


Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	


**CONSAMU – Consórcio de Saúde dos Municípios do Oeste do Paraná**

# **MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA**

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## SUMÁRIO

1.	<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	3
2.	<b>OBJETIVOS</b> .....	3
3.	<b>DESCRIÇÃO</b> .....	3
3.1	<b>Conceitos</b> .....	3
3.2	<b>Serviço de Nutrição</b> .....	3
3.3	<b>Tipos de dietas</b> .....	4
3.3.1	<b>Classificação quanto à consistência</b> .....	4
3.3.1.1	Dieta Livre .....	4
3.3.1.2	Dieta Branda .....	6
3.3.1.3	Dieta Pastosa.....	8
3.3.1.4	Dieta Líquida Completa.....	10
3.3.1.5	Dieta líquida restrita (ou pobre em resíduos) .....	13
3.3.2	<b>Classificação quanto ao conteúdo de nutrientes/composição química</b> .....	15
3.3.2.1	Dieta laxativa .....	15
3.3.2.2	Dieta constipante .....	17
3.3.2.3	Dieta hipercalórica e hiperproteica.....	19
3.3.2.4	Dieta hipossódica .....	20
3.3.2.5	Dieta hipolipídica.....	22
3.3.2.6	Dieta sem irritantes gástricos.....	24
3.3.2.7	Dieta sem flatulentos.....	26
3.3.2.8	Dieta Ovolactovegetariana .....	28
3.3.3	<b>Classificação quanto às condições especiais</b> .....	29
3.3.3.1	Dieta para diabético .....	29
3.3.3.2	Dieta para doença renal crônica em tratamento conservador .....	31
3.3.3.3	Dieta para doença renal crônica em tratamento dialítico.....	33
3.3.3.4	Dieta para hepatopata.....	35
3.3.3.5	Dieta isenta de lactose.....	37
3.3.3.6	Dieta para alergia à proteína do leite vaca.....	39
3.3.3.7	Dieta isenta em glúten.....	40
3.4	<b>Dietas nos pré e pós-operatórios</b> .....	42
3.5	<b>Fontes alimentares de nutrientes</b> .....	43
4.	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	44
5.	<b>HISTÓRICO DE REVISÃO</b> .....	44

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## 1. APRESENTAÇÃO

Este manual contém todas as dietas orais padronizadas no Hospital de Retaguarda Allan Brame Pinho - HR, a fim de facilitar a prescrição dietética de acordo com as necessidades do paciente, bem como orientar a empresa terceirizada de alimentação hospitalar na produção das refeições.

## 2. OBJETIVOS

Padronizar as dietas ofertadas aos pacientes internados e acompanhantes no Hospital de Retaguarda Allan Brame Pinho.

## 3. DESCRIÇÃO

A Alimentação e Nutrição são Direitos Humanos Fundamentais essenciais para a promoção da saúde, qualidade de vida e cidadania. O cuidado nutricional busca atender às necessidades específicas de cada indivíduo, com base na avaliação do estado nutricional e planejamento adequado.

No ambiente hospitalar, a dieta é crucial para fornecer nutrientes, preservar o estado nutricional e atuar como co-terapêutica em doenças. Serviços de alimentação e nutrição oferecem refeições equilibradas, seguras e orientadas para a recuperação da saúde.

As dietas hospitalares são classificadas em gerais e especiais. No Hospital de Retaguarda, o nutricionista clínico adapta o cuidado às necessidades de uma população diversificada, considerando idade, patologias e hábitos alimentares, garantindo um atendimento nutricional individualizado e eficaz.

### 3.1 Conceitos

**Alimento:** toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento.

**Alimento in natura:** todo alimento de origem vegetal ou animal, ofertado e consumido em seu estado natural, sem sofrer alterações industriais que modifiquem suas propriedades físico-químicas (textura, composição, propriedades organolépticas).

**Alimento integral:** Alimento submetido à pequeno ou nenhum processamento que mantém em perfeitas condições o conteúdo de fibras e nutrientes.

**Alimento enriquecido:** todo alimento que tenha sido adicionado de substância nutriente com a finalidade de reforçar o seu valor nutritivo e/ ou prevenir ou corrigir deficiência demonstrada em um ou mais nutrientes da alimentação.


**Alimento seguro:** Alimento que não causa danos à saúde quando preparado ou consumido adequadamente.

**Nutrientes:** Componentes químicos, recebidos pelo organismo através da ingestão de alimentos, que são necessários ao metabolismo humano e proporcionam energia ou contribuem para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde e da vida. Sua carência ou excesso pode provocar mudanças químicas ou fisiológicas no organismo.

**Nutrição:** É um processo biológico em que os organismos (animais e vegetais), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais.

### 3.2 Serviço de Nutrição

O Serviço de Nutrição é norteado pelas informações registradas no prontuário do paciente juntamente com outros dados que são relevantes para a realização da avaliação nutricional, plano alimentar e orientação ao paciente, tais como: a identificação, o histórico, o diagnóstico, os dados clínicos, antropométricos,

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

laboratoriais, alergias, aversões e preferências.

As prescrições dietéticas são elaboradas pelo nutricionista clínico após a prescrição médica e atualizadas diariamente conforme demanda do serviço. A prescrição dietética baseia-se no diagnóstico nutricional do paciente, levando-se em conta a patologia, condições clínicas, além de fatores como idade, dentição, funcionalidade do trato gastrointestinal entre outras especificidades.

### 3.3 Tipos de dietas

As dietas hospitalares podem ser padronizadas segundo as modificações qualitativas e quantitativas da alimentação normal, assim como da consistência, temperatura, volume, valor calórico total, alterações de macronutrientes e restrições de nutrientes, com isso podem ser classificadas a partir das suas principais características, indicações e alimentos ou preparações que serão servidos.

O cardápio padrão hospitalar oferecido aos pacientes internados no HR é fracionado em 5 (cinco) refeições diárias, sendo: café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, com exceção para as dietas líquidas, sendo: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche extra, lanche da tarde, jantar, ceia, lanche extra. A critério do nutricionista clínico poderá haver a introdução de complementos nutricionais.

O Serviço de Nutrição e Dietética (SND) do HR é terceirizado. Dessa forma, os cardápios são elaborados trimestralmente pelo Responsável Técnico da empresa contratante, com base no manual de dietas. A rotatividade das preparações deve seguir um ciclo mínimo de 30 dias, sendo ajustada mensalmente conforme a sazonalidade dos alimentos. Acompanhantes recebem apenas sopa no jantar, conforme cardápio semanal. Desse modo, as dietas podem ser classificadas de acordo com: consistência; conteúdo de nutrientes e composição química; condições especiais; pré e pós-operatórios.

#### 3.3.1 Classificação quanto à consistência

A classificação das dietas deve ser realizada conforme a consistência dos alimentos, levando em consideração as necessidades e condições específicas de cada paciente. A dieta será ajustada de acordo com a capacidade de deglutição e mastigação do paciente, sendo que os alimentos podem ser preparados em diferentes texturas para facilitar a ingestão. Essa adaptação visa garantir uma alimentação segura e adequada, promovendo o conforto e a saúde do paciente durante o processo de recuperação ou tratamento.

Os exemplos de cardápio a seguir são modelos orientativos, não precisando ser seguidos exatamente como estão. É fundamental que as especificidades de cada dieta sejam sempre consideradas, além de cardápios poderem ser ajustados conforme necessário pelo nutricionista clínico.

##### 3.3.1.1 DIETA GERAL/LIVRE

**Objetivo:** Fornecer proporções adequadas dos diversos grupos de alimentos e garantir uma oferta equilibrada de nutrientes sem modificações na consistência dos alimentos.

**Indicação:** É indicada para os pacientes com mastigação e funções gastrointestinais preservadas, que não necessitam de modificações significativas na consistência dos alimentos.

**Características:** Normoglicídica, normoprotéica e normolipídica, em consistência normal, fracionada em 6 refeições diárias, contendo 25 a 30g de fibras.

**Alimentos não recomendados:** Sem restrições dentro de um plano alimentar balanceado.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	 
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150 g crepioca  
20 g de queijo mussarela fatiado ou 2 ovos mexidos  
1 blister de geleia ou margarina  
120 g mamão ou outra fruta da época  
300 ml café com leite integral ou chá ou café preto ou suco natural ou polpa

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
140 g feijão preto ou carioca  
150 g bife acebolado  
100 g macarrão ao sugo  
60 g refogado de abobrinha com cenoura  
60 g salada de alface com tomate  
80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa conforme cardápio mensal

### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo ou torta salgada ou 150 g de pão de queijo  
120 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta da época  
300 ml suco natural ou polpa ou chá claro ou café com leite integral ou iogurte ou vitamina de frutas

### Jantar


Sopa de legumes com macarrão e carne (frango ou bovina)  
Ou comida:  
150 g arroz parboilizado ou branco  
140 g feijão preto ou carioca  
150 g frango no molho  
100 g polenta  
80 g refogado de couve  
60 g salada de rúcula com cenoura  
80 ml gelatina

### Ceia

120 g banana ou outra fruta da época  
6 unidades de bolacha doce/salgado  
300 ml chá claro

***\*Acompanhantes recebem apenas sopa no jantar***

**\*\*** Café da manhã, Almoço, lanche da tarde, jantar e ceia conforme cardápios

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	


### 3.3.1.2 DIETA BRANDA

**Objetivo:** oferecer alimentos de mais fácil mastigação, macios ou abrandados pela cocção, pouco condimentados, subdivididos, porém não necessariamente moídos ou triturados.

