

ANEXO B

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES – HU FURG EBSERH

A. APRESENTAÇÃO

Este manual contém as dietas orais padronizadas do Hospital Universitário Dr. Miguel Riet Corrêa Jr, a fim de facilitar a prescrição dietética de acordo com a necessidade do paciente, bem como orientar cozinheiros, auxiliares de cozinha e copeiros na produção, porcionamento e distribuição das refeições.

B. OBJETIVOS

Oferecer uma alimentação que atenda às necessidades fisiológicas decorrentes do estado físico, nutricional e patológico, contribuindo, portanto, para a manutenção e/ou recuperação da saúde do dente.

A dieta hospitalar deve garantir o aporte adequado de nutrientes ao paciente internado, preservando seu estado nutricional, além de servir como fator terapêutico em diferentes situações clínicas.

Com esse objetivo, as dietas podem ser modificadas em relação à consistência, composição e/ou restrição de nutrientes e serem específicas para patologias distintas.

C. DESCRIÇÃO

Neste manual encontramos a descrição de tipos de dietas hospitalares, suas características, adequação nutricional, incluindo lista de alimentos permitidos e não permitidos.

C.1. DIETA SEM MODIFICAÇÃO

C.1.1. DIETA NORMAL (N) - 1800 kcal, 15-20 % proteína

C.1.1.1. Características

Distribuição e quantidades normais de todos os nutrientes. Sem restrições no tipo ou no método de preparo. Nutricionalmente adequada. Consistência normal.

C.1.1.2. Indicação

Destinada a pacientes que não requerem modificações específicas nem restrições na dieta.

C.1.1.3. Fracionamento

6 (seis) refeições (desjejum, colazione, almoço, café da tarde, jantar e ceia).

C.1.1.4. Alimentos permitidos

Todos.

C.1.1.5. Alimentos evitados

Nenhum.

C.1.1.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 10g manteiga
 - Colação: 1 porção fruta
 - Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)
 - Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta
 - Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)
 - Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral
- *Óleo total: 10ml

C.2. DIETA COM MODIFICAÇÃO DE CONSISTÊNCIA

C.2.1. DIETA BRANDA (B) 1800Kcal; 15 - 20% proteína, até 30% lipídeos

C.2.1.1. Características

Dieta com fibras abrandadas pela cocção ou por ação mecânica, moderada em resíduos e sem alimentos flatulentos e estimulantes da secreção ácida.

C.2.1.2. Indicação

Etapas de progressão da alimentação oral;

Doenças do trato digestório;

Alguns pós-operatórios.

C.2.1.3. Fracionamento

6 (seis) refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia).

C.2.1.4. Alimentos permitidos

Caldo de leguminosas (feijão e lentilha).

Frutas: maçã e pera cozida sem casca ou purê; banana, melão, mamão, caqui mel. Suco natural coado e diluído (aproximadamente 30% suco);

Cebola e alho como condimentos;

Molho coado ou molho com pouca gordura e condimentos;

Vegetais do tipo B cozido: cenoura, beterraba, chuchu, abóbora;

Cereais e vegetais do tipo C: todos exceto batata doce e milho;

Todos os tipos de sopa, desde que sem vegetais folhosos;

Carnes magras em preparações pouco gordurosas;

Sobremesas na consistência pastosa e quando láctea, com leite desnatado (sagu, gelatina, cremes c/ leite desnatado, frutas permitidas);

Pão francês, de sanduíche (c/ ou s/ casca) biscoito doce ou salgado, bolo sem recheio ou cobertura, pão doce sem recheio ou cobertura;

Pão de centeio ou integral, biscoito integral, bolo integral (nas dietas branda p/ DM, conforme avaliação do nutricionista);

Líquidos: leite desnatado, iogurte desnatado, café, chás (todos), sucos naturais coados das frutas permitidas, sucos de caixa, suco concentrado diluído, gelatina líquida.

C.2.1.5. Alimentos evitados

Salada crua, frituras e alimentos gordurosos, embutidos, conservas, oleaginosas, pimenta, condimentos picantes, pimentão, molhos gordurosos e condimentados, alimentos flatulentos (couve-flor, repolho, couve, nabo, rabanete, batata-doce, brócolis, quiabo, milho verde, couve chinesa), berinjela, frutas (abacaxi, bergamota, kiwi, laranja, uva, ameixa), café preto, chá preto, chocolate, chimarrão, bebidas gaseificadas, doces concentrados, bolo ou pão com recheio ou cobertura, pães com sementes.

C.2.1.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite desnatado; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 10g manteiga

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; caldo de feijão (1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal C cozido; 80g vegetal B cozido; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite desnatado; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio e s/ cobertura ou pão doce s/ recheio e s/ cobertura; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; caldo de feijão (1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal C cozido; 80 vegetal B cozido; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 100g bolo s/ recheio e s/ cobertura ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 1 pote (170-200g) iogurte desnatado

*Óleo total: 10ml

C.2.2. DIETA PASTOSA (P) - 1800 kcal; proteína 60-80g

C.2.2.1. Características

Dieta composta por alimentos com textura modificada, que possam ser mastigados e deglutidos com pouco ou nenhum esforço.

Indicação

Etapas de progressão da alimentação oral;

Pacientes com dificuldade no processo mastigação-deglutição;

Distúrbios neuromotores.

C.2.2.2. Fracionamento

6 (seis) refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia).

C.2.2.3. Alimentos permitidos

Carne processada;

Ovo cozido ou pochê;

Vegetais do grupo B (cenoura, chuchu, abóbora, beterraba): na forma de purê, suflê ou creme;

Cereais e vegetais do grupo C: todos, exceto milho, desde que em forma de papa ou purês;

Massa cabelo de anjo, massa de letrinha ou massa bem cozida, polenta mole;

Feijão: grão (batido e coado) + caldo de feijão ou de lentilha batidos, creme de ervilha;

Pão de sanduíche sem casca, pão torrado, bolo, biscoitos doces ou salgados;

Frutas macias amassadas (banana, mamão, melão) ou purê (maçã, pera), ou suco.

Leite, café, chás, sucos, iogurte, achocolatado caixa;

Sopas liquidificadas;

Gelatina, sagu, creme de suco, flan, cremes, mingaus, suco espessado.

C.2.2.4. Alimentos evitados

Alimentos duros, carnes inteiras, alimentos em forma de grãos.

C.2.2.5. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 40g pão de sanduíche sem casca c/ 10g manteiga.

- Colação: 1 porção fruta macia

- Almoço: 120g arroz cozido papa; 50g feijão cozido (grão batido + caldo = 1 concha média 160ml); 80g carne cozida processada; 50g purê batata cozida; 80g purê vegetal B cozido; 1 porção sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 40g pão de sanduíche sem casca ou 25-30g biscoito doce ou 25-30g biscoito salgado ou 50g pão torrado c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio; 1 porção fruta macia

- Jantar: 120g arroz cozido; 50g feijão cozido (grão batido + caldo = 1 concha média 160ml); 80g carne cozida processada; 50g purê batata cozida; 80g purê vegetal B cozido; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (40g pão s/ casca + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

C.2.3. DIETA PASTOSA HOMOGÊNEA (PH)

C.2.3.1. Características

Dieta composta por alimentos com textura modificada (multiprocessados ou espessados na consistência de mingau, creme, purê ou flan) que possam ser deglutidos com pouco ou nenhum esforço, sem grumos.

