina e/ou sua capacidade de ação, segundo a American Diabetes Association (ADA, 2003) e Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD, 2002).

DEFINIÇÃO

É uma dieta de consistência geral, normocalórica, normoprotéica, normoglicídica e normolipídica, rica em fibras, isenta de açúcares e pobre em gordura saturada, com o objetivo de manter o nível normal de glicemia do organismo.

INDICAÇÃO

Destinada a pacientes diabéticos, quando se faz necessário o controle de calorias e da ingestão de açúcares visando um maior controle glicêmico.

Atenção: esta dieta pode também ser utilizada em pacientes que não sejam diabéticos, como os pacientes que necessitam de um controle maior da glicemia, muitas vezes devido ao uso de medicamentos que aumentem a quantidade de glicose (açúcar) no sangue, ou até mesmo por solicitação do paciente frente a um hábito alimentar.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta para Diabetes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas, até quatro unidades por dia;
- Verduras em geral;
- Farinhas e pães integrais em quantidades controladas;
-
- Alimentos dietéticos e adoçantes artificiais.
- Leguminosas como feijão, ervilha, lentilha e grão de bico;
- Carnes e preparações cozidas, assadas ou grelhadas;
- Arroz integral.

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Açúcares e doces em geral como balas, sorvete, chocolate e bolos;
- Alimentos gordurosos como lingüiça, salsicha, maionese, carnes gordas (picanha, cupim, carne de porco);
- Açúcar refinado, açúcar mascavo, mel, geléia normal;
- Refrigerantes, bebidas alcoólicas;
- Banha de porco ou toucinho;
- Frutas oleaginosas (castanha de cajú, nóz, abacate, coco, amendoim, avelã);

- Farináceos, feculentos que não forem integrais;
- Frituras em geral e alimentos gordurosos;
- Arroz branco;
- Adoçante com sacarose.

ALIMENTOS PERMITIDOS COM MODERAÇÃO

- Pães em geral e Bolacha salgada;
- Batata, mandioquinha, beterraba, mandioca;
- Arroz e macarrão;
- Doces e preparações dietéticas (chocolates, iogurtes, refrigerantes e geléia).

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Fazer de 05 a 06 refeições ao dia em pequenos volumes cada; Consumir à vontade verduras cruas em forma de salada.

Não consumir na mesma refeição alimentos como arroz, pão, macarrão, batata, mandioca e mandioquinha.

Não usar açúcar na dieta. Usar, se necessário, adoçante artificial. Diminuir a ingestão de alimentos gordurosos

DIETA GERAL PARA DIABETES - GDM

DESJEJUM	
Café com leite desnatado Adoçante	50 ml/ 150 ml
sache	0,16g
Margarina sache / geleia diet sache	10g /15g
Pão de leite integral / pão de forma integral	50g/ 2 fatias
Fruta	100g ou 1 und
ALMOÇO E JANTAR	
Salada simples com 2 componentes (folhas / legumes)	40g /60g
Vinagre sache	8ml
Azeite de oliva sache	8ml
Sal sache	1g
Arroz integral	100g
Feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, e carne	80g/ 200mL

Prato principal (carne bovina/ ave/ peixe/ ovos)	120 a 150g / 150g a 180g (com osso)
Guarnição (verduras/ legumes)	80g/ 100g
Sobremesa (doce diet/ fruta)	100g ou 1 unid
Suco natural com adoçante	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite com achocolatado diet ou vitamina de fruta	200 ml
Pão de leite integral/ bolo diet/ pão forma integral	50g/ 2 fatias
Geleia diet sache/ margarina sache	15g/ 10g
Fruta	100g ou 1 und.
LANCHE NOTURNO	
Chá	200 ml
Adoçante	0,16g
Torrada sache	15g
Geleia diet sache/ margarina sache	15g/ 10g

DIETA GERAL LAXATIVA - LAX

DEFINIÇÃO

Dieta rica em fibras com o objetivo de estimular o funcionamento do trato digestório.

INDICAÇÃO

Para casos de obstipação intestinal, proporcionando aumento do bolo fecal e estimulação do peristaltismo intestinal devido à presença de fibras.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Geral Laxativa.