**Indicação:** nos casos de correção de alterações e/ou perturbações orgânicas e funcionais do trato gastrointestinal e como intermediária na progressão para dieta livre.

**Características:** normoglicídica, normoproteica e normolipídica, em consistência branda/macia, pobre em resíduos celulósicos e tecido conjuntivo, modificados por cocção e/ou subdivisão.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pães sem casca dura, de forma, bolinhos cozidos ou assados macios, panquecas, cereais cozidos, arroz, massas em geral.	Pães duros ou com sementes, pastelarias. Massas/bolos recheados
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Todas cozidas as hortaliças e legumes cozidos. Feijão e lentilha: somente caldo	Hortaliças folhosas cruas, brócolis, couve-flor, pepino, pimentão, cebola, vagem
<b>Frutas</b>	Todas. Frutas sem casca ou descascadas e macias. Frutas cozidas.	Frutas em calda ou cristalizadas, secas, e oleagiosas. Coco
<b>Leite e derivados</b>	Leite desnatado, iogurte desnatado, queijos brancos.	Queijos muito gordurosos, leite integral, requeijão, creme de leite
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes brancas ou vermelha sem gordura, cozidas, moídas, desfiadas, ensopadas ao molho (sem gordura), grelhadas ou assadas. Ovos mexidos, cozido ou pochê.	Carnes duras, crocantes, empanadas. Ovos fritos. Pele do frango, carnes gordurosas e fritas
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	O mínimo possível.	Evitar frituras.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão sovado ou 150 g crepioca  
 1 blister de geleia ou margarina  
 120 g maçã cozida ou outra fruta macia, sem casca e de fácil digestão  
 300 ml café com leite desnatado ou chá claro

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g caldo de feijão preto ou carioca  
 150 g carne moída ou frango desfiado ou peixe ou ovos  
 100 g batata cozida  
 100 g refogado de abobrinha com cenoura  
 80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa conforme cardápio mensal

### Lanche da tarde

150 g bolo ou torta salgada ou 150 g de pão de queijo  
 120 g banana ou outra fruta macia, sem casca e de fácil digestão  
 Chá claro ou café com leite desnatado

### Jantar

500 ml sopa de legumes com macarrão e carne (frango ou bovina)  
 Ou comida:  
 150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g caldo de feijão preto ou carioca  
 150 g peito de frango no molho ou peixe, gado, ovos  
 100 g polenta  
 80 g refogado de couve  
 80 ml gelatina

### Ceia

2 fatias de pão branco ou 1 pão sovado ou 150 g crepioca  
 1 blister de geleia ou margarina  
 120 g maçã cozida ou outra fruta macia, sem casca e de fácil digestão  
 300 ml chá claro

Liberado fruta macia e/ou cozida.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	


### 3.3.1.3 DIETA PASTOSA

**Objetivo:** minimizar o esforço da mastigação, deglutição e digestão dos alimentos;

**Indicação:** pacientes com dificuldade de mastigação e/ ou deglutição devido à inflamação, danos neurológicos, distúrbios neuromotores, alterações anatômicas da boca ou esôfago e uso de próteses dentárias; evolução pós-cirúrgica e para proporcionar certo repouso gastrointestinal;

**Características da dieta:** dieta de transição entre a líquida e a branda. Contém preparações cremosas, líquidas, papas, purês e alimentos bem macios.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pães macios sem casca umedecidos com líquido (leite, por exemplo). Farinhas que possam ser transformados em mingaus: amidos de milho, farinha de aveia, farinha /creme de arroz, fécula de batata.	Pães duros ou com sementes, biscoitos amargarinados, duros pastelarias. O arroz pode ser difícil de transformado adequadamente em purê, deve se ter bastante atenção. Cereais secos, contendo passas, nozes e outras frutas oleaginosas, ou sementes.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Todos em forma de purê. Exemplos: Purê de batata, batata-doce, cenoura, mandioquinha, cenoura, mandioca, cabotiá. Polenta, creme de ervilha, caldo de feijão/lentilha engrossados com farinha.	Hortaliças folhosas cruas. Legumes com casca. Conserva.
<b>Frutas</b>	Todas na forma de purê, sem casca e sem semente. Frutas cozidas com creme de amidos, creme de leite. Sucos de frutas em consistência de vitaminas.	Inteiras, com casca, pedaços duros e sólidos.
<b>Leite e derivados</b>	Mingau. Iogurte grego. Outros iogurtes sem pedaços de frutas, requeijão, creme de ricota, cream cheese.	Bebidas lácteas.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carne moída, peixes desfiados sem espinhas, frango desfiado sem pele. Ovos mexidos cremosos, pochês, gemadas.	Carnes duras, crocantes, secas e empanadas. Ovos fritos.
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	Gelatina, geleia, mel, doce de leite, brigadeiros moles, pudim, açaí, sorvete, flan.	Banha de porco.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

300 ml papa de leite com 2 fatias de pão branco  
 Ou 300 ml mingau de aveia ou amido de milho com banana  
 Ou 2 ovos mexidos em consistência cremosa

### Almoço

150 g purê de batata  
 140 g feijão em papa  
 150 g carne bovina ou frango triturada ou ovos cremosos  
 100 g chuchu em papa  
 80 ml pudim cremoso

### Lanche da tarde

150 g iogurte tipo grego  
 50 ml mel  
 120 g papa de frutas  
 Ou  
 300 ml sorvete ou milkshake ou açaí  
 Ou  
 300 ml mingau de aveia ou amido de milho com banana



### Jantar

500 ml sopa de legumes com macarrão e carne (frango ou bovina) **liquidificada**  
 Ou comida:  
 150 g polenta mole  
 140 g papa de feijão  
 150 g carne de frango ou bovina tritutada ou ovos cremosos  
 100 g abobrinha em papa  
 80 ml gelatina

### Ceia

300 ml vitamina de frutas da época com aveia em flocos finos  
 Ou  
 300 ml mingau de aveia ou amido de milho com banana

\*preparações podem ser modificadas por alimentos do mesmo grupo alimentar mediante autorização do nutricionista clínico.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	 
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	


### 3.3.1.4 DIETA LÍQUIDA COMPLETA

**Objetivo:** excluir a função mastigatória, facilitar a deglutição, digestão e absorção dos alimentos;

**Indicação:** Anorexia, dificuldade de mastigação, disfagia, lesões obstrutivas do trato gastrointestinal, pré e pós-cirúrgicos, preparo de determinados exames.

**Características da dieta:** composta de alimentos líquidos e de substâncias que em contato com o líquido se dissolvem, conservando as características da dieta, como glicídios solúveis, proteínas solúveis ou gelificados e lipídios emulsionados. Normoglicídica, normoproteica e normolipídica.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Todos os que possam ser transformados em cremes e purês ralos. Mingaus ou cremes de amidos, arroz.	Pães duros ou com sementes, biscoitos amargarinados, duros pastelarias. O arroz pode ser difícil de transformado adequadamente em purê, deve se ter bastante atenção. Cereais secos, contendo passas, nozes e outras frutas oleaginosas, ou sementes.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Todos em forma de suco triturado e peneirado, creme ou purê ralo. Exemplos: Purê de batata, batata-doce, cenoura, mandioquinha, cenoura, mandioca, cabotiá ou acrescidos em sopa e liquidificados e peneirados. caldo de feijão ou lentilha.	Hortaliças folhosas cruas. Legumes crus.
<b>Frutas</b>	Todas na forma de suco ou purê ralos. Frutas liquidificadas em vitaminas ou cremes ralos.	Inteiras, com casca, pedaços duros, grandes e sólidos.
<b>Leite e derivados</b>	Leite de vaca, iogurte, bebida láctea, achocolatados.	Queijos duros e ricos em gordura.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carne cozida em sopa, liquidificada e peneirada. Gemada.	Carnes duras, crocantes, secas, fritas e empanadas. Ovos fritos.
<b>Outros líquidos</b>	Sucos de frutas naturais e polpa peneirados. Água de coco, chás naturais, café com leite, picolés. Gelatina triturada.	