C.2.3.2. Indicação

Inapetência por sólidos;

Pacientes com dificuldade no processo mastigação-deglutição;

Distúrbios neuromotores (disfagia);

Pré e pós-operatórios;

Dieta de transição (teste realizado com a fonoaudióloga) para retirada de SNE.

C.2.3.3. Fracionamento

7 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia 1 e ceia 2).

C.2.3.4. Alimentos permitidos

Carnes processadas (liquidificadas e peneiradas ou passadas no multiprocessador);

Vegetais do grupo B (cenoura, chuchu, abóbora, beterraba, etc): na forma de purê, suflê ou creme;

Cereais e vegetais do grupo C: todos, desde que em forma de papa ou purês sem grumos.

Preparações com milho (grão) devem ser liquidificadas e peneiradas;

Polenta mole;

Leguminosas (feijão, grão de bico, feijão branco, lentilha, ervilha): grãos + caldo (multiprocessados e coados); creme de ervilha (coado);

Leite, café, chás, sucos, iogurte (sem pedaços de frutas ou cereais), achocolatado caixa, espessados c/ produto específico à base de goma xantana. O espessante deverá ser adicionado pouco antes da entrega ao paciente e na concentração determinada na avaliação da fonoaudiologia;

Sopas multiprocessadas (sem grumos ou pedacinhos);

Creme de suco, flan, cremes, mingaus, suco espessado;

Frutas amassadas e peneiradas (mamão, banana, pera, abacate, melão, papinha de ameixa);

Mingau de aveia: apenas o que for preparado com a farinha de aveia.

C.2.3.5. Alimentos evitados

Alimentos duros, carnes inteiras, alimentos em forma de grãos;

Alimentos permitidos na dieta pastosa:

- Pão de sanduíche sem casca, pão torrado, bolo, biscoitos doces ou salgados;
- Massas em geral (cabelo de anjo, massa de letrinha ou massa bem cozida);
- Mingau de aveia feito com aveia em flocos ou aveia em flocos finos;

C.2.3.6. Cardápio

- Desjejum: mingau de amido de milho (220ml leite integral, 2 c. sopa rasas de amido milho, 10g açúcar)

- Colação: 1 porção de fruta em forma de purê (peneirada)

- Almoço: 1 purê vegetal C peneirado (8 colheres de sopa cheias), 1 purê vegetal B peneirado (8 colheres de sopa cheias), caldo de feijão, 1 carne processada (liquidificada na forma de purê ou creme – 4 colheres de sopa cheias).
- Café da tarde: mingau de aveia (220ml leite integral, 2 c. sopa rasas de farinha de aveia, 10g açúcar)
- Jantar: 1 purê vegetal C peneirado (8 colheres de sopa cheias), 1 purê vegetal B peneirado (8 colheres de sopa cheias), caldo de feijão, 1 carne processada (liquidificada na forma de purê ou creme – 4 colheres de sopa cheias).
- Ceia1: 200 ml vitamina de frutas peneirada ou 1 pote (170-200g) iogurte integral ou sorvete ou flan ou creme (200g)
- Ceia2: 200ml suco caixa 100% integral com espessante
- *Óleo total: 10ml

**Conforme solicitação do Serviço de Nutrição poderá ser adicionado às preparações suplemento nutricional sem sabor para aumento da oferta calórica e proteica.

***A utilização de multiprocessador para o preparo dos alimentos deste tipo de dieta (Pastosa homogênea) é imprescindível devido à necessidade de não haver grumos nas porções ofertadas.

C.2.4. DIETA LÍQUIDA PASTOSA (LP) 1500 KCAL

C.2.4.1. Características

Dieta composta por alimentos líquidos e liquidificados (consistência cremosa e homogênea). Fracionada. Fibras vegetais modificadas pelo cozimento e/ou fracionamento.

C.2.4.2. Indicação

Etapas de progressão da alimentação oral;

Pacientes com dificuldades no processo de mastigação-deglutição.

C.2.4.3. Fracionamento

7 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia1 e ceia2).

C.2.4.4. Alimentos permitidos

Sopas cremosas (legumes, carne, arroz ou massa), creme de feijão, de lentilha ou de ervilha, alimentos liquidificados, ou na forma de purê fluído, iogurte, suco de caixa, suco concentrado diluído ou suco natural coado, mingau de amido, mingau de aveia (com farinha de aveia), vitamina de frutas, sorvete, gelatina, creme de suco, flan, pudim, cremes, purê de fruta peneirado/coado.

C.2.4.5. Alimentos evitados

Alimentos em consistência sólida, bebidas gasosas, preparações ácidas na consistência pastosa (ex.: mousse de limão).

C.2.4.6. Cardápio

- Desjejum: mingau de amido de milho (220ml leite integral, 2 c. sopa rasas de amido milho, 10g açúcar)
- Colação: 1 porção de fruta em forma de purê (peneirada)
- Almoço: sopa do dia cremosa (300ml), 2 porções de sobremesa (200g)
- Café da tarde: mingau de aveia (220ml leite integral, 2 c. sopa rasas de farinha de aveia, 10g açúcar)
- Jantar: sopa do dia cremosa (300ml), 2 porções de sobremesa (200g)
- Ceia 1: 200 ml vitamina de frutas peneirada ou 1 pote (170-200g) iogurte integral ou sorvete ou flan ou creme (200g)
- Ceia 2: 200ml suco caixa 100% integral
- *Óleo total: 10ml

C.2.5. DIETA LÍQUIDA COMPLETA (LC) - 1000-1300 kcal

C.2.5.1. Características

Dieta composta por líquidos normais, incluindo lactose e sacarose. Fracionada. Fibras vegetais modificadas pelo cozimento e fracionamento. É nutricionalmente incompleta.

C.2.5.2. Indicação

Etapas de progressão da alimentação oral;

Pacientes que não podem receber alimentos sólidos por dificuldade de mastigação e deglutição;

Pós-operatório

C.2.5.3. Fracionamento

7 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia 1, ceia 2).

C.2.5.4. Alimentos permitidos

Leite, iogurte líquido, chá, água, consomê ou sopa liquidificada fina e coada, caldo de sopa e canja, caldo de leguminosas, suco, gelatina, creme de suco, vitamina de frutas rala, café, sorvete.

C.2.5.5. Alimentos evitados

Alimentos em consistência pastosa ou sólida, bebidas gasosas.

