

**MANUAL DE DIETAS  
HOSPITALARES DO UNOPS**

# Sumário

1. INTRODUÇÃO	2
2. DIETAS DE ROTINA	3
3. DIETAS DE ROTINA MODIFICADAS	11
4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
ANEXOS	29

## **1. INTRODUÇÃO**

O cuidado humano, no ambiente hospitalar, manifesta-se por meio da atuação profissional de natureza disciplinar e interdisciplinar. Dentro deste contexto, o cuidado nutricional é considerado relevante para a melhoria da qualidade da assistência ao paciente.

O cuidado nutricional compreende um conjunto de medidas voltadas a promoção, recuperação e manutenção da saúde, proporcionando satisfação sensorial e psicológica do paciente. Desta forma, o cuidado nutricional é incorporado ao processo de humanização dos hospitais.

A humanização do atendimento nutricional em hospitais é caracterizada pelo constante acompanhamento dos pacientes

pelos nutricionistas, possibilitando a escolha de alimentos e preparações que permitam favorecer a aceitação alimentar, segundo a dieta prescrita.

A alimentação fornecida no Hospital possui aspectos peculiares e diferenciados com relação ao cotidiano dos pacientes que provêm de grupos culturais e econômicos distintos, além de hábitos alimentares diversos. Uma vez que o estado nutricional tem grande influência na evolução clínica de pacientes hospitalizados, que pacientes desnutridos tem maiores taxas de infecção e morbimortalidade, e que a internação hospitalar pode afetar o apetite, o paladar, o processo digestório e a utilização dos alimentos, faz-se necessário o atendimento nutricional individualizado.

As dietas de rotina são baseadas em um padrão dietético apropriado segundo as necessidades dietéticas recomendadas,

que indicam os níveis de ingestão de nutrientes essenciais. As necessidades nutricionais do paciente hospitalizado são determinadas segundo a análise do histórico clínico, dietético e social; dos dados antropométricos e bioquímicos; assim como a interação entre drogas e nutrientes.

As dietas de rotina podem sofrer modificações qualitativas e quantitativas. Nas modificações qualitativas os ajustes são feitos de acordo com os tipos de alimentos permitidos e nas modificações quantitativas as alterações são realizadas com aumento ou diminuição na quantidade dos constituintes alimentares.

O presente manual tem como objetivo a divulgação da padronização, nomenclatura, indicação e característica das dietas utilizadas na construção dos Termos de Referência para Serviços de nutrição do UNOPS.

## **2. DIETAS DE ROTINA**

### **2.1. DIETA GERAL**

#### **2.1.1. INDICAÇÃO:**

Dieta que atende as leis da nutrição: lei da harmonia, adequação, qualidade e quantidade dos alimentos.

Esta dieta é indicada para indivíduos cuja condição clínica não justifica restrição de nutrientes ou da consistência dos alimentos.

#### **2.1.2. CARACTERÍSTICAS DA DIETA:**

- Sem alteração de consistência
- Sem alteração de nutrientes
- Valor energético total – 2500 kcal

- Proteínas –14%
- Lipídeos – 29%
- Carboidratos – 57%
- Consistência – normal

### 2.1.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	● Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	1 copo
<b>LANCHE DA TARDE</b>	● Pão francês ou similar com Enriquecedor;	1 unidade
<b>LANCHE DA NOITE</b>	● Fruta.	1 unidade ou porção

<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de fruta natural;</li> <li>● Mamão.</li> </ul>	<p>1 copo</p> <p>1 porção</p>
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz;</li> <li>● Feijão;</li> <li>● Carne;</li> <li>● Legume ou folhosos;</li> <li>● Salada;</li> <li>● Fruta ou doce;</li> <li>● Suco de fruta natural.</li> </ul>	<p>150g cozido</p> <p>80g cozido</p> <p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 unidade ou porção 1 copo</p>

## **2.2. DIETA BRANDA**

### **2.2.1. INDICAÇÃO:**

É uma dieta de transição entre a dieta pastosa e a dieta geral, indicada para indivíduos que necessitem abrandar os

alimentos para facilitar o trabalho mecânico (mastigação e deglutição) e digestivo.