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

300 ml suco laranja ou outra fruta da época ou polpa de fruta congelada

Ou

300 ml chá claro ou café com leite ou achocolatado

Ou

300 ml mingau de aveia ou amido de milho em consistência semi-líquida

### Lanche da manhã

300 ml suco de maçã ou outra fruta da época ou polpa de fruta congelada

Ou

200 ml água de coco industrializada embalagem individual e original (caixinha)

Ou

300 ml chá claro ou café com leite ou achocolatado

Ou

60 g picolé de frutas ou leite industrializado embalagem original

### Almoço

500 ml sopa de legumes com macarrão e carne bovina ou frango, liquidificada e peneirada

Ou

500 ml caldo de feijão

80 ml gelatina triturada

### Lanche da tarde

300 ml suco de uva integral ou outra fruta da época ou polpa de fruta congelada

Ou

200 ml água de coco industrializada embalagem individual e original (caixinha)

Ou

300 ml chá claro ou café com leite ou achocolatado

ou

60 g picolé de frutas ou leite industrializado embalagem original

### Lanche extra 1

300 ml suco de abacaxi ou outra fruta da época ou polpa de fruta congelada

Ou

200 ml água de coco industrializada embalagem individual e original (caixinha)


Ou

300 ml chá claro ou café com leite ou achocolatado

### Jantar

500 ml sopa de legumes com macarrão e carne bovina ou frango, liquidificada e peneirada

80 ml gelatina triturada

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

### **Ceia**

300 ml suco de melancia ou outra fruta da época ou polpa de fruta congelada

Ou

300 ml chá claro

Ou

300 ml mingau de aveia ou amido de milho em consistência semi-líquida

### **Lanche extra**

300 ml suco de abacaxi ou outra fruta da época ou polpa de fruta congelada

Ou

200 ml água de coco industrializada embalagem individual e original (caixinha)

Ou

300 ml chá claro

\*preparações podem ser modificadas por alimentos do mesmo grupo alimentar mediante autorização do nutricionista clínico;

\*\*conforme solicitação da nutricionista clínica;

\*\*\*lanche da manhã devem ser entregue pela empresa junto com o horário do café da manhã;

\*\*\*\*lanche extra 1 deve ser entregue junto ao lanche da tarde e lanche extra 2 deve ser entregue junto ao jantar;

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

### 3.3.1.5 DIETA LÍQUIDA RESTRITA (OU POBRE EM RESÍDUOS)


**Objetivo:** saciar a sede, evitar a desidratação, evitar acidose, manter função renal, repousar o TGI e amenizar a sintomatologia.

**Indicação:** preparo de determinados exames, pré e pós-cirúrgicos, transtornos intestinais.

**Características da dieta:** composta de líquidos claros e coados, sem fibras, geralmente utilizada por 2 a 3 dias em virtude de seu reduzido valor nutritivo e inadequação nutricional. Hipoglicídica, hipoproteica e hipolipídica.

**Volume:** 200ml por refeição. Fracionamento em 8 horários.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Todos os que possam ser transformados em cremes e purês ralos. Mingaus ou cremes de amidos, arroz.	Pães duros ou com sementes, biscoitos amargarinados, duros pastelarias. O arroz pode ser difícil de transformado adequadamente em purê, deve se ter bastante atenção. Cereais secos, contendo passas, nozes e outras frutas oleaginosas, ou sementes.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Todos em forma de suco triturado e peneirado, creme ou purê ralo. Exemplos: Purê de batata, batata-doce, cenoura, mandioquinha, cenoura, mandioca, cabotíá ou acrescidos em sopa e liquidificados e peneirados.	Hortaliças folhosas cruas. Legumes crus.
<b>Frutas</b>	Todas na forma de suco ou purê ralos. Frutas liquidificadas em vitaminas ou cremes ralos.	Inteiras, com casca, pedaços duros, grandes e sólidos.
<b>Leite e derivados</b>	Leite de vaca, iogurte, bebida láctea, achocolatados.	Queijos duros e ricos em gordura.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carne cozida em sopa, liquidificada e peneirada. Gemada.	Carnes duras, crocantes, secas, fritas e empanadas. Ovos fritos.
<b>Outros líquidos</b>	Sucos de frutas naturais e polpa peneirados. Água de coco, chás naturais, café com leite, picolés, caldo de feijão ou lentilha. Gelatina triturada.	

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

300 ml de suco de laranja ou outra fruta da época peneirado e coado

Ou

300 ml chá claro

### Lanche da manhã

300ml suco de melão ou outra fruta da época peneirado e coado

Ou

300 ml chá claro

### Almoço

500 ml de sopa de legumes com macarrão e carne bovina ou frango, liquidificada, peneirada e coada

### Lanche da tarde

300 ml de suco de maracujá ou outra fruta da época peneirado e coado

Ou

300 ml de chá claro

### Lanche extra 1

300 ml de suco de abacaxi outra fruta da época peneirado e coado

Ou

300 ml de chá claro

### Jantar

500 ml de sopa de legumes com macarrão e carne bovina ou frango, liquidificada, peneirada e coada

### Ceia

300 ml de suco de melancia ou outra fruta da época peneirado e coado

Ou

300 ml de chá claro

### Lanche extra

300 ml de suco de maçã ou outra fruta da época

Ou



300 ml de chá claro

\*preparações podem ser modificadas por alimentos do mesmo grupo alimentar, mediante aprovação do nutricionista clínico;

\*\*conforme solicitação da nutricionista clínica;

\*\*\*lanche da manhã devem ser entregue pela empresa junto com o horário do café da manhã;

\*\*\*\*lanches extra 1 deve ser entregue junto ao lanche da tarde e lanche extra 2 deve ser entregue junto ao jantar.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	 
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.2 Classificação quanto ao conteúdo de nutrientes/composição química

#### 3.3.2.1 DIETA LAXATIVA

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e melhorar o trânsito intestinal.


**Indicação:** pacientes com obstipação intestinal.

**Características:** normocalórica, normoproteica, normoglicídica, normolipídica, rica em fontes de fibras 25 a 30g por dia (insolúvel e solúvel). Ofertar frutas com casca ou bagaço; vegetais folhosos crus; frutas ricas em fibras. Substituição de alimentos pobres em fibras e refinados por alimentos ricos em fibras e laxativos, como cereais integrais, frutas laxantes *in natura* e salada crua. Ofertar alimentos de acordo com a consistência da dieta.

**Alimentos não recomendados:** alimentos pobres em fibras e frutas constipantes como caju, goiaba, banana.

**Receita do coquetel laxativo (equivalente a uma porção servida de 300mL): 100g mamão “formosa cru”, 100 ml suco de laranja, 2 colheres de sopa psillium, 1 colher de sopa farinha de linhaça, 3 unidades de ameixa seca sem caroço.**

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Integrais (pão, arroz, macarrão, farelo de trigo, linhaça, granola, chia...). Biscoitos integrais. Preferência por fibras insolúveis. Fubá.	Refinados com farinha branca, tipo pães, macarrão, biscoitos, arroz branco. Farinha de mandioca. Amido de milho.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Abóbora, abobrinha, chuchu, brócolis, couve-flor, beterraba, tomate, cebola. Milho verde. Folhosos como alface, almeirão, agrião, rúcula, repolho, acelga, chicória, espinafre, berinjela. Preferência por alimentos crus. Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico estão permitidos.	Mandioca, batata, batata-doce, inhame, tapioca, cenoura cozida.
<b>Frutas</b>	Laranja, mamão, abacate, ameixa, ameixa seca, uva com casca, suco de uva, manga, figo, mexerica, poncan, abacaxi, kiwi.	Maçã, goiaba, pêra, banana, melão, caqui, coco.
<b>Leite e derivados</b>	Leite de vaca, iogurte natural. Consultar nutricionista.	Queijos, bebidas lácteas açucaradas.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes magras, como peixe e frango, porém carnes vermelhas podem ser utilizadas. Carnes em molho. Ovos mexidos, cozidos, pochê.	Carnes gordurosas, secas, com pele, frituras, empanadas, crocantes.
<b>Gordura, óleos e açúcares.</b>	Preferência por azeites, como de oliva, porém outros tipos são permitidos, como soja, milho, canola, girassol. Açoçantes como xilitol e eritritol podem ser benéficos.	Banha de porco.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão integral ou 1 pão francês integral ou 150 g panqueca de aveia  
 1 blister de geleia ou margarina  
 120 g mamão ou outra fruta laxativa  
 300 ml café com leite integral ou chá ou café preto ou suco natural

### Almoço

150 g arroz integral  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g bife acebolado ou frango ou peixe ou ovos  
 100 g macarrão integral ao sugo  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface com tomate  
 80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa conforme cardápio mensal

### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce integral ou 150 g bolo integral ou torta salgada ou 2 fatias de pão integral ou 1 pão francês integral ou 150 g de panqueca de aveia \* se pão, com 1 blister de geleia ou margarina  
 120 ml iogurte com aveia ou salada de frutas  
 300 ml suco de laranja ou coquetel laxativo


### Jantar

500 ml sopa de legumes com couve e carne (frango ou bovina)  
 Ou comida:  
 150 g arroz integral  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g frango no molho ou peixe ou gado ou ovos  
 100 g polenta  
 80 g refogado de couve  
 60 g salada de rúcula com cenoura  
 80 ml gelatina

### Ceia

120 g uva ou outra fruta laxativa  
 6 unidades de bolacha salgada/doce integral  
 300 ml chá claro

Frutas permitidas: Mamão, laranja, manga e abacaxi.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.2.2 DIETA CONSTIPANTE


**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes, melhorar o trânsito intestinal, auxiliar no alívio dos sintomas da diarreia, prevenir desidratação e perda de peso.