C.2.5.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel
- Colação: 200ml suco caixa 100% integral
- Almoço: consomê ou sopa do dia liquidificada fina e coada (300ml), 2 porções de sobremesa (200g)
- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel
- Jantar: consomê ou sopa do dia liquidificada fina e coada (300ml), 2 porções de sobremesa (200g)
- Ceia1: 200ml vitamina de frutas fina e coada ou 200g sorvete ou 1 pote (170-200g) iogurte
- Ceia2: 200-250ml suplemento calórico proteico

*Óleo total: 10ml

C.2.6. DIETA LÍQUIDA INCOMPLETA OU RESTRITA (LI) - 500-800 kcal

C.2.6.1. Características

Isenta de lactose, reduzido teor de resíduos, sacarose e de alimentos ácidos. Fracionada, pobre em fibras, proteína e gordura, não atinge as recomendações nutricionais.

C.2.6.2. Indicação

Pré e pós operatório;

Preparo para exame;

Primeiro passo na progressão da alimentação oral;

Doenças do trato digestório.

C.2.6.3. Fracionamento

7 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia1 e ceia2)

C.2.6.4. Alimentos permitidos

Água, chá, caldo de sopa e de canja, suco caixa, suco concentrado diluído ou suco natural coado, gelatina, creme de suco ralo, água de coco, açúcar, polímero de glicose, TCM e suplemento nutricional isento de lactose e pobre em fibra com o objetivo de melhorar o perfil nutricional.

C.2.6.5. Alimentos evitados

Café, chá preto, chimarrão, leite, iogurte, bebidas lácteas, caldo de leguminosas, caldo de ameixa, bebidas gasosas.

OBSERVAÇÕES:

Quando for dieta Líquida Incompleta s/ resíduos, oferecer somente: chá claro (cidreira, erva doce ou hortelã) com adoçante, suco caixa 100% integral, suco concentrado diluído no mínimo 30% ou suco natural coado diluído no mínimo 30% (abacaxi, maçã, melão, pera ou pêssago), caldo de canja, gelatina ou creme de suco claro diet e ralo;

Usualmente no nosso hospital usamos a dieta Líquida Incompleta s/ resíduos indicada para preparo de colonoscopia;

O cardápio a seguir é referente a dieta Líquida Incompleta s/ resíduos.

C.2.6.6. Cardápio

- Desjejum: chá c/ adoçante
- Colação: 200ml suco caixa claro 100% integral
- Almoço: caldo de sopa do dia (300ml), 2 porções de sobremesa (gelatina ou creme de suco claro diet e ralo – 200g)
- Café da tarde: chá c/ adoçante
- Jantar: caldo de sopa do dia (300ml), 2 porções de sobremesa (gelatina ou creme de suco claro diet e ralo – 200g)
- Ceia1: 200ml água de coco ou 200ml suco caixa claro 100% integral
- Ceia2: gelatina ou creme de suco claro diet e ralo (200g)

*Óleo total: 5ml

C.3. DIETA COM MODIFICAÇÃO DE NUTRIENTES E/OU RESTRIÇÃO DE ALIMENTOS

C.3.1. DIETA POBRE EM RESÍDUOS (POBRE RESÍDUOS) - 1800 kcal; 60-80g proteínas; 10 – 15g fibra

C.3.1.1. Características

Dieta composta por alimentos pobres em fibras insolúveis e resíduos. Isenta de lactose e sacarose. Consistência da dieta normal

C.3.1.2. Indicação

Obstrução intestinal;

Fístula do trato gastrointestinal;

Fase aguda de doenças inflamatórias intestinais (colite ulcerativa, doença de Crohn, diverticulite);

Diarreia aguda ou persistente.

C.3.1.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.1.4. Alimentos permitidos

Cereais e vegetais do tipo C: pão branco, biscoito salgado, arroz, massa, polenta;

Vegetais do grupo B cozidos: cenoura e chuchu;

Carnes magras e sem molho (rês, frango ou peixe);

Clara de ovos;

Frutas cozidas e sem casca (maçã, pera, banana);

Suco natural sem resíduos e coado, suco caixa 100% integral, suco concentrado diluído (maçã, melão, pera, abacaxi);

Geleia diet, gelatina diet, sagu diet, creme de suco diet;

Adoçante;

Chá de frutas e ervas;

Suplemento hipercalórico sem lactose e sem sacarose.

C.3.1.5. Alimentos evitados

Pão, biscoito, arroz, massa integrais, biscoito doce, bolo; leite e derivados; leguminosas; alimentos flatulentos (couve-flor, repolho, couve, nabo, rabanete, batata doce, brócolis, quiabo, milho verde, couve-chinesa); açúcar e doces em geral;

Manteiga com moderação e pouca gordura na preparação dos alimentos.

C.3.1.6. Cardápio

- Desjejum: 200 - 250ml suplemento hipercalórico sem lactose e sem sacarose sabor baunilha (1.5kcal/ml); 50g pão c/ 10g manteiga.

- Colação: 1 porção de fruta cozida e s/ casca

- Almoço: 120g arroz cozido; 100g carne cozida s/ molho; 80g vegetal B ou C cozido; 1 porção de sobremesa diet (100g)
 - Café da tarde: 200 - 250ml suplemento hipercalórico sem lactose e sem sacarose sabor baunilha (1.5kcal/ml); 50g pão ou 25-30g biscoito salgado c/ 15g geleia diet; 1 porção de fruta cozida e s/ casca
 - Jantar: 120g arroz cozido; 100g carne cozida s/ molho; 80g vegetal B ou C cozido; 1 porção de sobremesa diet (100g)
 - Ceia: 25-30g biscoito salgado; 200ml suco caixa 100% integral
- *Óleo total: 10ml

C.3.2. DIETA SEM RESÍDUOS (S/ RESÍDUOS) - 1800 kcal; 60-80g proteínas

C.3.2.1. Características

Dieta composta por alimentos pobres em fibras e resíduos. Composta exclusivamente por alimentos claros. Isenta de lactose e sacarose.

C.3.2.2. Indicação

- pré e pós-operatório de cirurgias gastrintestinais
- preparo para colonoscopia

C.3.2.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.2.4. Alimentos permitidos

Cereais e vegetais do tipo C: pão branco, biscoito salgado, arroz, batata, massa, polenta;

Carnes frango sem molho;

Suco natural sem resíduos e coado, suco caixa 100% integral, suco concentrado diluído (todos claros);

Geleia diet, gelatina diet, creme de suco diet (todos claros);

Adoçante;

Chá de frutas e ervas;

Suplemento hipercalórico sem lactose e sem sacarose.

C.3.2.5. Alimentos evitados

Pão, biscoito, arroz, massa integrais, biscoito doce, bolo; leite e derivados; leguminosas; alimentos flatulentos (couve-flor, repolho, couve, nabo, rabanete, batata doce, brócolis, quiabo, milho verde, couve-chinesa); carne bovina, vegetal B, vegetal A

Manteiga com moderação e pouca gordura na preparação dos alimentos.