### **2.2.2. CARACTERÍSTICAS DA DIETA:**

- Dieta com tecido conectivo e celulose abrandados por processo mecânico ou cocção;
- Sem alteração de nutrientes;
- Restrições – alimentos crus (exceto alguns com textura mais suave) e alimentos fermentescíveis, doces concentrados, frituras, leguminosas (servir apenas o caldo), embutidos, conservas, enlatados e condimentos fortes.
  - Valor energético total – 2500 kcal
  - Proteínas – 15%
  - Lipídeos – 29%
  - Carboidratos – 56%

### 2.2.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;</li></ul>	1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bisnaga / bolacha / torrada com enriquecedor;</li></ul>	1 unidade
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana prata, pera macia, Mamão ou abacate.</li></ul>	1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de fruta natural;</li><li>• Mamão.</li></ul>	1 copo 1 porção

<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	● Arroz;	150g cozido
	● Caldo de feijão;	100g cozido
	● Carne cozida;	1 porção
	● Legume cozido;	1 porção
	● Gelatina, pudim ou fruta;	1 unidade
	● Suco de fruta natural.	1 copo

## **2.3. DIETA PASTOSA**

### **2.3.1. INDICAÇÃO:**

É uma dieta de transição entre a dieta leve e a dieta branda. Indicada para indivíduos que apresentem dificuldade para a mastigação e deglutição de alimentos. A dieta deve conter alimentos no grau máximo de subdivisão e cocção, apresentando-se na consistência pastosa.

### **2.3.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Dieta com alimentos bem cozidos, de fácil mastigação e deglutição;
- Sem alteração de nutrientes;
- Restrições – alimentos crus (exceto alguns com textura mais suave) e alimentos fermentescíveis, doces concentrados, frituras, leguminosas (servir apenas o caldo), embutidos, conservas, enlatados e condimentos fortes.
- Valor energético total – 2500 kcal
- Proteínas – 15%
- Lipídeos – 30%
- Carboidratos – 55%

### **2.3.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> <b>LANCHE DA NOITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;</li> </ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bisnaga com enriquecedor;</li> <li>● Creme de fruta, abacate ou mamão.</li> </ul>	1 unidade 1 unidade ou porção
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de fruta natural;</li> <li>● Mamão.</li> </ul>	1 copo 1 porção
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz pastoso;</li> <li>● Caldo de feijão;</li> <li>● Carne moída ou desfiada;</li> <li>● Purê de legume ou feculento</li> <li>● Legume ou folhosos;</li> <li>● Gelatina ou pudim ou creme</li> </ul>	150g 100g cozido 1 porção 1 porção 1 unidade 1 porção

	de fruta; <ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de fruta natural.</li> </ul>	1 copo
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite c/ café, chocolate ou iogurte;</li> <li>● Bisnaga com enriquecedor ou bolo;</li> <li>● Creme de fruta, abacate ou mamão.</li> </ul>	1 copo  1 unidade  1 porção

## **2.4. DIETA LEVE**

### **2.4.1. INDICAÇÃO:**

É uma dieta de transição entre a dieta branda e a dieta líquida. Tem por finalidade favorecer a digestão e o esvaziamento gástrico dos alimentos, sendo utilizada em alguns pré e pós- operatórios preparo de exames e problemas de

deglutição ou mastigação.

#### **2.4.2. CARACTERÍSTICAS:**

Promove mínimo trabalho digestório;

- Restrições – alimentos crus (exceto alguns com textura mais suave ex. pêra, banana prata e mamão), frituras, doces concentrados, alimentos fermentescíveis, leguminosas, enlatados, conservas e arroz.