**Indicação:** pacientes com diarreia.

**Características da dieta:** normocalórica, normoproteica, normoglicídica, normolipídica, com predominância de fibras solúveis. Ofertar líquidos e eletrólitos (água de coco, chás, sucos sem bagaço) para repor as perdas intestinais. Cereais refinados e derivados, batata inglesa, aipim e cará bem cozidos e sem molho. Cenoura e chuchu, sem casca e bem cozidos. Frutas obstipantes como banana, maçã e pera sem casca, goiaba sem casca e sem semente, sucos de goiaba, caju, limão, maçã ou outras frutas constipantes.

**Observação:** em caso de diarreia persistente poderá ser solicitado pelo nutricionista clínico a exclusão de alimentos com lactose ou que contenham leite em sua composição.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Cereais refinados como: arroz branco, macarrão, pão branco, torrada, biscoito água e sal, biscoito de amido de milho, mandioca, batata inglesa, farinha de mandioca.	Pães e biscoitos integrais, arroz e macarrão integrais. Farelos e sementes, linhaça, granola, chia. Frituras.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Mandioca, batata, batata-doce, inhame, tapioca, cenoura cozida. Chuchu, abobrinha, cozidos ou refogados sem casca. Caldo de feijão e lentilha (observar tolerância).	Hortaliças e folhosos crus como alface, almeirão, chicória, rúcula, espinafre, brócolis entre outros.
<b>Frutas</b>	Banana, maçã sem casca, goiaba sem casca, pêra sem casca, melão, caqui. Suco coados de limão e maracujá. Água de coco.	Ameixa, kiwi, manga, laranja, mamão, abacaxi, uva, suco de uva, mexerica, poncan, abacate.
<b>Leite e derivados</b>	Leites vegetais como de soja, aveia, arroz. Leite desnatado ou sem lactose. Iogurte desnatado. Queijos magros. Conforme tolerância.	Leite de vaca, queijos gordurosos, creme de leite, pudins.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes magras, como peixe e frango, porém carnes vermelhas podem ser utilizadas. Carnes em molho. Ovos mexidos, cozidos.	Carnes gordurosas, com pele, frituras, empanadas.
<b>Gordura, óleos e açúcares.</b>	Pouca quantidade. Preferência por azeites, como de oliva, porém outros tipos são permitidos, como soja, milho, canola, girassol. Adoçantes podem ser benéficos	Banha de porco, margarina. Frituras. Sobremesas.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês  
 1 blister de geleia diet ou margarina  
 120 g banana ou outra fruta constipante  
 300 ml café com leite sem lactose ou leite vegetal ou chá claro ou suco natural (frutas constipantes, peneirado e coado)

### Almoço

150 g arroz branco ou parboilizado  
 140 g caldo de feijão  
 150 g bife grelhado ou peixe ou gado ou ovos  
 100 g purê de batata  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 80 ml gelatina diet

### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo simples ou 150 g pão de queijo  
 120 ml de salada de fruta ou 120 g maçã picada sem casca ou outra fruta constipante  
 300 ml suco de maçã (frutas constipantes, peneirado e coado)

### Jantar

500 ml sopa de frango, arroz, batata, cenoura, macarrão cabelo de anjo  
 ou  
 150 g arroz branco  
 140 g caldo de feijão  
 150 g carne moída refogada ou peixe ou frango ou ovos  
 100 g macarrão ao sugo  
 80 g abobrinha refogada  
 80 ml gelatina diet

### Ceia

120 g pera sem casca ou outra fruta constipante  
 6 unidades de bolacha salgada/doce  
 300 ml chá claro

Frutas permitidas: banana, maçã sem casca, melão e pêra sem casca.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.2.3 DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA

**Objetivo:** fornecer aporte calórico proteico elevado, em quantidades acima do valor energético total (VET) do paciente; minimizar a resposta catabólica da doença e/ ou maximizar a recuperação da desnutrição; gerar balanço energético positivo e ganho de peso.

**Indicação:** desnutrição, politraumas e queimaduras (de moderadas a graves), sepse, pós operatórios

**Características:** hipercalórica, hiperproteica, hiperglicídica, hiperlipídica. Aumento nas porções do desjejum, almoço e jantar. Oferta de alimentos com alta densidade calórica (vitaminas, mingaus, doces, pães, mel, geleia de frutas, etc.); aumento na oferta de alimentos ricos em proteínas de alto valor biológico (leite e derivados, ovos, carnes, leguminosas). Pode conter acréscimo de azeite cru no almoço e/ ou jantar.

#### EXEMPLO DE CARDÁPIO

##### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 200g crepioca  
 20 g queijo mussarela fatiado  
 2 ovos mexidos  
 1 blister de geleia ou margarina  
 120 g mamão ou outra fruta da época  
 300 ml café com leite integral ou chá ou café preto ou suco natural ou polpa

##### Almoço

200 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g feijão preto ou carioca  
 200 g bife acebolado ou peixe ou frango  
 150 g macarrão ao sugo  
 2 ovos cozidos  
 80 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface com tomate  
 160 ml sugu com suco de uva ou outra sobremesa conforme cardápio mensal

##### Lanche da tarde


100 g iogurte tipo grego, 50 ml mel, 120 g papa de frutas  
 300 ml sorvete ou milkshake ou açaí ou café com leite ou leite com achocolatado ou suco de frutas  
 2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150 g bolo ou torta salgada ou 150 g pão de queijo  
 Se pão: 1 blister de margarina ou geleia  
 120 ml de salada de frutas ou 120 g de banana ou outra fruta da época

##### Jantar

200 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g feijão preto ou carioca  
 200 g frango no molho ou peixe ou gado  
 150 g polenta  
 2 ovos cozidos  
 80 g refogado de couve  
 60 g salada de rúcula com cenoura  
 80 ml gelatina

##### Ceia

120 g maçã ou outra fruta da época  
 6 unidades de bolacha doce/salgado  
 300 ml vitamina de frutas

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	


### 3.3.2.4 DIETA HIPOSSÓDICA

**Objetivo:** controlar a pressão arterial e o balanço hídrico;

**Indicação:** na insuficiência renal aguda e crônica, insuficiência cardíaca congestiva, hipertensão arterial, retenção hídrica (ascite, edema), cirrose e encefalopatia hepática, tratamentos com corticoide, etc.

**Características:** restrita em alimentos ricos em sódio; exclusão de alimentos processados, enlatados, conservas, embutidos, temperos e molhos industrializados. A dieta é preparada apenas com temperos naturais sem o acréscimo de sal. É utilizado margarina sem sal. Somente as proteínas são preparadas com sal reduzido. É entregue ao paciente no almoço e jantar, um sachê de sal (1g). A critério do nutricionista responsável pelo paciente pode ser realizada uma restrição mais severa de sódio.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Tanto cereais refinados como integrais: arroz, macarrão, pão, torrada, biscoito água e sal, biscoito de amido de milho, mandioca, batata inglesa, farinha de mandioca. Farelos e sementes, linhaça, granola, chia.	Bolos industrializados, bolachas recheadas, croissants, massas industrializadas, pizzas, e outras pastelarias.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Sem restrição desde que sejam frescos, in natura, minimamente processados, com adequada preparação.	Azeitona, alcaparras, vegetais em conserva como pepino, palmito. Enlatados como milho, ervilha. Feijoada. Vegetais empanados e fritos.
<b>Frutas</b>	Todas as frutas estão recomendadas.	Frutas enlatadas e em calda.
<b>Leite e derivados</b>	Todos os leites são recomendados.	Queijos salgados como parmesão, gorgonzola.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes magras, como peixe e frango, porém carnes vermelhas podem ser utilizadas. Carnes em molho, assadas, grelhadas. Ovos mexidos, cozidos.	Carnes gordurosas, com pele, frituras, empanadas. Embutidos como presunto, mortadela, salame, peito de frango e peru defumados.
<b>Gordura, óleos e açúcares.</b>	Pouca quantidade. Preferência por azeites como de oliva, porém outros tipos são permitidos, como soja, milho, canola, girassol. Açúcar com moderação. Adoçantes naturais como estevia, xilitol, eritritol, sucralose.	Banha de porco. Frituras. Adoçantes artificiais como ciclamato de sódio, sacarina sódica, aspartame, acesulfame de potássio.
<b>Tempero</b>	Alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, manjeriço, manjerona, louro, sálvia, tomilho.	Shoyu, caldos de industrializados como sazón, maggi. Outros molhos prontos, molho inglês.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150 g crepioca  
 2 ovos mexidos  
 1 blister de geleia ou margarina sem sal  
 120 g mamão ou outra fruta da época  
 300 ml café com leite integral ou chá ou café preto ou suco natural