ALIMENTOS INDICADOS

À uma alimentação normal, acrescentar:

- Verduras e legumes crus: aumentar a ingestão diária de folhosos;
- Frutas: ameixa preta, laranja, mamão, outras, de preferência com casca e bagaço;
- Cereais integrais: aveia, centeio, flocos de cereais, arroz integral, farelo de trigo, farelo de arroz;
- Suco de frutas: laranja, mamão com ameixa, mamão com laranja, outros;

- Frutas secas e oleaginosas: uva passa, ameixa seca, castanha de caju, amendoim, nozes, damasco e figo seco;
- Pães e bolachas de cereais integrais;
- Leite e derivados como iogurte, coalhada.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

- Arroz branco e massas em excesso;
- Pão francês, bolachas, torradas, em excesso;
- Feculentos: batata, mandioca, cará, inhame, mandioquinha;
- Preparações à base de farinhas refinadas;
- Frutas como banana-maçã, maçã, goiaba, caju, jabuticaba;
- Doces e frituras em geral;
- Conservas, embutidos, enlatados.

DIETA GERAL LAXATIVA - GLAX

DESJEJUM	
Café com Leite	50 ml/ 150 ml
Açúcar sache	10g
Margarina sache/ geleia sache	10g/ 15g
Cream cheese sache/ requeijão sache Pão integral/ pão de leite integral	20g 50g
Frutas	100g ou 1 und.
Granola/ aveia em flocos	10g
ALMOÇO E JANTAR	
Salada simples com 2 componentes (folhas / legumes)	40g/ 60g
Vinagre sache	8 ml
Azeite de oliva sache	8ml
Sal sache	1g
Arroz integral	100g
Feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	80g/ 200ml

Prato principal (carne bovina/ ave/ peixe/ ovo)	120 a 150g / 150g a 180g (com osso)
Guarnição (folhas/ legumes)	100g
Sobremesa (Doce simples/ fruta)	100g ou 1 unid
Suco natural	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite com achocolatado	200 ml
Açúcar sache	10g
Margarina sache/ geleia sache	10g/ 15g
Pão de leite integral/ bolo/ pão forma integral	50g/ 2 fatias
Fruta	100g ou 1 und.
LANCHE NOTURNO	
Chá	200 ml
Açúcar sache	10g
Torrada integral sache	15g
Geleia sache/ margarina sache	15g/ 10g

DIETA HIPOGORDUROSA - HG

DEFINIÇÃO

Dieta com teor reduzido de gordura, que visa preferencialmente à proteção e/ou recuperação do sistema hepático, pancreático e biliar.

INDICAÇÃO

- Enfermidades hepáticas, pancreáticas e de vesícula biliar;
- Casos de incapacidade ou má absorção de gorduras (Síndrome disabsortiva)
- Problemas cardíacos;
- Pós operatórios de cirurgias gastrintestinais.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Hipogordurosa

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Verduras e legumes;
- Frutas: maçã, pêra, mamão, laranja, melancia, kiwi, morango, banana, uva e outras;

- Carnes bovinas magras, peito de frango sem pele e peixe sem gordura;
- As preparações dos alimentos devem ser cozidas, grelhadas ou assadas;
- Queijo branco (tipo minas), ricota, cottage, polenguinho light;
- Óleos vegetais como: milho, soja, canola, em quantidades moderadas;
- Leite e derivados desnatados;
- Torradas, bolachas de água e sal, pães sem gordura, pão de forma integral;
- Temperos: limão, vinagre, sal, orégano, cebola, salsa, alho, louro, cebolinha e ervas em geral;
- Leguminosas como feijão, ervilha, lentilha;
- Chá mate e de ervas;
- Gelatina e sagu.

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Gema de ovo;
- Carnes bovinas gordas, carne de porco e seus derivados como presunto, salame, mortadela, salsicha, lingüiça e frios em geral;
- Fígado e miúdos, frutos do mar como camarão e lagosta;
- Queijos gordurosos como prato, provolone e mussarela;
- Banha, margarina e manteiga;
- Leite integral, creme de leite, iogurte natural, requeijão;
- Frutas: abacate e coco;
- Molhos à base de maionese, catchup, mostarda.
- Frituras em geral (como pastéis, empanados, folhados, preparações à milanesa e à dorê);
- Enlatados e conservas em geral como sardinhas, azeitona e outros;
- Doces à base de leite integral, sorvetes, chocolate e chantilly, além de bolos e bolachas recheados;
- Amendoim, nozes e castanhas;
- Gordura de coco, azeite de oliva;
- Gordura vegetal hidrogenada e preparações que a contenham como massa folhada, biscoitos e amanteigados.