C.3.2.6. Cardápio

- Desjejum: 200 - 250ml suplemento hipercalórico sem lactose e sem sacarose sabor baunilha (1.5kcal/ml); 50g pão c/ 15g geleia diet ou 10g manteiga
- Colação: 200ml suco caixa claro 100% integral

- Almoço: 1 porção de canja (300ml) + 120g arroz cozido; 100g carne frango s/ molho; 80g batata ou massa ou polenta cozida; 1 porção de sobremesa (gelatina clara diet ou creme de suco claro diet – 100g)

- Café da tarde: 200 - 250ml suplemento hipercalórico sem lactose e sem sacarose sabor baunilha (1.5kcal/ml); 50g pão ou 25-30g biscoito salgado c/ 15g geleia diet ou 10g manteiga

- Jantar: 1 porção de canja (300ml) + 120g arroz cozido; 100g carne frango s/ molho; 80g batata ou massa ou polenta cozida; 1 porção de sobremesa (gelatina clara diet ou creme de suco claro diet – 100g)

- Ceia: 25-30g biscoito salgado; 200ml suco caixa claro 100% integral

*Óleo total: 10ml

C.3.3. DIETA HIPOSSÓDICA (S/2G) -1800 kcal; 70 – 95g proteína, 15 - 20% proteína; cloreto de sódio: 2g/dia.

C.3.3.1. Características

Dieta composta de alimentos com baixo teor de sódio.

C.3.3.2. Indicação

Situações clínicas que exijam restrição de sódio, como edema, ascite, doença cardiovascular.

C.3.3.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colazione, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.3.4. Alimentos permitidos

Todos com baixo teor de sódio, alimentos *in natura*.

C.3.3.5. Alimentos evitados

Embutidos; conservas doces e salgadas; preparações com sal; tempero industrializado; caldo e extrato de carne; carne defumada; queijo, bolachas com sal; preparações industrializadas; aditivos à base de sódio; enlatados.

C.3.3.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 10g manteiga

- Colazione: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g); 1 sachê de sal (1g)

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g cream cracker até 9% Na ou 25-30g biscoito doce c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g); 1 sachê de sal (1g)

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g cream cracker até 9% Na ou 50-60g biscoito doce; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

*Todas as preparações do almoço e jantar devem ser preparadas sem adição de sal.

C.3.4. DIETA POBRE EM GORDURAS (S/ GORDURAS) - 1800kcal; ≤ 20% lipídeo

C.3.4.1. Características

Dieta com consistência das dietas de rotina e baixo teor de gordura.

C.3.4.2. Indicação

Indicada para pacientes que apresentam deficiência de enzimas que façam a digestão de gorduras, especialmente problemas de fígado e pâncreas.

C.3.4.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.4.4. Alimentos permitidos

Pão branco ou integral, biscoito doce, salgado ou integral sem recheio; todas frutas; vegetais preparados sem gordura, sem leite integral, sem manteiga/margarina; carnes magras e sem pele cozidas, assadas ou grelhadas sem gordura e sem molho; sopas com carnes magras; leite desnatado, suco, chá, café, gelatina; geleia de frutas;

Sobremesas: frutas, sagu, gelatinas, creme de suco, mingaus e preparações com leite desnatado, doces em calda.

C.3.4.5. Alimentos evitados

Leite integral, creme de leite, queijos, bolo, pão doce, pão caseiro, chocolate, margarina, manteiga, sobremesas lácteas, ovos, carne suína, alimentos ricos em gordura (carnes gordas, pele de frango, fritura, produtos de confeitaria com recheios e cobertura, etc.).

C.3.4.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite desnatado; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 15g geleia

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite desnatado; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 15g geleia; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 1 pote (170-200g) iogurte desnatado

*Óleo total: 10ml

C.3.5. DIETA POBRE EM POTÁSSIO (S/ K) - 1800kcal; K: até 70mEq/dia ou 3g/dia

C.3.5.1. Características

Dieta composta por alimentos ou preparações com teor reduzido de potássio, normal em sódio.

C.3.5.2. Indicação

Paciente com nível elevado de potássio;

Insuficiência renal.

C.3.5.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.5.4. Alimentos permitidos

Abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, alho, aspargo, berinjela, brócolis cozido, broto de alface, broto de feijão, chicória, couve-flor, couve-chinesa, mostarda cozida, moranga cozida, repolho, palmito, pepino, rabanete, nabo, chuchu, ervilha torta cozida, pimentão, arroz, aipim, macarrão, milho verde, polenta, abacaxi, acerola, ameixa fresca, bergamota, caqui, figo, goiaba, jabuticaba, limão, maçã, manga, melancia, morango, pera, pêsego, pitanga, romã, caldo de cana.

C.3.5.5. Alimentos evitados

Alimentos integrais, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes, tâmaras, frutas secas, gergelim, gérmen de trigo, soja, ervilha seca, feijão, lentilha, fava, café, chá mate, chá preto, erva-mate, chocolate, cacau, cereja em calda, calda das compotas, melado, rapadura de cana.

Abacate, ameixa seca, banana-d'água, banana prata, carambola, cereja, damasco, coco, graviola, jaca, kiwi, laranja, lima, mamão, maracujá, melão, nectarina, uva, uva-passa, suco de tomate, suco de laranja natural, suco de uva natural.

Aipo, almeirão, couve-manteiga, broto de bambu, champignon, espinafre cozido, tomate, rúcula, chicória.

Beterraba, cenoura, ervilha verde, vagem, batata doce, batata inglesa, mandioquinha só devem ser consumidos cozidos, desprezando-se a primeira água do cozimento.

C.3.5.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão branco c/ 10g manteiga

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão branco ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão branco + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

C.3.6. DIETA SEM LACTOSE (S/ LACTOSE) - 1800 kcal; 15% proteína

C.3.6.1. Características

Dieta normal isenta de lactose.

C.3.6.2. Indicação

Deficiência de lactase;

Fase aguda de doença inflamatória intestinal;

Ressecção intestinal.

C.3.6.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.6.4. Alimentos permitidos

Leite e derivados adicionados de enzima lactase (leite, iogurte, manteiga, requeijão, queijo, margarina) chamados de “sem lactose”; pão francês; bolo sem leite ou com leite “sem lactose”; biscoito salgado; cacau; sobremesa láctea preparada c/ leite “sem lactose”.

C.3.6.5. Alimentos evitados

Leite e derivados (manteiga, nata, creme de leite, ricota, leite condensado) que não contenham a enzima lactase e preparações que contenham estes ingredientes, como flans, mingaus, pudins, sorvetes, preparações salgadas, etc; margarina c/ leite; maionese; chocolate; achocolatado.