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g bife acebolado ou frango, ou peixe ou ovos  
 100 g macarrão ao sugo  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface com tomate  
 80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa conforme cardápio mensal

### Lanche da tarde


6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo ou torta salgada  
 120 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta da época  
 300 ml suco natural ou chá claro ou café com leite ou iogurte ou vitamina de frutas

### Jantar

Sopa de legumes com macarrão e carne (frango ou bovina)  
 Ou comida:  
 150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g frango no molho ou gado, ou peixe ou ovos  
 100 g polenta  
 80 g refogado de couve  
 60 g salada de rúcula com cenoura  
 800 ml gelatina

### Ceia

120 g banana ou outra fruta da época  
 6 unidades de bolacha doce/salgado  
 300 ml chá claro

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	


### 3.3.2.5 DIETA HIPOLIPÍDICA

**Objetivo:** fornecer baixa quantidade de gordura (de 20 a 25% do VET da dieta) e com perfil lipídico adequado.

**Indicação:** prevenir e/ ou aliviar sintomas gastrointestinais (dor abdominal, diarreia, flatulência, esteatorréia), tratamento de doenças hepáticas, pancreáticas, da vesícula biliar, obesidade, síndrome de má absorção, doenças cardiovasculares e dislipidemias.

**Características:** com baixo teor de gorduras e óleos (de 20 a 25% do VET), principalmente das gorduras saturadas (< 7% das calorias totais), até 10% das calorias totais de ácidos graxos poliinsaturados, até 20% das calorias totais de ácidos graxos monoinsaturados e com colesterol < 200mg/ dia. Alimentos permitidos: leite desnatado, iogurte desnatado, queijos magros, carnes magras cozidas ou grelhadas ou assadas, vegetais crus ou cozidos, geleia de frutas, mel, ovo.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Tanto cereais refinados como integrais: arroz, macarrão, pão, torrada, biscoito água e sal, biscoito de amido de milho, mandioca, batata inglesa, farinha de mandioca. Farelos e sementes, linhaça, granola, chia.	Bolos industrializados, bolachas recheadas, croissants, massas industrializadas, pizzas, e outras pastelarias e outras frituras, como polenta, batata, mandioca.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Sem restrição desde que sejam frescos, in natura, minimamente processados, com adequada preparação.	Azeitona. Feijoada. Vegetais empanados e fritos.
<b>Frutas</b>	Todas as frutas estão recomendadas, com algumas exceções.	Coco, abacate, nozes, castanhas, amendoim, avelã, amêndoa.
<b>Leite e derivados</b>	Leite desnatado, iogurte desnatado, queijos magros como cottage, ricota. Leite de soja, aveia, arroz.	Leite integral e semidesnatado, queijos gordos como muçarela, prato, provolone. Iogurte integral. Creme de leite. Sorvetes. Leite condensado. Leite coco, amêndoa. Margarina. Nata. Doce de leite.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes magras, como peixe e frango, carnes vermelhas podem ser utilizadas porém em menor frequência. Carnes em molho, assadas, grelhadas. Ovos mexidos, cozidos.	Carnes gordurosas, com pele, frituras, empanadas.
<b>Gordura, óleos e açúcares.</b>	Pouca quantidade. Preferência por azeites como de oliva, porém outros tipos são permitidos, como soja, canola, girassol. Margarina light. Frutas cristalizadas, geleia de frutas podem ser consumidos.	Banha de porco, maionese. Frituras. Chocolate preto e branco. Paçoca.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150g crepioca  
1 blister de geleia  
120 g mamão ou outra fruta da época  
300 ml café com leite desnatado ou chá ou café preto ou suco natural

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
140 g feijão preto ou carioca  
150 g peito de frango, ou filé de tilápia ou ovos  
100 g macarrão ao sugo  
60 g refogado de abobrinha com cenoura  
60 g salada de alface com tomate  
80 ml gelatina

### Lanche da tarde



6 unidades bolacha salgada/doce ou 1 pão francês  
\*se pão, 1 blister de geleia  
120 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta da época  
300 ml suco natural ou chá claro ou café com leite desnatado ou iogurte desnatado ou vitamina de frutas com leite desnatado

### Jantar

Sopa de legumes com macarrão e carne de frango  
Ou comida:  
150 g arroz parboilizado ou branco  
140 g feijão preto ou carioca  
150 g peito de frango no molho ou filé de tilapia no molho ou ovos  
100 g polenta  
80 g refogado de couve  
60 g salada de rúcula com cenoura  
80 ml gelatina

### Ceia

120 g banana ou outra fruta da época  
6 unidades de bolacha doce/salgado  
300 ml chá claro

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	 
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	


### 3.3.2.6 DIETA SEM IRRITANTES GÁSTRICOS

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e fornecer dieta que não provoque irritação na mucosa gastrointestinal;

**Indicação:** pacientes com comprometimentos gástricos e intestinais (gastrites, úlceras), desconforto ou dor gástrica;

**Características:** normocalórica, normoproteica, normoglicídica, hipolipídica, isenta de alimentos fonte de cafeína (chá preto, mate, café, chocolate), frutas e sucos ácidos (de acordo com tolerância individual do paciente), condimentos industrializados e pimenta; menor quantidade de gorduras, óleos, leite e derivados, sobremesas à base de leite. A consistência deve ser de acordo com a prescrição nutricional.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pães simples, cereais, biscoitos com pouca gordura.	Pães e cereais preparados com muita gordura (sonhos, folhados, cueca virada), produtos de confeitaria preparados com muita gordura, biscoitos recheados.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Sem restrição desde que sejam frescos, in natura, minimamente processados, com adequada preparação.	Feijoada. Vegetais empanados e fritos. Extrato de tomate, molho de tomate. Conservas de pepino, palmito, azeitona.
<b>Frutas</b>	Todas as frutas não ácidas estão recomendadas.	Laranja, limão, abacaxi, tangerina, ameixa, maracujá.
<b>Leite e derivados</b>	Com moderação. Leite desnatado, iogurte desnatado, queijos magros como cottage, ricota. Leite de soja, aveia, arroz.	Leite integral e semidesnatado, queijos gordos como muçarela, prato, provolone. Iogurte integral. Creme de leite. Sorvetes. Leite condensado. Leite coco, amêndoa. Margarina. Nata. Doce de leite.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes magras, como peixe e frango, carnes vermelhas podem ser utilizadas. Carnes assadas, grelhadas, cozidas. Ovos mexidos, cozidos.	Carnes gordurosas, com pele, frituras, empanadas. Bacon. Embutidos como salame, presunto, salsicha, mortadela.
<b>Gordura, óleos e açúcares.</b>	Pouca quantidade. Frutas cristalizadas, geleia de frutas pode ser consumida.	Banha de porco, maionese. Frituras. Chocolate preto e branco. Paçoca.
<b>Bebidas</b>	Chás claro como camomila, erva-doce, cidreira, melissa, maçã.	Café preto puro. Chá mate e chá preto. Chá de hortelã. Chá verde.
<b>Tempero</b>	Naturais como cebolinha, salsinha, alho, cebola, orégano, manjeriço, sálvia, manjerona, louro, tomilho.	Pimentas, páprica, curry. Catchup, mostarda, molho inglês, shoyu. Caldos industrializados.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150 g de crepioca  
 1 blister de geleia  
 120 g mamão ou outra fruta recomendada  
 300 ml chá claro ou suco de maçã ou outra fruta recomendada

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g peito de frango, carne bovina magra ou filé de tilápia ou ovos  
 100 g macarrão ao sugo  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface com tomate  
 80 ml gelatina

### Lanche da tarde


6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo de fubá sem leite  
 120 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta recomendada  
 300 ml suco natural ou chá claro

### Jantar

Sopa de legumes com macarrão e carne de frango  
 Ou comida:  
 150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g peito de frango no molho ou filé de tilapa no molho ou ovos  
 100 g polenta  
 80 g refogado de couve  
 60 g salada de rúcula com cenoura  
 80 ml gelatina

### Ceia

120 g banana ou outra fruta recomendada  
 6 unidades de bolacha doce/salgado  
 300 ml chá claro

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	


### 3.3.2.7 DIETA SEM FLATULENTOS

**Objetivo:** fornecer dieta com redução de alimentos fermentativos;

**Indicação:** pacientes com desequilíbrio da microbiota intestinal, distensão e desconforto abdominal causados por gases; pacientes em pós-operatório, conforme prescrição dietética;