DIETA HIPOGORDUROSA - GHG

DESJEJUM

Café com leite desnatado Açúcar	50/ 150mL
sache	10g
Geleia sache	30g
Pão francês/ pão de leite / pão forma	50g/ 2 fatias
Fruta	100g ou 1 und.
ALMOÇO E JANTAR	
Salada simples com 2 componentes (folhas/ legumes)	40g/ 60g
Vinagre sache	8ml
Sal sache	1g
Arroz	100g
Feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	80g / 200ml
Prato principal (carne bovina/ ave/ peixe)	120 a 150g / 150g a 180g (com osso)
.	
Guarnição (verduras/ legumes/ massas)	80g/ 100g/ 120g
Sobremesa hipogordurosa ou fruta	100g ou 1 unid
Suco natural	200 ml
LANCHE TARDE	
Leite desnatado com achocolatado	200 ml
Açúcar sache	10g
Geleia sache	15g
Pão de leite/ pão forma	50g/ 2 fatias
Fruta	100 ou 1 und.
LANCHE NOTURNO	
Chá	200ml
Açúcar sache	10g

Torrada sache	15g
Geleia sache	15g

DIETA PARA VEGETARIANO - VEG

DEFINIÇÃO

Dieta baseada fundamentalmente no consumo de alimentos de origem vegetal.

INDICAÇÃO

Para pacientes que não consomem alimentos de origem animal.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta Vegetariana

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Verduras e legumes crus ou cozidos;
- Soja e derivados (Leite de soja, Tofu e Proteína vegetal texturizado)
- Frutas;
- Cereais;
- Temperos a base de legumes: limão, vinagre, orégano, cebola, alho, salsa, louro, cebolinha;
- Chás;
- Bolacha água e sal, pão francês, torrada;
- Geléia;
- Açúcar orgânico;
- Suco de soja.

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Carnes vermelhas e brancas (bovina, peixe e aves)
- Frios e embutidos;
- Leite de vaca e derivados;
- Frituras em geral;
- Alimentos gordurosos;
- Preparações a base de ovo e leite.

DIETA VEGETARIANA - GVEG

DESJEJUM

Café com leite de soja Açúcar	50 ml/ 150 ml
sache	10g
Margarina sache/ Geleia sache	10g/ 15g 50g
Pão Francês/ pão de leite/ pão de forma Suco	/ 2 fatias 200
natural	ml
Fruta	100g ou 1 und.
ALMOÇO E JANTAR	
Salada simples com 2 componentes (folhas/legumes)	40g/ 60g
Vinagre sache	8ml
Azeite sache	8ml
Sal sache	1g
Arroz	100g
Feijão/ Sopa composta de legumes, verduras, cereais e carne	80g/ 200 ml
Prato principal (PTS)	120 a 150g
Guarnição (verduras/ legumes/ massas)	80g/ 100g/ 120g
Sobremesa (doce com leite de soja/ fruta)	80g/ 100g ou 1 und
Suco natural	200 ml
LANCHE DA TARDE	
Leite de soja com achocolatado	200 ml
Açúcar sache	10g
Margarina sache/ geleia sache	10g/ 15g
Pão de leite/ pão forma	50g/ 2 fatias
Fruta	100g ou 1 unid
LANCHE NOTURNO	
Chá	200 ml

Açúcar sache	10g
Torrada sache	15g
Geleia sache/ margarina sache	15g/ 10g

DIETA COM RESTRIÇÃO HÍDRICA - RH

DEFINIÇÃO

Dieta pobre em líquidos, visando um controle da diurese do paciente.

INDICAÇÃO

Utilizada em pacientes que exijam controle de edema, ascite, anasarca, e demais situações onde haja aumento dos fluidos corporais.

PRESCRIÇÃO MÉDICA

Deve ser prescrita: Dieta com Restrição Hídrica (o médico estipula a quantidade)

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Verduras, legumes
- Arroz, macarrão, pães, torrada, bolacha
- Carnes (vermelha, frango, peixe)
- Feijão batido e sopa creme
- Doces em geral
- Frutas com baixo teor de líquido (mamão, banana, goiaba, etc)

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Frutas com alto teor de líquido (melancia, melão, laranja, limão)
- Feijão c/ caldo, caldo de feijão e sopa (sem ser creme)
- Mingau (exceto pastosa batida) e iogurte
- Gelatina
- Líquidos (de acordo com o estipulado pelo Nutricionista)

“A permissão ou proibição dos alimentos será proporcional à restrição hídrica estipulada para o paciente”, e será definido pelo Nutricionista.