- Consistência – semilíquida
- Valor energético total – 2400 kcal
- Proteínas – 15 %
- Lipídeos – 20 %
- Carboidratos – 65 %

### 2.4.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> <b>LANCHE DA NOITE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;</li><li>• Mingau;</li><li>• Bolacha doce ou salgada ou torrada com enriquecedor;</li><li>• Fruta cozida ou macia, ou creme de fruta.</li></ul>	1 copo  1 copo  5 unidades ou 2 unidades  1 unidade ou porção
<b>LANCHE DA</b> <b>MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de fruta natural;</li><li>• Mamão.</li></ul>	1 copo  1 porção

<p><b>ALMOÇO E JANTAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sopa variada;</li> <li>● Purêde legume ou feculento*;</li> <li>● Legume refogado;</li> <li>● Carne desfiada ou moída;</li> <li>● Gelatina ou pudim;</li> <li>● Suco de fruta natural.</li> </ul>	<p>250 ml 100g 100g 90g 1 unidade 1 copo</p>
<p><b>LANCHE DA TARDE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite c/ café, achocolatado ou iogurte;</li> <li>● Vitamina de Frutas;</li> <li>● Bolacha doce ou salgada ou torrada com enriquecedor;</li> <li>● Fruta cozida ou macia, ou creme de fruta.</li> </ul>	<p>1 copo 1 unidade 1 copo 5 unidades ou 2 unidades 1 porção</p>



## **2.5. DIETA LÍQUIDA**

### **2.5.1. INDICAÇÃO:**

A dieta líquida é comumente indicada para favorecer a hidratação e facilitar o trabalho digestório de pacientes com problemas no processo de mastigação, em alguns pré e pós-operatórios e preparo de alguns exames. Esta dieta deve ser prescrita por um breve período em função de sua inadequação em relação aos nutrientes. Quando houver necessidade de manter a dieta por período superior a dois dias são fornecidos suplementos alimentares líquidos industrializados.

### **2.5.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Consistência – líquida ou alimentos que se liquefazem na

boca.

- Restrições – todos os alimentos sólidos.
- Valor energético Total – 1500 kcal
- Proteínas – 16 %
- Lipídeos – 24 %
- Carboidratos – 60 %

### 2.5.3. EXEMPLO DE

#### CARDÁPIO: 2.5.4.

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;</li></ul>	1 copo
<b>LANCHE DA NOITE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mingau;</li><li>● Suco de fruta natural.</li></ul>	1 copo 1 copo

<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Suco de fruta natural.</li></ul>	1 copo
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sopa liquidificada;</li><li>● Gelatina;</li><li>● Suco de fruta natural.</li></ul>	250 ml 1 porção 1 copo

### **3. DIETAS DE ROTINA MODIFICADAS**

#### **3.1. DIETA LAXATIVA**

##### **3.1.1. INDICAÇÃO:**

Dieta indicada para pacientes com dificuldade de evacuação, nos pós- cirúrgicos ginecológicos, para a promoção da formação do bolo fecal e alívio da obstipação. As fibras alimentares estimulam o peristaltismo intestinal, além de auxiliar na formação de fezes mais macias, contribuindo para a normalização do trânsito intestinal. As dietas podem ser enriquecidas com alimentos fonte de ácido diidrofenil-isolina (ameixa preta). Contudo as dietas com alto teor de fibras não devem ser usadas indiscriminadamente, quando os sintomas persistem outras causas devem ser investigadas.

### **3.1.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Consistência – normal
- Orientações nutricionais – maior oferta hídrica

com enriquecimento da dieta com os seguintes alimentos ou preparações laxativas: suco laxante (receita padrão), mingau de aveia, acréscimo alimentos integrais (conforme aceitação), maior oferta de mamão e folhosos.

- Valor energético total – 2600 kcal
- Proteínas – 15 %
- Lipídeos – 30 %
- Carboidratos – 55 %
- Fibra alimentar – 40 g

### 3.1.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;</li></ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mingau;</li></ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão integral com enriquecedor;</li><li>• Fruta laxante.</li></ul>	1 unidade ou porção 1 copo
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco laxante;</li></ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mamão.</li></ul>	1 porção

<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	• Arroz;	150g cozido
	• Feijão;	80g cozido
	• Carne;	1 porção
	• Legumes;	1 porção
	• Vegetais folhosos;	1 porção
	• Salada;	1 porção
	• Fruta laxativa; • Suco de fruta natural.	1 unidade ou porção 1 copo

### **3.2. DIETA COM RESTRIÇÃO DE SÓDIO**

#### **3.2.1. INDICAÇÃO:**

A dieta com restrição de sódio ou hipossódica é indicada para a prevenção e controle de edema, insuficiência cardíaca, hipertensão crônica grave, distúrbios renais, hepáticos

e pulmonares.