**Características:** normocalórica, normoproteica, normoglicídica, normolipídica, isenta de alimentos flatulentos, como condimentos, leguminosas, leite e derivados, vegetais crucíferos (brócolis, couve-flor, couve, etc.), alho, milho, pimentão, repolho, batata doce, rabanete, nabo, cebola, melancia, abacate, maçã crua, nozes, ovos e uva passa. Pode ser necessária a retirada do açúcar, conforme prescrição dietética.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pão sem glúten (arroz, milho), tapioca, quinoa, polvilho.	Pães feitos com farinha de trigo.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Cenoura, pepino, berinjela, alface, tomate, espinafre, abobrinha, acelga, abóbora, lentilha, grão de bico, agrião, rúcula.	Feijão preto e carioca, ervilha, brócolis, couve-flor, chicória, rabanete, repolho, couve, batata-doce, cebola, alho.
<b>Frutas</b>	Banana, uva, melão, kiwi, laranja, maracujá, abacaxi, morango. Amêndoa.	Maçã, pêra, pêssego, manga, melancia, abacate, caqui. Nectarina. Castanha de caju, castanha do pará, nozes.
<b>Leite e derivados</b>	Leite sem lactose, leite de arroz, leite de amêndoas, leite de coco. Iogurte sem lactose. Margarina. Queijos curados.	Leite de vaca com lactose, iogurte com lactose, leite de soja, nata, pudim, sorvete, coalhada, queijo cottage, creme de ricota, requeijão.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes magras, como peixe e frango, carnes vermelhas podem ser utilizadas. Carnes assadas, grelhadas, cozidas. Ovos mexidos, cozidos.	Carnes gordurosas, com pele, frituras, empanadas. Bacon. Embutidos como salame, presunto, salsicha, mortadela.
<b>Gordura, óleos e açúcares.</b>	Pouca quantidade. Azeites e óleos vegetais. Frutas cristalizadas, geleia de frutas pode ser consumida.	Banha de porco, maionese. Frituras. Chocolate preto e branco. Paçoca. Mel, produtos com sorbitol, manitol e xilitol.
<b>Tempero</b>	Naturais como cebolinha, salsinha, gengibre, pimentas frescas, alecrim, sal, tomilho, açafreão, orégano, manjeriço, sálvia, manjerona. Vinagre.	Canela, pimenta em pó, alho, cebola, catchup, maionese, mostarda. Shoyu.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão sem glúten ou 150g tapioca ou crepioca

\*se pão: 1 blister de geleia ou margarina

120 g mamão ou outra fruta recomendada

300 ml chá claro ou café com leite vegetal ou suco de laranja ou outra fruta recomendada

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco

150 g peito de frango, carne bovina magra ou filé de tilápia

100 g macarrão de arroz ao sugo

60 g refogado de abobrinha com cenoura

60 g salada de alface com pepino

800 ml gelatina

### Lanche da tarde

2 fatias de pão sem glúten ou 150 g de tapioca ou crepioca ou 6 biscoitos doces/salgado sem glúten

\*se pão: enviar blister de geleia

120 g melão ou outra fruta recomendada

300 ml chá claro ou leite vegetal ou leite vegetal com café ou suco de laranja ou outra fruta recomendada

### Jantar

Sopa de legumes com carne de frango (conforme alimentos recomendados)

Ou comida:

150 g arroz parboilizado ou branco

150 g peito de frango ou filé de tilapia ou carne bovina

100 g quirera

80 g refogado de espinafre

60 g salada de rúcula com cenoura


80 ml gelatina

### Ceia

120 g banana ou outra fruta da época

6 biscoitos doces/salgado sem glúten

300 ml chá claro ou vitamina com leite vegetal

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.2.8 DIETA OVOLACTOVEGETARIANA

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes ovolactovegetarianos.

**Indicação:** pacientes ovolactovegetarianos por opção.

**Características:** normocalórica, normoproteica, normoglicídica, normolipídica. Com exclusão de carne bovina, frango e peixe. Substituição por preparações com proteínas vegetais (como soja), ovos e/ou lácteos. Ofertar alimentos de acordo com a consistência da dieta.

**Alimentos não recomendados:** preparações com carne bovina, frango e peixe.

#### EXEMPLO DE CARDÁPIO

##### Café da manhã

2 fatias de pão ou 1 pão francês ou 150 g crepioca

1 fatia de mussarela ou 2 ovos mexidos

1 blister de geleia ou margarina

120 g mamão ou outra fruta da época

300 ml chá claro ou café com leite integral ou leite vegetal ou suco de laranja ou outra fruta da época

##### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco

140g feijão preto ou carioca

150 g proteína texturizada de soja preparada ou 2 ovos

100 g macarrão ao sugo

60 g refogado de abobrinha com cenoura

60 g salada de alface com tomate

80 ml gelatina

##### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo ou torta salgada de legumes ou 150 g de pão de queijo

120 g melão ou outra fruta recomendada

300 chá claro ou café com leite vegetal ou leite vegetal ou suco de laranja ou outra fruta recomendada

##### Jantar

150 g arroz parboilizado ou branco

140g feijão preto ou carioca

150 g proteína texturizada de soja preparada ou 2 ovos

100 g macarrão ao sugo

60 g refogado de abobrinha com cenoura

60 g salada de alface com tomate


80 ml gelatina

##### Ceia

120 g banana ou outra fruta da época

6 biscoitos salgados/doce

300 ml chá claro ou vitamina com leite vegetal ou integral

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

### 3.3.3 Classificação quanto às condições especiais

#### 3.3.3.1 DIETA PARA DIABETES


**Objetivo:** controle da taxa de glicose sanguínea, prevenir, retardar ou tratar complicações ligadas à progressão da doença.

**Indicação:** pacientes com diabetes tipo 1 e tipo 2 ou com hiperglicemias decorrentes de outras patologias.

**Características:** restrita em açúcar simples, pobre em gordura saturada, rica em fibras; cereais integrais, aveia, frutas e verduras cruas, leite e iogurtes desnatados.

**Alimentos não recomendados:** frituras, alimentos não saudáveis, alimentos ricos em sacarose e alimentos de elevado índice glicêmico.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pão integral, arroz integral, macarrão integral, farinhas integrais no geral. Aveia, mandioca, batata inglesa, polenta, mandioca, milho (com moderação).	Pão branco, arroz branco, macarrão e outras massas como lasanha, pastel, panqueca, folhados. Todos produzidos com farinha branca. Farinha láctea, biscoitos doces.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Feijão, grão de bico, lentilha, ervilha. Saladas cruas em geral como acelga, agrião, alface, repolho, couve folha, espinafre. Vegetais em geral como abobrinha, abóbora cabotiá, moranga, berinjela, brócolis, couve-flor, tomate, rabanete, pimentão, abóbora. Beterraba, cenoura, chuchu, quiabo, vagem.	Hortaliças folhosas cruas, brócolis, couve-flor, pepino, pimentão, cebola, vagem
<b>Frutas</b>	Maçã, pêra, laranja e banana prata. Mamão com aveia.	Frutas em calda ou cristalizadas, secas, e oleaginosas. Coco
<b>Leite e derivados</b>	Leite desnatado, iogurte desnatado, queijos brancos.	Queijos muito gordurosos, leite integral, requeijão, creme de leite
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes brancas ou vermelha sem gordura, cozidas, moídas, desfiadas, ensopadas ao molho (sem gordura), grelhadas ou assadas. Ovos mexidos, cozido ou pochê.	Carnes duras, crocantes, empanadas. Ovos fritos. Pele do frango, carnes gordurosas e fritas
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	O mínimo possível.	Evitar frituras.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão integral ou 1 pão francês integral  
20 g de queijo mussarela fatiado ou 2 ovos mexidos  
1 blister de geleia diet ou margarina  
120 g mamão ou outra fruta da época com 20 g de aveia em flocos finos  
300 ml café com leite integral ou chá ou café preto  
1 sachê de adoçante

### Almoço

150 g arroz integral ou macarrão integral  
140 g feijão preto ou carioca  
150 g bife acebolado ou frango ou peixe  
120 g refogado de abobrinha com cenoura  
120 g salada de alface com tomate  
80 ml gelatina diet ou pudim diet

### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce integral ou 150 g bolo integral  
120 g melão ou outra fruta da época com 20 g de aveia em flocos finos  
300 ml chá claro ou café com leite integral ou iogurte zero açúcar ou vitamina de frutas com 20 g de aveia

### Jantar

Sopa de legumes com 1 opção de carboidrato e frango (ou carne bovina)  
Ou comida:  
150 g arroz integral ou macarrão integral  
140 g feijão preto ou carioca  
150 g frango no molho (gado ou peixe)  
100 g refogado de couve  
60 g salada de rúcula com cenoura  
80 ml gelatina diet ou pudim diet

### Ceia

120 maçã ou outra fruta da época  
3 unidades de bolacha doce/salgado integral  
80 ml gelatina diet ou pudim diet  
300 ml chá claro

Frutas permitidas: maçã, pêra, laranja e banana prata.  
Se vier mamão, colocar flocos de areia (2 colheres)

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.3.2 DIETA PARA DOENÇA RENAL NÃO DIALÍTICO

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e fornecer uma dieta hipoproteica.