C.3.6.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite s/ lactose; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão francês c/ 10g margarina sem lactose ou 15g geleia

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite s/ lactose; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão francês ou 25-30g biscoito salgado c/ 10g margarina sem lactose ou 15g geleia ou 100g bolo s/ lactose e s/ recheio; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão francês + recheio) ou 100g bolo s/ lactose e s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 1 pote (170-200g) iogurte s/ lactose

*Óleo total: 10ml

C.3.7. DIETA ISENTA DE GLÚTEN (S/ GLÚTEN) - 1600-1700 kcal; 20-25% proteínas; até 25-30% lipídeos; 45-50% carboidratos

C.3.7.1. Características

Dieta composta por preparações isentas de glúten.

C.3.7.2. Indicação

- Pacientes com intolerância ao glúten.

C.3.7.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.7.4. Alimentos permitidos

Arroz, milho, mandioca, fécula de batata ou mandioca, araruta, polvilho doce ou azedo, tapioca, amido de milho, soja, sarraceno ou trigo mourisco, macarrão ou biscoito de arroz, milho e mandioca, quinoa, amaranto.

C.3.7.5. Alimentos evitados

Trigo, centeio, cevada, aveia e malte; produtos que contenham gérmen de trigo e flocos de cereais; temperos prontos e extrato de tomate que contenham glúten; embutidos (salame, salami), carnes empanadas, croquetes, bolinhos de carne, patês; todas as preparações com farinhas não permitidas ou produtos industrializados que contenham glúten.

C.3.7.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão s/ glúten c/ 10g manteiga

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão s/ glúten ou 25-30g biscoito s/ glúten c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ glúten e s/ recheio; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão s/ glúten + recheio) ou 100g bolo s/ glúten e s/ recheio ou 50-60g biscoito s/ glúten; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

C.3.8. DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEÍCA (HCHP) - 2800kcal; 20% proteína

C.3.8.1. Características

Dieta normal composta por alimentos e preparações com aumento de calorias e proteínas.

C.3.8.2. Indicação

Destinada a pacientes que necessitem aumento do aporte calórico e proteico.

C.3.8.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia).

C.3.8.4. Alimentos permitidos

Todos. Pode ser enriquecida com módulos nutricionais ou suplementos hipercalóricos, hiperproteicos.

C.3.8.5. Alimentos evitados

Nenhum.

C.3.8.6. Cardápio

- Desjejum: 280ml leite integral; 20g açúcar; 2,6g café solúvel; 100g pão c/ 20g manteiga; 1 porção fruta

- Colação: suco módulo 1 (suco concentrado, módulo proteico, água) conforme cálculo do SND

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 1 porção preparação c/ ovos (c/ pelo menos 1 unid ovo); 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 280ml leite integral; 20g açúcar; 2,6g café solúvel; 100g pão ou 50-60g biscoito salgado ou 50-60g biscoito doce c/ 20g manteiga ou 30g geleia ou 200g bolo s/ recheio ou 100g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 1 porção preparação c/ ovos (c/ pelo menos 1 unid ovo); 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200-250ml suplemento calórico proteico

*Óleo total: 10ml

C.3.9. DIETA NORMAL HIPERPROTEICA (HP) - 2200 kcal; 20% proteína

C.3.9.1. Características

Dieta normal composta por alimentos e preparações com aumento proteínas.

C.3.9.2. Indicação

Destinada a pacientes que necessitem aumento do aporte proteico.

C.3.9.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia).

C.3.9.4. Alimentos permitidos

Todos. Pode ser enriquecida com módulos nutricionais ou suplementos hiperproteicos.

C.3.9.5. Alimentos evitados

Nenhum.

C.3.9.6. Cardápio

- Desjejum: 280ml leite integral; 20g açúcar; 2,6g café solúvel; 50g pão c/ 10g manteiga; 1 porção fruta

- Colação: suco módulo 1 (suco concentrado, módulo proteico, água) conforme cálculo do SND

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 1 porção preparação c/ ovos (c/ pelo menos 1 unid ovo); 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 280ml leite integral; 20g açúcar; 2,6g café solúvel; 50g pão ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 1 porção preparação c/ ovos (c/ pelo menos 1 unid ovo); 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200-250ml suplemento calórico proteico

*Óleo total: 10ml

C.3.10. DIETA HIPERCALÓRICA (HC) - 2200KCAL

C.3.10.1. Características

Dieta normal composta por alimentos e preparações com aumento de calorias.

C.3.10.2. Indicação

Destinada a pacientes que necessitem aumento do aporte calórico.

C.3.10.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia).

C.3.10.4. Alimentos permitidos

Todos. Pode ser enriquecida com módulos nutricionais ou suplementos hipercalóricos.

C.3.10.5. Alimentos evitados

Nenhum.

C.3.10.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 100g pão c/ 20g manteiga; 1 porção fruta

- Colação: suco módulo 2 (suco 100% fruta, módulo carboidrato, água) conforme cálculo do SND.

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 100g pão ou 50-60g biscoito salgado ou 50-60g biscoito doce c/ 20g manteiga ou 30g geleia ou 200g bolo s/ recheio ou 100g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

C.3.11. DIETA RICA EM FIBRAS (RICA FIBRAS) - 1800 kcal; 70-95g proteína; fibras $\geq$ 30g/dia

C.3.11.1. Características

Dieta de consistência normal composta de alimentos ricos em fibras solúveis e insolúveis ($\geq$ 30g/dia). Aumento do aporte hídrico.

C.3.11.2. Indicação

Paciente com motilidade intestinal lenta, constipação.

C.3.11.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.11.4. Alimentos permitidos

Pão, arroz e massa integrais, frutas no mínimo 3 porções /dia (preferência por mamão no CT, laranja, manga, melão, abacaxi no almoço, mais uma fruta na ceia), salada crua 2x/dia (almoço e jantar), caldo de ameixa no CM; pode ser utilizado módulo de fibra solúvel.

C.3.11.5. Alimentos evitados

Nenhum

C.3.11.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; pão integral (50-60g) c/ 10g manteiga; 100ml de caldo de ameixa

- Colação: 1 porção fruta (manga, laranja, melão, abacaxi)

- Almoço: 120g arroz branco cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; pão integral (50-60g) ou 25-30g biscoito integral c/ 10g manteiga ou 10g geleia ou 100g bolo integral; 1 porção de mamão

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão integral + recheio) ou 100g bolo integral s/ recheio ou 50-60g biscoito integral; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

C.3.12. DIETA RICA EM FERRO (RICA FE)

C.3.12.1. Características

Dieta de consistência da dieta de rotina acrescida de alimentos fontes de ferro heme.

C.3.12.2. Indicação

- Pacientes com anemia ferropriva.

C.3.12.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.3.12.4. Alimentos permitidos

Todos.

Recomenda-se acrescentar nas refeições almoço e jantar vegetais verdes escuros cozidos (brócolis, couve, mostarda, acelga, agrião, etc.) e frutas ricas em vitamina C (laranja, bergamota).

Dar preferência para carne bovina.

C.3.12.5. Alimentos evitados

Sobremesas lácteas.

Observação

A laranja/bergamota picada ou suco devem ser preparados e oferecidos o mais próximo possível da entrega das refeições do almoço/jantar para evitar perda da vitamina C.