CLISTER OPACO OU ENEMA OPACO DE PREPARO DE CÓLON

NÃO USAR COMO PADRÃO DE DIETA, UTILIZAR AS ORIENTAÇÕES ABAIXO PARA COLOCAR SOMENTE COMO OBSERVAÇÃO NA ETIQUETA

OBJETIVO

Esvaziamento total do cólon, sem deixar qualquer resíduo que poderia prejudicá-lo.

PERÍODO DE PREPARO

03 dias antes e o exame é realizado um preparo e no 4º dia paciente permanece em jejum.

DIETA

1º DIA ☒ DIETA PASTOSA SEM RESÍDUOS

Consta dos seguintes alimentos:

Chá mate, adoçante, limonada coada, água de coco, bolachas salgadas, pêra/maçã/banana cozidas sem casca, arroz, macarrão, batata, cenoura, chuchu (todos legumes pobres em resíduos e bem cozidos), frango desfiado sem pele.

2º DIA ☒ DIETA SEMILÍQUIDA SEM RESÍDUO

Chá mate, adoçante, limonada coada, água de coco, geléia diet, sopa de legumes liquidificada, gelatina diet, banana/maçã/pêra cozidas sem casca.

3º DIA ☒ DIETA LÍQUIDA SEM RESÍDUO

Chá mate, adoçante, caldo ralo de legumes, gelatina diet. A ingestão de líquidos deve ser aumentada.

PESQUISA DE SANGUE OCULTO NAS FEZES

NÃO USAR COMO PADRÃO DE DIETA, UTILIZAR AS ORIENTAÇÕES ABAIXO PARA COLOCAR SOMENTE COMO OBSERVAÇÃO NA ETIQUETA

OBJETIVO

Ao retirar certos alimentos da dieta do paciente, conseguimos obter um diagnóstico preciso de hemorragias digestivas altas (úlceras, gastrites, ruptura de varizes esofágicas) e baixas (fístulas anais, hemorróides, parasitoses, etc)

PERÍODO DE PREPARO

03 dias

DIETA

Alimentos Proibidos:

Carnes de qualquer tipo (vermelhas e brancas), assim como produtos preparados à base de carne.

Vegetais: rabanete, nabo, beterraba, cenoura, abóbora e os clorofilados: espinafre, alface, bortalha, etc.

Feijão, gema de ovo, bananada e goiabada, medicamentos à base de ferro.

DIETA SEM GLÚTEN

NÃO USAR COMO PADRÃO DE DIETA, UTILIZAR AS ORIENTAÇÕES ABAIXO PARA COLOCAR SOMENTE COMO OBSERVAÇÃO NA ETIQUETA

OBJETIVO

Pacientes celíacos ou com intolerância ao glúten.

DIETA

Alimentos proibidos:

Preparações que contenham (mesmo que em mínima quantidade) trigo, centeio, cevada, aveia e malte;

Alimentos industrializados que possuam a informação no rótulo: “Contém glúten”.

Desjejum

Leite com café / Iogurte

Fruta

Frios / Queijos (queijo branco/ ricota/requeijão)

Pão de queijo/Pão sem glúten/Biscoito de polvilho/Sequillo de maisena/Tapioca/Cereais milho

Mingau: arroz, fubá, milho, maisena

Margarina/Geléia

Almoço

Salada – hortaliças (verduras/legumes)

Arroz

Feijão/Lentilha/Soja/Ervilha

Prato principal

Guarnição – hortaliças (verduras/legumes), macarrão de arroz/milho, polenta Suco

Sobremesa – sago, doce milho, tapioca c/ geléia, canjica, arroz doce, pudim leite condensado/chocolate, flan, gelatina

Lanche da tarde

Leite com chocolate/ vitamina de fruta/iogurte

Biscoito de polvilho/Pão sem glúten/Pão de queijo/Pipoca

Mingau: arroz, fubá, milho, maisena/Sequilho de maisena/Biscoito de polvilho/Tapioca

Margarina/geléia

Fruta

Jantar

Salada - hortaliças (verduras/legumes)

Arroz

Feijão

Prato principal

Guarnição – hortaliças (verduras/legumes), macarrão de arroz/milho, polenta Suco

Sobremesa - sagu, doce milho, tapioca c/ geléia, canjica, arroz doce, pudim leite

condensado/chocolate, flan, gelatina

Lanche noturno

Chá

Mingau: arroz, fubá, milho, maisena/Sequilho de maisena/Biscoito de polvilho/Tapioca.