### **3.2.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Consistência - normal, conforme a aceitação e/ou indicação ao paciente.

- Orientações nutricionais - deve-se evitar o uso dos seguintes alimentos: alimentos salgados, enlatados, conservas, defumados, embutidos, queijos, massas prontas, molhos, temperos e alimentos industrializados.

- Deve-se substituir a manteiga ou margarina com sal por produto semelhante sem adição de sal, diminuir o consumo de café e lipídeos e substituir pão e bolacha com sal por sem sal.

- Valor energético total – 2500 kcal

- Proteínas – 14 %

- Lipídeos – 29 %
- Carboidratos – 57 %
- Sódio – 60 mEq. Utilizam-se alimentos preparados sem adição de cloreto de sódio, com adição de 01g de cloreto de sódio no almoço e no jantar.

### 3.2.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	● Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	1 copo
LANCHE DA TARDE	● Pão acloretado com enriquecedor sem adição de cloreto de sódio;	1 unidade
LANCHE DA NOITE	● Fruta.	1 unidade ou porção

<b>LANCHE</b>	<b>DA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de fruta natural;</li></ul>	1 copo
<b>MANHÃ</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mamão.</li></ul>	1 porção

<b>ALMOÇO</b>  <b>JANTAR</b>	<b>E</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz sem sal;</li> <li>● Feijão sem sal;</li> <li>● Carne sem sal;</li> <li>● Legume ou folhosos sem sal;</li> <li>● Salada sem sal;</li> <li>● NaCl;</li> <li>● Fruta ou doce;</li> <li>● Suco de fruta natural.</li> </ul>	150g cozido 80g cozido 1 porção 1 porção 1 porção 1g 1 unidade ou porção 1 copo
------------------------------------	---	--

### **3.3. DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTÉICA**

#### **3.3.1. INDICAÇÃO:**

Estas dietas são indicadas para as pacientes que apresentam patologias que induzem a um estado catabólico ou

hipermetabólico: estados infecciosos, desnutrição protéico-calórica, câncer (anexo 1 - Recomendações nutricionais para minimizar sintomas causados pelos tratamentos), cicatrização de feridas, síndrome da imunodeficiência adquirida e nos pós- cirúrgicos.

No planejamento do suporte nutricional, deve-se considerar que a oferta de energia não ultrapasse 45 kcal/kg de peso ideal /dia, a de proteínas 2g/kg/peso ideal/dia e a de lipídeos 2,5g/kg/peso ideal/dia. A oferta hídrica deve ser abundante para evitar a sobrecarga renal.

### **3.3.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Consistência – a consistência da dieta varia conforme o estado geral das pacientes e aceitação da dieta.

- Enriquecimento das dietas – adota-se o uso de preparações de elevados teores protéicos e calóricos (mingaus, vitaminas, sobremesas, etc.) e conforme a necessidade da paciente utiliza-se suplementos alimentares disponíveis no mercado.
  - Valor energético total (varia de acordo com a consistência da dieta) – 3300 kcal (dieta geral)
    - Proteínas – 16 %
    - Lipídeos – 28 %
    - Carboidratos – 56 %

### 3.3.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
----------	----------	------------

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	● Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	1 copo
	● Mingau;	1 copo
	● Pão francês ou similar com enriquecedor;	1 unidade
	● Fruta.	1 unidade ou porção
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	● Suco de fruta;	1 copo
	● Mamão;	1 porção
	● Ovo cozido.	1 unidade
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	● Arroz;	150g cozido
	● Feijão;	80g cozido
	● Carne;	1 porção
	● Legume ou folhosos;	1 porção

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salada;</li> <li>● Purê;</li> <li>● Fruta ou doce;</li> <li>● Suco natural.</li> </ul>	<p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 unidade ou porção 1 copo</p>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite c/ café ou achocolatado ou iogurte;</li> <li>● Vitamina de fruta;</li> <li>● Pão francês ou similar com enriquecedor ou bolo;</li> <li>● Fruta.</li> </ul>	<p>1 copo</p> <p>1 copo</p> <p>1 unidade ou 2 unidades</p> <p>1 unidade ou porção</p>

<b>LANCHE DA NOITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite c/ café ou achocolatado ou iogurte;</li> </ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suplemento alimentar;</li> </ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pão francês ou similar com Enriquecedor ou bolo;</li> </ul>	1 unidade ou porção 2 unidades de enriquecimento
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fruta.</li> </ul>	1 unidade ou porção

### **3.4. DIETA HIPOPROTÉICA (40 g de proteína)**

#### **3.4.1. INDICAÇÃO:**

Esta dieta é indicada para pacientes com insuficiência renal e hepática, dependendo do grau de evolução da doença.