**Indicação:** é indicada para os pacientes que apresentam doença renal crônica e estão em tratamento conservador (fase não dialítica).

**Características:** normoglicídica, hipoproteica e normolipídica.

**Alimentos não recomendados:** é proibido o consumo da fruta carambola.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pão branco, arroz branco, macarrão, farinhas brancas, pipoca. Polenta.	Aveia, pão integral, arroz integral, macarrão integral, farinhas integrais.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Alface, repolho, nabo, abobrinha, chuchu, quiabo, vagem, abóbora, beterraba, couve-flor, cenoura, brócolis, mandioca, batata-salsa, cozidos em água.	Acelga, almeirão, rúcula, espinafre, chicória, couve folha, extrato de tomate, pepino, batata inglesa, batata doce. Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
<b>Frutas</b>	Maçã, caqui, jaboticaba, morango, manga, pêra, pêssego, ameixa, melancia, laranja lima, acerola, banana maçã, abacaxi. Sem casca e sementes.	Abacate, banana nanica ou prata, maracujá, laranja, melão, kiwi, uva mexerica, laranja, melão, mamão, melão, frutas secas e compotas de frutas.
<b>Leite e derivados</b>	Não são recomendados	Leite e derivados.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes brancas ou vermelha sem gordura, cozidas, moídas, desfiadas, grelhadas ou assadas. Peixes magros e de água doce. Ovos mexidos, cozido ou pochê. Porção reduzida.	Carnes salgadas, frituras, mortadela, salame, salsicha, embutidos em geral. Opções industrializadas. Enlatados como sardinha, atum. Vísceras.
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	Azeite e óleos vegetais em pequena quantidade. Bolos simples e diet.	Banha, nata, margarina, maionese. Açúcar refinado, cristal, mel, melado, chocolate, biscoito e bolos recheados e integrais.

**OBS:** as frutas devem ser cozidas a não ser que seja solicitado a dieta com fruta crua.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150 g crepioca  
 1 blister de geleia  
 120 g de pêra cozida ou outra fruta recomendada  
 200 ml café preto (filtrado) ou chá claro

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g bife acebolado (frango ou peixe)  
 100 g macarrão ao alho e óleo  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface  
 80 ml gelatina

### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo simples  
 120 g de abacaxi cozido ou outra fruta recomendada  
 200 ml café preto (filtrado) ou chá claro

### Jantar


#### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g frango no molho (sem extrato de tomate) (ou carne bovina ou peixe)  
 100 g polenta  
 60 g refogado de repolho  
 60 g salada de alface  
 80 ml gelatina

#### Ceia

120 g maçã cozida ou outra fruta recomendada  
 6 unidades de bolacha doce/salgado  
 200 ml chá claro

Frutas permitidas: Maçã, pêra, pêssego e abacaxi cozidos.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.3.3 DIETA PARA DOENÇA RENAL DIALÍTICO

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e fornecer uma dieta hiperproteica, hipossódica, hipocalêmica, hipofosfatêmica e com restrição de líquidos; evitar deficiência e manter um bom estado nutricional, através de uma ingestão adequada de nutrientes; controlar o edema e o desequilíbrio eletrolítico, através do controle da ingestão de sódio, potássio e líquidos; evitar ou retardar o desenvolvimento de osteodistrofia renal, através do controle da ingestão de cálcio, fósforo e vitamina D;

**Indicação:** pacientes que apresentam doença renal crônica e estão em tratamento de hemodiálise;

**Características:** normoglicídica, hiperproteica e normolipídica. Cozinhar feijão e vegetais em mais de uma água e desprezar a água de cocção (reduz 60% do K).

**Alimentos não recomendados:** é proibido o consumo da fruta carambola.

**Observação:** para pacientes em Diálise peritoneal, deve-se observar a necessidade de reduzir carboidratos e não há alta restrição de potássio.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pão branco e integral, arroz branco e integral, macarrão, farinhas brancas e integrais. pipoca. Polenta. Aveia.	
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, soja, somente se colocado de molho no dia anterior. Pouca quantidade, somente o grão sem caldo. Agrião, pimentão, pepino, vagem cozida, batata cozida, quiabo, brócolis, abóbora, abobrinha, berinjela, mandioca, batata doce, chuchu, cenoura, almeirão, repolho, escarola, alface.	Tomate, espinafre, couve-folha, acelga, molho de tomate.
<b>Frutas</b>	Pera, caju, manga, ameixa, acerola, maçã, pêssigo, caqui, limão, melancia, laranja lima, jabuticaba, pitanga, abacaxi, morango, banana maçã,	Mamão, banana nanica, banana prata, laranja, kiwi, mexerica, abacate, melão, uvas, maracujá, coco, nozes, frutas secas, avelã, amendoim, amêndoa, castanhas, água de coco, caldo de cana, goiaba.
<b>Leite e derivados</b>	Uma porção de leite e derivados ao dia.	
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carnes brancas ou vermelha sem gordura, cozidas, moídas, desfiadas, grelhadas ou assadas. Ovos mexidos, cozido ou pochê. Peixes magros e de água doce. Porção reduzida.	Carnes salgadas, frituras, mortadela, salame, salsicha, embutidos em geral. Opções industrializadas. Enlatados como sardinha, atum. Vísceras.
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	Azeite e óleos vegetais em pequena quantidade. Bolos simples e diet.	Banha, nata, maionese. Açúcar refinado, cristal, mel, melado, chocolate, biscoito e bolos recheados e integrais.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150 g tapioca  
 2 ovos mexidos  
 1 blister de geleia  
 120 g maçã cozida ou outra fruta recomendada  
 200 ml café com leite integral ou chá ou café preto ou suco natural ou polpa

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g feijão preto ou carioca sem caldo  
 150 g bife acebolado (peixe ou frango)  
 100 g macarrão alho e óleo  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface com tomate  
 80 ml gelatina

### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo ou torta salgada  
 120 g abacaxi cozido ou outra fruta da recomendada  
 200 ml suco natural ou polpa ou chá claro ou café com leite integral ou iogurte ou vitamina de frutas

### Jantar



150 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g frango no molho  
 100 g polenta  
 80 g refogado de couve  
 60 g salada de rúcula com cenoura  
 80 ml gelatina

### Ceia

120 g pêssego cozido ou outra fruta recomendada  
 6 unidades de bolacha doce/salgado  
 200 ml chá claro

Liberado 1 porção de leite ao dia.  
 Frutas permitidas: Maçã, pêra, pêssego e abacaxi cozidos.

**OBS: as frutas devem ser cozidas a não ser que seja solicitado a dieta com fruta crua.**

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	 
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	


### 3.3.3.4 DIETA PARA HEPATOPATA

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes com hepatopatia;

**Indicação:** pacientes que apresentam alterações nas funções hepáticas;

**Características:** normoglicídica, normoproteica e hipolipídica. Seguir padrão da dieta **hipolipídica** e **hipossódica**. Conforme prescrição dietética, será indicada a consistência da dieta e também a restrição hídrica, caso seja necessário.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Pão branco e integral, biscoito, polenta, batata, batata doce, batata salsa, mandioca, massas, aveia, linhaça, granola.	Bolos e biscoitos recheados, lasanhas, panquecas, chips e outros ricos em gorduras.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, soja. Todas, com algumas restrições. Agrião, pimentão, pepino, vagem cozida, batata cozida, quiabo, brócolis, abóbora, abobrinha, berinjela, mandioca, batata doce, chuchu, cenoura, almeirão, repolho, escarola, alface.	Feijoada. Azeitona, alcaparras em conserva. Pepino, palmito em conserva. Vegetais como milho, ervilha enlatados.
<b>Frutas</b>	Todas com algumas restrições. Ver ao lado	Abacate, coco, oleaginosas como nozes, castanha, amêndoa, amendoim.
<b>Leite e derivados</b>	Leite desnatado, iogurte desnatado, queijos brancos, magros e frescal, ricota, cottage. Leites vegetais como soja, aveia, arroz.	Leite integral e semidesnatado, queijos gordos e amarelos, nata, margarina, requeijão, creme de leite.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carne de frango e gado sem gordura, sem pele, cozidas, moídas, desfiadas, grelhadas ou assadas. Peixes magros. Ovos mexidos, cozido ou pochê.	Carnes suína, frituras, mortadela, salame, salsicha, embutidos em geral. Bacon. Costela. Opções industrializadas. Enlatados como sardinha, atum. Vísceras.
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	Azeite e óleos vegetais em pequena quantidade. Açúcar em geral, mel melado em pequena quantidade.	Banha, margarina, maionese, chocolate.