C.3.12.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 10g manteiga

- Colação: 1 porção fruta (ñ laranja/bergamota)

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne bovina cozida; 80g vegetal B cozido (verde escuro); 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção sobremesa ñ láctea; 1 porção laranja/bergamota c/ casca

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne bovina cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa ñ láctea (100g); 1 porção laranja/bergamota c/ casca

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

C.4. DIETAS ESPECÍFICAS

C.4.1. DIETA PARA DIABETES MELLITUS 1500 KCAL (DM 1,5K) - 1500 - 1700 kcal;
20-25% proteínas; até 30% lipídeos; 45-55% carboidratos; ≥ 20g fibras

C.4.1.1. Características

Dieta de consistência da dieta de rotina adequada em todos os nutrientes para manter o controle metabólico de glicose evitando flutuações dos níveis glicêmicos.

C.4.1.2. Indicação

Pacientes com DM tipo 1 ou tipo 2.

C.4.1.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.4.1.4. Alimentos permitidos

Hortaliças; leguminosas; frutas; temperos naturais; dar preferência a pão, biscoito, arroz e macarrão integrais; leite desnatado; laticínios magros; preferir preparações grelhadas, assadas ou cozidas no vapor; adoçante (crianças e gestantes usar stévia ou sucralose); suco 100% integral zero adição de açúcar e c/ até 22g de carboidrato em 200ml; sobremesas *diet*; bolo integral c/ adoçante culinário; batata, polenta e aipim de acordo com prescrição.

Considerando o índice glicêmico para agrupamento das frutas para DM serão estabelecidos dois grupos de frutas: baixo índice glicêmico, com fornecimento até 15g de carboidrato na porção de 120g; e alto índice glicêmico, com mais de 15g de carboidrato em 120g de porção de fruta, conforme. Dessa forma, no cardápio DM deverão constar frutas de baixo índice glicêmico na porção padronizada. As outras serão liberadas de acordo com a prescrição do nutricionista.

BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO - até 15g de carboidrato Porção de 120g	ALTO ÍNDICE GLICÊMICO - acima de 15g de carboidrato Porção de 120g
Abacaxi, Ameixa fresca, Goiaba, Kiwi, Laranja lima, Laranja pera, Mamão, Melancia, Melão, Morango Tangerina	Banana da terra, Banana maçã, Banana nanica, Banana prata, Caqui, Maçã, Manga, Pêra, Uva

C.4.1.5. Alimentos evitados

Açúcar e doces em geral; alimentos processados como embutidos, enlatados, conservas, defumados; alimentos ricos em gordura (carnes gordas, pele de frango, fritura, produtos de confeitaria com recheios e cobertura, etc.).

C.4.1.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite desnatado; 600mg adoçante; 1,3g café solúvel; pão integral (50-60g) c/ 10g manteiga light

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 50g (3 col. sopa) arroz integral cozido; 160g feijão cozido (50% grão + 50% caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido; 100g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção sobremesa *diet* (100g)

- Café da tarde: 220ml leite desnatado; 600mg adoçante; 1,3g café solúvel; pão integral (50-60g) ou 25-30g biscoito integral c/ 10g manteiga light ou 15g geleia *diet* ou 50g bolo integral *diet*; 1 porção fruta

- Jantar: 50g (3 col. sopa) arroz integral cozido; 160g feijão cozido (50% grão + 50% caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido; 100g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção sobremesa *diet* (100g)

- Ceia: sanduíche integral (2 fatias de pão integral+30g de ricota/frango desfiado+50g vegetal A ou vegetal B cru) ou 25-30g biscoito integral ou 50g bolo integral *diet*; 200ml suco 100% integral zero açúcar 22g CHO ou 1 pote (170-200g) iogurte desnatado e *diet*; 1 porção fruta

*Óleo total: 10ml

C.4.2. DIETA PARA DIABETES MELLITUS 2000 KCAL (DM 2K) - 2000 - 2200 kcal; 20-25% proteínas; até 30% lipídeos; 50-60% carboidratos; $\geq$ 25g fibras.

C.4.2.1. Características

Dieta de consistência da dieta de rotina adequada em todos os nutrientes para manter o controle metabólico de glicose evitando flutuações dos níveis glicêmicos.

C.4.2.2. Indicação

Pacientes com DM tipo 1 ou tipo 2.

C.4.2.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.4.2.4. Alimentos permitidos

Hortaliças; leguminosas; frutas; temperos naturais; dar preferência a pão, biscoito, arroz e macarrão integrais; leite desnatado; laticínios magros; preferir preparações grelhadas, assadas ou cozidas no vapor; adoçante (crianças e gestantes usar stévia ou sucralose); suco 100% integral zero adição de açúcar e c/ até 22g de carboidrato em 200ml; sobremesas *diet*; bolo integral c/ adoçante culinário; batata, polenta e aipim de acordo com prescrição.

Considerando o índice glicêmico para agrupamento das frutas para DM serão estabelecidos dois grupos de frutas: baixo índice glicêmico, com fornecimento até 15g de carboidrato na porção de 120g; e alto índice glicêmico, com mais de 15g de carboidrato em 120g de porção de fruta, conforme. Dessa forma, no cardápio DM deverão constar frutas de baixo índice glicêmico na porção padronizada. As outras serão liberadas de acordo com a prescrição do nutricionista.

BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO - até 15g de carboidrato Porção de 120g	ALTO ÍNDICE GLICÊMICO - acima de 15g de carboidrato Porção de 120g
Abacaxi, Ameixa fresca, Goiaba, Kiwi, Laranja lima, Laranja pera, Mamão, Melancia, Melão, Morango Tangerina	Banana da terra, Banana maçã, Banana nanica, Banana prata, Caqui, Maçã, Manga, Pêra, Uva

C.4.2.5. Alimentos evitados

Açúcar e doces em geral; alimentos processados como embutidos, enlatados, conservas, defumados; alimentos ricos em gordura (carnes gordas, pele de frango, fritura, produtos de confeitaria com recheios e cobertura, etc.).

