

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL – DIETA LEVE

Indicação: Indicada para o preparo de determinados exames, no pré e pós-operatório, dificuldade de deglutição e mastigação, e em casos de intolerância a alimentos sólidos.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- Especiarias e condimentos fortes;
- Bebidas gaseificadas, café puro;
- Hortaliças e legumes crus.

ALIMENTOS INDICADOS:

- Leite, iogurte, mingau, vitamina
- Balacha maizena, cream-cracker, torradas
- Suco de frutas
- Gelatina, mamão, banana maçã, fruta cozida
- Sopa de legumes, sopa de macarrão, sopa de arroz
- Carne bovina magra, frango sem a pele

EXEMPLO DE CARDAPIO

Refeições	Alimentos	Quantidade	Substituição
Desjejum e lanche da tarde	Leite c/ café Bolacha simples Margarina Fruta macia	01 copo (200ml) 03 a 4 un 30g 01 un	Chás, sucos Torrada, pão simples Geléia, requeijão, etc Suco de frutas, mingau c/ cereais, etc
Lanche da manhã	Mingau de aveia	200ml	Mingau de maisena,
Almoço e Jantar	Sopa de legumes Carne cozida Suco de frutas Gelatina	01 prato 03 colheres (sopa) 01 copo 01 porção	Arroz, macarrão, etc Moída, desfiada Frutas, pudins, etc
Ceia	Chá bolacha	01 xícara 02 a 3 un	Leite, chás Torrada, pão simples

Maria da Glória Silva
CRN 3/SP:7.366