#### **3.4.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Consistência – normal

- Dieta normocalórica, hiperglicídica, hipoprotéica e normolipídica;
- Valor energético total – 1700 Kcal
- Proteínas – 9 %
- Lipídeos – 25 %
- Carboidratos – 66 %

### 3.4.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	● Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	100 ml
	● Pão francês ou similar com Enriquecedor sem leite;	1 copo
	● Fruta.	1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	● Suco de fruta natural;	1 copo

<p><b>ALMOÇO E JANTAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz;</li> <li>● Farofa;</li> <li>● Carne;</li> <li>● Legume;</li> <li>● Salada;</li> <li>● Fruta ou doce (sem leite);</li> <li>● Suco de fruta natural.</li> </ul>	<p>150g cozido</p> <p>30g</p> <p>½ porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 copo</p>
<p><b>LANCHE DA TARDE E NOITE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chá;</li> <li>● Pão francês ou similar com enriquecedor sem leite;</li> <li>● Fruta.</li> </ul>	<p>100 ml</p> <p>1 unidade</p> <p>1 unidade ou porção</p>

### **3.5. DIETA HIPOPROTÉICA (40 g de proteína) HIPOCALÊMICA E HIPOSSÓDICA**

#### **3.5.1. INDICAÇÃO:**

Esta dieta é indicada para pacientes com insuficiência renal com presença de edema ou hipertensão arterial, além da elevação da concentração sérica de potássio ou quando houver perda significativa da função renal (TFG<15 ml/min.).

A prescrição de líquidos baseia-se no volume urinário residual de 24 horas acrescido de cerca de 500 ml para as perdas insensíveis.

#### **3.5.2. CARACTERÍSTICA:**

- Consistência – normal
- Orientações nutricionais – Recomenda-se que a

ingestão de potássio seja inferior a 70 mEq/dia. O cozimento em água das hortaliças e frutas promove perda significativa de potássio (cerca de 60%), contudo não é necessário que o paciente consuma somente alimentos cozidos, pode-se orientar o uso de frutas e hortaliças com pequena e média quantidade de potássio como: laranja-lima, banana-maçã, maçã, caqui, abacaxi, pêra, pêssego, alface, agrião, repolho e escarola nas quantidades prescritas pelo nutricionista.

- Valor energético total – 1700 kcal
- Proteínas – 9 % (40 g de proteína)
- Lipídeos – 25 %
- Carboidratos – 66 %
- Sódio – 60 mEq. (Utiliza-se alimentos preparados sem adição de cloreto de sódio (NaCl) e com adição de 01g de cloreto de sódio por refeição).

- Potássio – aproximadamente 70 mEq por dia.

### 3.5.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	● Leite c/café (1 vez ao dia) ou iogurte;	100 ml
LANCHE DA TARDE	● Ch�;	1 copo
LANCHE DA NOITE	● Pão acloretado ou similar com Enriquecido sem sal;	1 unidade
	● Fruta cozida especial ou fruta Com baixo teor de potássio.	1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	● Suco diluído de fruta com baixo teor de potássio.	1 copo

<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	● Arroz sem sal;	150g cozido
	● Farofa sem sal;	30g
	● Carne sem sal;	½ porção
	● Legume sem sal (especial);	1 porção
	● Salada especial sem sal;	1 porção pequena
	● Fruta cozida especial.	1 porção

### **3.6. DIETA PARA DIABETES**

#### **3.6.1. INDICAÇÃO:**

Esta dieta é indicada como base para o tratamento do diabetes como medida exclusiva ou coadjuvante do tratamento medicamentoso.

