

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL - DIETA LÍQUIDA

Indicação: após cirurgia de cabeça e pescoço, doenças agudas e para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição ou incapazes de tolerar alimentos sólidos.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- ▶ Alimentos integrais, farelos e sementes.
- ▶ Verduras e legumes crus e inteiros.
- ▶ Frutas inteiras.
- ▶ Queijos ricos em gordura (mussarela, prato, provolone, cheddar, etc).
- ▶ Carnes, aves e peixes gordurosos, embutidos (lingüiça, salsicha, mortadela, presunto, etc.)

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ Leite integral e desnatado : puro , com chocolate, mingau, iogurte, gemada, vitamina rala.
- ▶ Suplementos comerciais a base de leite, queijo cottage, ricota, tofu, fresco, requeijão e outros queijos macios, pudim, flan, manjar.
- ▶ suco de frutas coado (laranja, limão, melão, tangerina, maracujá ,etc)
- ▶ gelatina, sorvetes
- ▶ chá mate preto, ervas.
- ▶ sopa liquidificada e coada de legumes, ervilha, carne magra, ovos, frango, macarrão ou arroz.
- ▶ temperos : sal, óleo (pouco), alho, cebola, cheiro verde, limão, etc.

RECOMENDAÇÕES:

- ▶ Os alimentos liquidificados devem ser utilizados imediatamente, podendo ser mantidos sob refrigeração por até 24 horas ou congelados logo após o preparo.
- ▶ A maioria dos alimentos podem ser liquidificados através de partes iguais de sólidos e líquidos, exceto frutas e hortaliças.
- ▶ Os alimentos podem ser mais facilmente liquidificados se cortados em pedaços pequenos antes de coloca-los no liquidificador ou processador.
- ▶ Podem ser utilizados: gelatina com ou sem sabor, açúcar, mel, sal, margarina, geléias, sorvetes cremosos.
- ▶ Pessoas com mandíbula imobilizada podem necessitar de seringa ou canudo para facilitar a alimentação.
- ▶ Em caso de uso prolongado da dieta, devem ser utilizados suplementos industrializados para melhorar a adequação nutricional.

OBSERVAÇÕES:

A progressão para dieta sólida deve ocorrer assim que for possível, pois é uma dieta restrita nutricionalmente, não devendo ser utilizada por tempo prolongado, a não ser com acompanhamento e uso de suplementos.

Fazer 6 refeições por dia.

EXEMPLO DE CARDÁPIO DE DIETA LÍQUIDA

Refeição	Alimento	Quantidade
Desjejum	Mingau de maisena Suco e chá	01 copo (250ml) 01 copo de cada
Lanche da manhã	Frutas batidas com leite (coada)	01 copo (250ml)
Almoço	Sopa liquidificada e coada de carne magra e legumes sorvete suco	01 prato fundo (250ml) 01 copo (150ml) 01 copo (200ml)
Lanche da tarde	Leite com suplemento (sustagem) Chá de ervas	01 copo (250ml) 01 xícara
Jantar	Sopa liquidificada de ervilha com carne magra Gelatina Limonada coada	01 prato (250ml) 01 taça 01 copo (200ml)
Ceia	Iogurte	01 copo (200ml)

Maria da Glória Silva
CRN 3/SP:7.366