C.4.2.6. Cardápio

- Desjejum: 280ml leite desnatado; 1200mg adoçante; 1,3g café solúvel; pão integral (50-60g) c/ 10g manteiga light
 - Colação: 1 porção fruta
 - Almoço: 100g (6 col. sopa) arroz integral cozido; 160g feijão cozido (50% grão + 50% caldo = 1 concha média 160ml); 150g carne cozida; 80g vegetal B cozido; 100g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção sobremesa *diet* (100g)
 - Café da tarde: 280ml leite desnatado; 1200mg adoçante; 1,3g café solúvel; pão integral (50-60g) ou 25-30g biscoito integral c/ 10g manteiga light ou 15g geleia *diet* ou 50g bolo integral *diet*; 1 porção fruta
 - Jantar: 100g (6 col. sopa) arroz integral cozido; 160g feijão cozido (50% grão + 50% caldo = 1 concha média 160ml); 150g carne cozida; 80g vegetal B cozido; 100g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa *diet* (100g);
 - Ceia: sanduíche integral (2 fatias de pão integral+30g de ricota/frango desfiado+50g vegetal A ou vegetal B cru) ou 25-30g biscoito integral ou 50g bolo integral *diet*; 200ml suco 100% integral zero açúcar 22g CHO ou 1 pote (170-200g) iogurte desnatado e *diet*; 1 porção fruta
- *Óleo total: 10ml

C.4.3. DIETA PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV) - 1800 kcal, 70 – 95g proteína

C.4.3.1. Características

Distribuição e quantidades normais de todos os nutrientes. Deve ser preparada separadamente a fim de evitar contaminação através de utensílios/equipamentos. Nutricionalmente adequada. Consistência normal. Isenta de leite (caseína).

C.4.3.2. Indicação

- Destinada a pacientes com alergia à proteína do leite de vaca.

C.4.3.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.4.3.4. Alimentos permitidos

Preparações/alimentos que não contenham leite de vaca e seus derivados ou traços de leite de vaca na sua composição.

C.4.3.5. Alimentos proibidos

Preparações que contenham (mesmo que em mínima quantidade) leite e derivados (queijos, creme de leite, requeijão, manteiga, entre outras);

Alimentos industrializados que possuam a informação no rótulo: “Contém leite” ou “Contém traços de leite”.

C.4.3.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml bebida vegetal (arroz, amêndoas, castanhas ou aveia); 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão francês c/ 15g geleia

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa s/ leite ou traços de leite (100g)

- Café da tarde: 220ml bebida vegetal (arroz, amêndoas, castanhas ou aveia); 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão francês ou 25-30g biscoito s/ leite ou traços de leite c/ 15g geleia ou pasta de amendoim ou 100g bolo s/ leite ou traços de leite e s/ recheio; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa s/ leite ou traços de leite (100g)

- Ceia: sanduíche (50g pão francês + recheio) ou 100g bolo s/ leite ou traços de leite e s/ recheio ou 50-60g biscoito s/ leite ou traços de leite; 200ml suco caixa 100% integral

*Óleo total: 10ml

C.4.4. DIETA NEUTROPÊNICA (NEUTRO)

C.4.4.1. Características

Dieta composta por alimentos com menor risco de contaminação, com rigoroso controle dos processos de manipulação, preparo, armazenamento e distribuição.

C.4.4.2. Indicação

Pacientes neutropênicos c/ valores de neutrófilos < 1000 mm³.

C.4.4.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.4.4.4. Alimentos permitidos

Laticínios: leite pasteurizado fervido ou longa vida, leite em pó preparado na hora com água fervida ou mineral; queijo pasteurizado em embalagens pequenas industrializadas (observar normas de segurança) ou derretido; creme de leite ou requeijão: consumir em 24h; iogurte ou queijo *petit suisse* em embalagem individual sem lactobacilos vivos: orientar consumo imediato; achocolatado pronto para beber, pasteurizado, em embalagem pequena ou em pó;

Farináceos: pão de forma industrializado, em embalagem fechada, pão francês: aquecer sempre; bolos: sem cobertura; biscoitos: sempre em embalagens pequenas;

Cereais: industrializados em flocos, em embalagens pequenas; barras de cereais sem frutas secas;

Sucos: sempre pasteurizados, em pó ou embalados; diluir em água mineral ou fervida;

Frutas: cozidas, sem a casca; enlatadas, do tipo compota ou em calda; frutas de casca grossa: laranja, banana com a ponta fechada, bergamota ponkan, abacaxi, melão, melancia, maracujá;

Carnes: gado, porco, frango, miúdos, linguiça ou salsichão embalado, peito de peru ou chester, salsicha ou presunto cozido embalado a vácuo sempre bem cozidos, fritos, assados ou grelhados; hambúrguer/embutidos: salsicha, chester, presunto cozido, peixes e frutos do mar: comprar frescos, com a carne bem firme e cheiro característico, oferecer bem cozido, assado ou frito; atum e sardinha enlatados;

Ovos: cozidos ou fritos sempre com a gema dura; merengue assado ou cozido; maionese só industrializada em sachê individual ou vidro pequeno;

Grãos e cereais: todos muito bem cozidos;

Legumes: cozidos ou refogados; enlatados ou conservas cruas; ervilha, milho, pepino, azeitona;

Sobremesas: conservar em geladeira, consumir até 12h após o preparo; gelatina: ferver o pó;

Líquidos: chá solúvel: ferver o saquinho com a água e após, retirar; café: fresco ou solúvel; água: fervida ou mineral garrafa pequena; água de coco: pasteurizada garrafa ou tetrapak de 200ml;

Chocolates e balas: embalados individualmente e acondicionados em caixas ou sacos plásticos.

C.4.4.5. Alimentos evitados

Laticínios: queijo colonial ou a granel, nata, manteiga caseira, leite fermentado, iogurte com bioativos;

Farináceos: pães ou cucas com frutas, frutas secas, embutidos ou creme de ovos de padarias ou confeitarias, biscoitos caseiros e farelos integrais ou granola a granel;

Sucos: sucos de frutas naturais;

Frutas: cruas de casca fina ou secas: uva-passa, nozes, ameixa preta, castanha, amêndoa, amendoim;

Carnes: carne moída, charque a granel, *Nuggets*; embutidos: linguiça defumada, salame colonial, bacon, patê, churrasco na brasa; comida japonesa com peixe cru; bacalhau cru;

Ovos: crus ou quentes; merengue cru, gemada, maionese caseira, chantili;

Grãos e cereais: todos muito bem cozidos;

Legumes: crus ou cozidos no vapor; conserva de palmito cru;

Sobremesas: com ingredientes não permitidos, de restaurantes ou sorvete de máquina;

Líquidos: todos em latas ou embalagens após abertas, chimarrão, chá a granel;

Chocolates e balas: recheados com frutas, amendoim ou frutas secas ou doces a granel.

C.4.4.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 10g manteiga

- Colação: 1 porção fruta cozida e s/ casca

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 1 porção de sobremesa (100g)

- Café da tarde: 220ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 10g manteiga ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio e s/ cobertura; 1 porção fruta cozida e s/ casca

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 1 porção de sobremesa (100g)

- Ceia: 100g bolo s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml achocolatado caixa ou 1 pote (170-200g) iogurte integral

*Óleo total: 10ml

C.4.5. DIETA VEGETARIANA (VEG) -1850 kcal, 60% carboidratos, 15% proteínas, 25% lipídeos e 70g/PTN

C.4.5.1. Características

Dieta com exclusão de proteína animal. Substituição por preparações com proteínas vegetais. Ofertar alimentos de acordo com a consistência da dieta.

C.4.5.2. Indicação

Dieta baseada fundamentalmente no consumo de alimentos de origem vegetal.