#### **3.6.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Consistência – normal.

- Orientações nutricionais – não usar açúcar refinado, mascavo, cristal, confeito, ou alimentos que o contenham: doces em geral, chocolates, mel, sorvetes, balas, bolos, biscoitos, bolachas doces, bombons, cremes, chicletes, compotas de frutas, flans, mousses, pudins, sorvetes, refrigerantes, sucos artificiais (em pó ou líquidos que contenham açúcar) e xaropes. Utilizar produtos dietéticos, “diet e light”, somente com a orientação do nutricionista. Substituir o açúcar por adoçantes artificiais à base de sacarina, aspartame e sucralose.
  - Valor energético total – 1800 kcal
  - Proteínas – 20 %
  - Lipídeos – 25 %
  - Carboidratos – 55 %

### **3.6.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO 1800 Calorias:**

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> <b>LANCHE DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet;</li> <li>● Pão integral com enriquecedor diet ou light;</li> <li>● Fruta pequena.</li> </ul>	1 copo  1 fatia ou 1 porção 1 unidade
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de fruta diluído.</li> </ul>	1 copo
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz;</li> <li>● Feijão;</li> <li>● Carne;</li> <li>● Legume;</li> <li>● Salada;</li> </ul>	4 colheres sopa 4 colheres sopa 1 porção média 1 porção 1 porção 1 unidade ou porção

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta ou doce diet;</li> <li>• Suco de fruta natural diluído.</li> </ul>	1 copo
<b>LANCHE DA NOITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite desnatado c/ café ou Achocolatado diet ou iogurte diet;</li> <li>• Pão integral com enriquecedor diet ou light.</li> </ul>	1 copo  1 fatia ou  1 porção

#### 3.6.4. EXEMPLO DE CARDÁPIO 2000 Calorias:

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>
-----------------	-----------------	-------------------

<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b></p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet;</li> <li>● Pão integral com enriquecedor diet ou light;</li> <li>● Fruta pequena.</li> </ul>	<p>1 copo</p> <p>2 fatia ou</p> <p>1 porção</p> <p>1 unidade</p>
<p><b>LANCHE DA MANHÃ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de fruta diluído.</li> </ul>	<p>1 copo</p>
<p><b>ALMOÇO E JANTAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz;</li> <li>● Feijão;</li> <li>● Carne;</li> <li>● Legume;</li> <li>● Salada;</li> <li>● Fruta ou doce diet;</li> <li>● Suco de fruta natural diluído.</li> </ul>	<p>6 colheres sopa</p> <p>6 colheres sopa</p> <p>1 porção média</p> <p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 unidade ou porção</p> <p>1 copo</p>

<b>LANCHE DA NOITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite desnatado c/ café ou achocolatado diet ou iogurte diet;</li> </ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pão integral com enriquecedor diet ou light;</li> </ul>	1 fatia ou 1 porção
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta pequena</li> </ul>	1 unidade

### 3.6.5. EXEMPLO DE CARDÁPIO 2200 Calorias:

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet;</li> </ul>	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pão integral com enriquecedor diet ou light;</li> </ul>	2 fatia ou 1 porção
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta pequena.</li> </ul>	1 unidade

<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de fruta diluído.</li> </ul>	1 copo
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz;</li> <li>● Feijão;</li> <li>● Carne;</li> <li>● Legume;</li> <li>● Salada;</li> <li>● Fruta ou doce diet;</li> <li>● Suco de fruta natural diluído.</li> </ul>	<p>9 colheres sopa</p> <p>6 colheres sopa</p> <p>1 porção média</p> <p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 unidade ou porção 1 copo</p>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite desnatado c/ café ou achocolatado diet ou iogurte diet;</li> <li>● Pão integral com enriquecedor diet ou light;</li> <li>● Fruta pequena.</li> </ul>	<p>1 copo</p> <p>2 fatias ou</p> <p>1 porção</p> <p>1 unidade</p>

<p><b>LANCHE DA NOITE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite desnatado c/ café ou Achocolatado diet ou iogurte diet;</li> <li>● Pão integral com enriquecedor.</li> </ul>	<p>1 copo</p> <p>1 fatia</p>
-------------------------------	---	------------------------------

### **3.7. DIETA HIPOCALÓRICA**

#### **3.7.1. INDICAÇÃO:**

Esta dieta é indicada para pacientes que necessitem redução calórica para a obtenção de um peso saudável. Contudo o cálculo das necessidades nutricionais do paciente deve ser individualizado e o mesmo deve ser acompanhado. Para alcançar o peso saudável é importante a programação da redução ponderal, com planejamento individual das

necessidades nutricionais, estabelecendo a reeducação nutricional.

### **3.7.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Consistência – normal
- Dieta com restrição de carboidratos simples e alimentos gordurosos.
- Valor energético total – varia conforme as

necessidades nutricionais de cada paciente.

- Proteínas – 15 %
- Lipídeos – 30 %
- Carboidratos – 55 %

### **3.7.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO 1200 Calorias:**

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
----------	----------	------------

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte light;</li> <li>● P�o integral com enriquecedor light ou diet;</li> <li>● Fruta pequena.</li> </ul>	<p>1 copo</p> <p>1 fatia ou</p> <p>1 por�o</p> <p>1 unidade</p>
<b>COLA�O</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de fruta diluído.</li> </ul>	<p>1 copo</p>
<b>ALMOÇO E JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz;</li> <li>● Feij�o;</li> <li>● Carne;</li> <li>● Legume;</li> <li>● Salada;</li> <li>● Fruta ou doce diet.</li> </ul>	<p>4 colheres sopa</p> <p>2 colheres sopa</p> <p>1 por�o pequena</p> <p>1 por�o</p> <p>1 por�o</p> <p>1 unidade ou por�o</p>

<b>LANCHE DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá;</li> <li>• Pão integral com enriquecedor diet ou light.</li> </ul>	1 copo 2 fatias ou 1 porção
<b>LANCHE DA NOITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite desnatado.</li> </ul>	1 copo

### 3.7.4. EXEMPLO DE CARDÁPIO 1500 Calorias:

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet;</li> <li>• Pão integral com enriquecedor diet ou light;</li> <li>• Fruta pequena.</li> </ul>	1 copo  1 fatia ou 1 porção 1 unidade
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de fruta diluído.</li> </ul>	1 copo

<p><b>ALMOÇO E JANTAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz;</li> <li>● Feijão;</li> <li>● Carne;</li> <li>● Legume;</li> <li>● Salada;</li> <li>● Fruta ou doce diet;</li> <li>● Suco de fruta natural diluído.</li> </ul>	<p>4 colheres sopa 4 colheres sopa 1 porção média 1 porção 1 porção 1 unidade ou porção 1 copo</p>
<p><b>LANCHE DA TARDE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chá;</li> <li>● Pão integral com enriquecedor diet ou light.</li> </ul>	<p>1 copo 2 fatias 1 porção</p>
<p><b>LANCHE DA NOITE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite desnatado c/ café ou Achocolatado diet ou iogurte diet;</li> <li>● Pão integral com enriquecedor light ou diet.</li> </ul>	<p>1 copo  1 fatia ou 1 porção</p>

### **3.8. KIT PARTURIENTE**

#### **3.8.1. INDICAÇÃO:**

Dieta padronizada para pacientes prestes a darem a luz, parturientes, que objetiva minorizar os riscos cirúrgicos para os casos em que haja a necessidade de analgesia ou anestesia.

#### **3.8.2. CARACTERÍSTICAS:**

- Dieta restrita composta principalmente por água e carboidratos
- Valor energético total – 1500 kcal
- Proteínas – 10%
- Lipídeos – 10%
- Carboidratos – 80%

### 3.8.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá;</li></ul>	1 copo
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelatina;</li><li>• Mel;</li><li>• Bolacha água e sal.</li></ul>	1 unidade 1 porção 6 unidades
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de fruta diluído;</li></ul>	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa sem resíduo liquidificada e coada;</li><li>• Gelatina.</li></ul>	1 copo 1 porção

<b>LANCHE DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Chá;</li><li>● Gelatina;</li><li>● Mel;</li><li>● Goiabada;</li><li>● Bolacha água e sal.</li></ul>	1 copo 1 porção 1 porção 1 porção 6 unidades
----------------------------	---	--

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARUSO, L; SIMONY R; SILVA A. Dietas Hospitalares Uma Abordagem na Prática Clínica. São Paulo: Atheneu, 2004.
- CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. São Paulo: Manole, 2002.
- ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR. Tabela de Composição de Alimentos / IBGE. 4ª ed. – Rio de Janeiro: IBGE, 1996.
- IKEMORI, E. et al. Nutrição em Oncologia. São Paulo: Lemar, 2003.
- LAJOLO, F.M.; MENEZES, E. W.[Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – USP. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo (USP)], 1998.
- MAHAN, L; ESCOTT-STUMP S. Alimentos Nutrição e

Dietoterapia. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002.