C.4.5.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colação, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.4.5.4. Alimentos permitidos

Todos de origem vegetal.

C.4.5.5. Alimentos evitados

Preparações com carne bovina, suína, frango e peixe, ovos e leites de fonte animal.

C.4.5.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite vegetal; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão francês c/ 10g margarina/manteiga 100% vegetal
 - Colação: 1 porção fruta
 - Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 80g vegetal B cozido; 80 g vegetal C (massa, batata, aipim, polenta); 50g vegetal A ou vegetal B cru; 120g proteína texturizada de soja (PTS) ou leguminosa na apresentação de almôndegas, hambúrgueres, bolinhos e etc ; 1 porção de sobremesa (100g)
 - Café da tarde: 220ml leite vegetal; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão francês ou 25-30g biscoito salgado ou 25-30g biscoito doce c/ 10g margarina/manteiga 100% vegetal ou 15g geleia ou 100g bolo s/ ovo s/ leite s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta
 - Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 80g vegetal B cozido; 80 g vegetal C (massa, batata, aipim, polenta); 50g vegetal A ou vegetal B cru; 120g proteína texturizada de soja (PTS) ou leguminosa na apresentação de almôndegas, hambúrgueres, bolinhos e etc ; 1 porção de sobremesa (100g)
 - Ceia: sanduíche (50g pão francês + recheio c/ queijo vegetal) ou 100g bolo s/ ovo s/ leite s/ recheio ou 50-60g biscoito; 200ml suco caixa 100% integral ou 200ml bebida láctea vegetal caixa; 1 porção de fruta
- *Óleo total: 10ml

C.4.6. DIETA RENAL CONSERVADOR (RENAL) - proteína: 50/60/70g conforme necessidade nutricional; sódio: 1000 – 2000mg intrínscico e extrínscico; potássio até 70 mEq/dia ou 3g/dia.

C.4.6.1. Características

Dieta de consistência da dieta de rotina composta por alimentos ou preparações restritas em sódio, potássio e proteína de alto valor biológico.

C.4.6.2. Indicação

Insuficiência renal em tratamento conservador

C.4.6.3. Fracionamento

5 refeições (desjejum, almoço, café da tarde, jantar e ceia).

C.4.6.4. Alimentos permitidos

Todos com baixo teor de sódio, alimentos in natura.

Alimentos pobres em potássio: abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, alho, aspargo, berinjela, brócolis, broto de alfafa, broto de feijão, chicória, couve-flor, couve-chinesa, mostarda cozida, abóbora cozida, repolho, palmito, pepino, rabanete, nabo, chuchu, ervilha torta cozida, pimentão, arroz, aipim, macarrão, milho verde, polenta, abacaxi, acerola, ameixa fresca, banana cozida, bergamota, caqui, figo, goiaba, jabuticaba, limão,

maçã, manga, melancia, morango, pera, pêssago, pitanga, romã, caldo de cana, suco concentrado de laranja (20ml), suco concentrado de uva (20ml).

C.4.6.5. Alimentos evitados

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

Alimentos ricos em potássio: alimentos integrais, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha-do-pará, carambola, nozes, tâmaras, frutas secas, gergelim, gérmen de trigo, soja, ervilha seca, feijão, lentilhas, fava, café, chá-mate, chá preto, erva-mate, chocolate, cacau, cereja em calda, calda das compotas, melado, açúcar mascavo, rapadura de cana; deve-se deixar os vegetais de molho e desprezar a água.

C.4.6.6. Cardápio

- Desjejum: 180ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 10g margarina; 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 30g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha pequena = 80ml); 50/60/70g frango ou carne ou soja; 80g vegetal B ou C cozido; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa não láctea (100g)

- Café da tarde: 180ml leite integral; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g cream cracker até 9% Na ou 25-30g biscoito doce c/ 10g margarina ou 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 30g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha pequena = 80ml); 50/60/70g frango ou carne ou soja; 80g vegetal B ou C cozido; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa não láctea (100g)

- Ceia: 100g bolo s/ recheio ou 50-60g cream cracker até 9% Na ou 50-60g biscoito doce; 200ml suco caixa 100% integral

*Óleo total: 10ml

C.4.7. DIETA PARA CIRROSE (S/2G S/GORDURA) - 1800 kcal; $\leq 20\%$ lipídeo; cloreto de sódio: 2g/dia.

C.4.7.1. Características

Dieta com consistência das dietas de rotina com baixo teor de gordura e baixo teor de sódio.

C.4.7.2. Indicação

Indicada para pacientes que apresentam deficiência de enzimas que façam a digestão de gorduras, especialmente problemas de fígado.

Situações clínicas que exijam restrição de sódio, como ascite.

C.4.7.3. Fracionamento

6 refeições (desjejum, colazione, almoço, café da tarde, jantar, ceia).

C.4.7.4. Alimentos permitidos

Pão branco ou integral, biscoito doce, salgado ou integral sem recheio; todas frutas; vegetais preparados sem gordura, sem leite integral, sem margarina; carnes magras e sem pele cozidas, assadas ou grelhadas sem gordura e sem molho; sopas com carnes magras; leite desnatado, suco, chá, café, gelatina; geleia de frutas;

Sobremesas: frutas, sagu, gelatinas, creme de suco, mingaus e preparações com leite desnatado, doces em calda.

Todos com baixo teor de sódio, alimentos *in natura*.

C.4.7.5. Alimentos evitados

Leite integral, creme de leite, queijos, bolo, pão doce, pão caseiro, chocolate, margarina, sobremesas lácteas, ovos, carne suína, alimentos ricos em gordura (carnes gordas, pele de frango, fritura, produtos de confeitaria com recheios e cobertura, etc.).

Embutidos; conservas doces e salgadas; preparações com sal; tempero industrializado; caldo e extrato de carne; carne defumada; queijo, bolachas com sal; preparações industrializadas; aditivos à base de sódio; enlatados.

C.4.7.6. Cardápio

- Desjejum: 220ml leite desnatado; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão c/ 15g geleia

- Colação: 1 porção fruta

- Almoço: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média = 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g); 1 sachê de sal (1g)

- Café da tarde: 220ml leite desnatado; 10g açúcar; 1,3g café solúvel; 50g pão ou 25-30g cream cracker até 9% Na ou 25-30g biscoito doce c/ 15g geleia ou 100g bolo s/ recheio ou 50g pão doce; 1 porção fruta

- Jantar: 120g arroz cozido; 80g grão feijão cozido (grão + caldo = 1 concha média 160ml); 100g carne cozida; 80g vegetal B cozido ou C; 50g vegetal A ou vegetal B cru; 1 porção de sobremesa (100g); 1 sachê de sal (1g)

- Ceia: sanduíche (50g pão + recheio) ou 50-60g cream cracker até 9% Na; 200ml suco caixa 100% integral ou 1 pote (170-200g) iogurte desnatado

*Óleo total: 10ml

*Todas as preparações do almoço e jantar devem ser preparadas sem adição de sal.