- SANDRA, M S S; JOANA D´ARC P M. Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia, São Paulo: Roca, 2007.

**ANEXOS**

## ANEXO I

### RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA MINIMIZAR OS SINTOMAS CAUSADOS PELA QUIMIOTERAPIA E RADIOTERAPIA

- **ANOREXIA:** aumentar o fracionamento da alimentação e a densidade calórica das preparações, melhorar a apresentação dos pratos, utilizar bebidas nutritivas, possibilitar a escolha de refeições e proporcionar ambientes agradáveis para as mesmas.
- **FADIGA:** receber ajuda na acomodação à mesa, solicitar que outra pessoa prepare os alimentos e adaptar a consistência da dieta.

- **NÁUSEAS E VÔMITOS:** aumentar o fracionamento das refeições, não ingerir líquidos durante as refeições, afastar-se da cozinha durante o preparo das refeições, evitar alimentos muito condimentados, gordurosos e doces, alternar refeições líquidas com as sólidas, sugerir preparações de fácil digestibilidade em temperatura fria ou gelada ou à temperatura ambiente e não deitar-se após as refeições.

- **ALTERAÇÃO DE PALADAR E OLFATO:** adequar a temperatura das refeições de acordo com a aceitação da paciente, substituir alimentos pouco tolerados por outros nutricionalmente similares com melhor aceitação e melhorar a apresentação dos pratos.

- **MUCOSITE, ESTOMATITE, ODINOFAGIA E ULCERAÇÕES NA OROFARINGE:** aliviar a dor antes das refeições, evitar alimentos irritantes, evitar extremos de

temperaturas, modificar a consistência da dieta para pastosa ou semi-sólida, atentar para a higiene oral, indicar suporte nutricional quando necessário e evitar bebidas alcoólicas, cafeína e tabaco.

- **XEROSTOMIA:** estimular a ingestão de pequenas quantidades de líquidos frequentemente, estimular o consumo de balas de limão ou hortelã e gomas sem açúcar, introduzir mais molhos, caldos e sopas na dieta.

- **SACIEDADE PRECOCE:** aumentar o fracionamento das refeições, evitar o consumo de líquidos durante as refeições, evitar alimentos crus e preparações gordurosas.

- **DIARRÉIA:** aumentar a ingestão de líquidos (água de coco, soro caseiro, etc.), introduzir alimentos obstipantes e suspender alimentos laxativos.

- **OBSTIPAÇÃO:** aumentar a ingestão de líquidos e o

consumo de alimentos ricos em fibras e evitar o consumo de alimentos obstipantes.

## **ANEXO II**

### **DIETA RICA EM FERRO**

#### **RECOMENDAÇÕES GERAIS:**

- Ingerir uma fonte de vitamina C após as refeições (almoço e jantar) para aumentar a absorção de ferro: mexerica, laranja, maracujá, caju, acerola, goiaba, abacaxi ou suco de limão.
- Não substituir o almoço e jantar por lanches a base de leite.
- Não ingerir leite, café, chá preto, mate ou sobremesas a base de leite logo após o almoço e jantar.

#### **ALIMENTOS RICOS EM FERRO**

- Miúdos em geral: fígado, rim, moela, língua, dobradinha, etc..
- Carnes em geral: vaca, peixe, frango, etc..
- Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja.
- Cereais integrais: arroz, aveia, gérmen de trigo, etc..
- Vegetais de folhas verdes escuras: espinafre, catalonha, almeirão, rúcula, folha de beterraba, folha de batata doce, folha de nabo, folha de abóbora, etc..
- Outros: melado de cana, rapadura e açúcar mascavo.