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão branco ou 1 pão francês ou 150 g crepioca  
2 ovos mexidos  
1 blister de geleia  
120 g mamão ou outra fruta da época  
300 ml café com leite desnatado ou chá ou café preto ou suco natural

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
150 g feijão preto ou carioca  
150 g bife acebolado ou frango, ou peixe ou ovos  
100 g macarrão ao sugo  
60 g refogado de abobrinha com cenoura  
60 g salada de alface com tomate  
80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa conforme cardápio mensal

### Lanche da tarde

6 unidades bolacha salgada/doce ou 150 g bolo ou torta salgada  
120 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta da época  
300 ml suco natural ou chá claro ou café com leite desnatado ou iogurte desnatado ou vitamina de frutas com leite desnatado

### Jantar

Sopa de legumes com macarrão e carne (frango ou bovina)  
Ou comida:  
150 g arroz parboilizado ou branco  
150 g feijão preto ou carioca  
150 g frango no molho ou gado, ou peixe ou ovos  
100 g polenta  
80 g refogado de couve  
60 g salada de rúcula com cenoura  
80 ml gelatina

### Ceia

6 unidades bolacha salgada/doce  
120 g melão ou outra fruta da época  
300 ml de chá claro

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.3.5 DIETA ISENTA DE LACTOSE

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e excluir a lactose;

**Indicação:** pacientes com intolerância à lactose por deficiência da enzima lactase, doenças inflamatórias intestinais, ressecções intestinais e outros casos;

**Características:** isenta de alimentos que contêm lactose; o leite de soja pode ser usado como opção;

**alimentos não recomendados:** alimentos com lactose. Observar a presença de lactose nos rótulos dos alimentos.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Alimentos a base de milho, arroz, trigo e aveia sem a presença de leite animal e seus derivados ou que estes sejam isentos de lactose. Batata, batata doce, mandioca, macarrão. Pães, bolos e biscoitos isentos de leite ou com leite e derivados sem lactose.	Todos os pães, cereais e massas feitas com leite e seus derivados que contenham lactose.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Todos sem restrição.	
<b>Frutas</b>	Todos sem restrição.	
<b>Leite e derivados</b>	Leite e seus derivados sem lactose como leite sem lactose, iogurte sem lactose, queijo sem lactose, Leite vegetal como soja, aveia, coco, amêndoa, arroz. Tofu.	Leite de vaca, cabra ou qualquer outro animal. Qualquer preparação que contenha leite com lactose como iogurte, margarina, sorvete, leite condensado, nata, creme de leite.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Todas sem restrição.	
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	Todas sem restrição.	

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

1 pão francês ou 150 g crepioca  
 2 ovos mexidos  
 1 blister de geleia ou margarina sem lactose  
 120 g mamão ou outra fruta da época  
 300 ml café com leite integral sem lactose ou leite vegetal ou chá ou café preto ou suco natural ou polpa

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g feijão preto ou carioca  
 150 g bife acebolado  
 100 g macarrão ao sugo  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface com tomate  
 80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa sem lactose

### Lanche da tarde


6 unidades bolacha salgada/doce sem lactose ou 1 pão francês ou 150 g bolo simples sem leite ou torta salgada sem leite ou 150 g crepioca  
 \*se pão ou crepioca, enviar blister de geleia ou margarina sem lactose  
 120 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta da época  
 300 ml suco natural ou polpa ou chá claro ou café com leite integral sem lactose ou leite vegetal ou iogurte sem lactose ou vitamina de frutas com leite sem lactose ou leite vegetal

### Jantar

Sopa de legumes com macarrão e carne (frango ou bovina)  
 Ou comida:  
 150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g frango no molho  
 100 g polenta  
 80 g refogado de couve  
 60 g salada de rúcula com cenoura  
 80 ml gelatina

### Ceia

120 g banana ou outra fruta da época  
 6 unidades de bolacha doce/salgado sem lactose  
 300 ml chá claro

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.3.3.6 DIETA PARA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE VACA

**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e fornecer uma dieta isenta de proteína do leite de vaca;

**Indicação:** pacientes que apresentam alergia à proteína do leite de vaca, ou mães que estão amamentando bebês com alergia à proteína do leite de vaca;

**Características:** exclusão total do leite de vaca (inclusive do leite sem lactose) e de todos os derivados do leite. Não manipular essa dieta nos mesmos equipamentos e utensílios que já foram utilizados com leite de vaca;

**Alimentos não recomendados:** alimentos que contenham leite de vaca. Observar a presença de leite de vaca nos rótulos dos alimentos.

#### EXEMPLO DE CARDÁPIO

##### Café da manhã

- 1 pão francês ou 150 g crepioca
- 2 ovos mexidos
- 1 blister de geleia
- 120 g mamão ou outra fruta da época
- 300 ml café preto ou café com leite vegetal ou chá ou suco natural ou polpa

##### Almoço

- 150 g arroz parboilizado ou branco
- 140 g feijão preto ou carioca
- 150 g bife acebolado
- 100 g macarrão ao sugo
- 60 g refogado de abobrinha com cenoura
- 60 g salada de alface com tomate
- 80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa sem leite

##### Lanche da tarde

- 6 unidades bolacha salgada/doce sem leite ou 150 g bolo simples sem leite ou torta salgada sem leite ou 1 pão francês ou 150 g crepioca
- \*se pão ou crepioca, enviar 1 blister de geleia
- 180 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta da época
- 300 ml suco natural ou polpa ou chá claro ou café preto ou café com leite vegetal

##### Jantar

- Sopa de legumes com macarrão e carne (frango ou bovina)
- Ou comida:
- 150 g arroz parboilizado ou branco
- 150 g feijão preto ou carioca
- 150 g frango no molho
- 100 g polenta
- 80 g refogado de couve
- 60 g salada de rúcula com cenoura

##### Ceia

- 120 g banana ou outra fruta da época
- 6 unidades de bolacha doce/salgado sem leite
- 300 ml chá claro

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

80 ml gelatina

### 3.3.3.7 DIETA ISENTA EM GLÚTEN


**Objetivo:** suprir as necessidades nutricionais dos pacientes e fornecer uma dieta isenta de glúten.

**Indicação:** pacientes que apresentam alergia ao glúten (doença celíaca), alguns casos de diarreia crônica e doenças inflamatórias intestinais.

**Características:** exclusão de alimentos à base de farinha de trigo e daqueles que contém glúten (trigo, aveia, cevada e centeio) em seus ingredientes.

**Alimentos não recomendados:** proibido biscoitos, pães, bolos e qualquer preparação que contenha trigo, aveia, cevada ou centeio. Não manipular essa dieta nos mesmos equipamentos e utensílios que já foram utilizados com alimentos que contêm glúten.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
<b>Pães, cereais, arroz e massas</b>	Arroz, batata, batata doce, mandioca, polenta, milho, fubá. Pães e massas somente isentas de glúten.	Todos os que contenham trigo, centeio, cevada, aveia e malte. Todos os alimentos processados com esses alimentos. Farinha de rosca.
<b>Feijão, hortaliças e legumes</b>	Todos sem restrição.	
<b>Frutas</b>	Todas sem restrições.	
<b>Leite e derivados</b>	Leite de vaca e derivados. Leite vegetais.	Preparações com leite e farinha de trigo.
<b>Carnes, aves, peixes e ovos</b>	Carne de frango, peixe, gado, suína. Ovos.	Mortadela, salame, salsicha, embutidos em geral. Bacon. Costela. Opções industrializadas. Enlatados como sardinha, atum. Vísceras.
<b>Gorduras, óleos e açúcares</b>	Azeite e óleos vegetais em pequena quantidade. Açúcar em geral, mel melado em pequena quantidade.	

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

### Café da manhã

2 fatias de pão sem glúten (mínimo 100 g) ou 150 g crepioca ou 150 g de pão de queijo  
 20 g de queijo mussarela fatiado ou 2 ovos mexidos  
 1 blister de geleia ou margarina  
 120 g mamão ou outra fruta da época  
 300 ml café com leite integral ou chá ou café preto ou suco natural ou polpa

### Almoço

150 g arroz parboilizado ou branco  
 150 g feijão preto ou carioca  
 150 g bife acebolado  
 100 g macarrão sem glúten ao sugo  
 60 g refogado de abobrinha com cenoura  
 60 g salada de alface com tomate  
 80 ml sagu com suco de uva ou outra sobremesa que não contenha glúten

### Lanche da tarde


6 unidades bolacha salgada/doce sem glúten ou 150 g bolo sem glúten ou torta salgada sem glúten ou  
 150 g de pão de queijo ou 2 fatias de pão sem glúten (mínimo 100g) ou 150 g crepioca  
 120 ml salada de frutas ou 120 g melão ou outra fruta da época  
 300 ml suco natural ou polpa ou chá claro ou café com leite integral ou iogurte ou vitamina de frutas

### Jantar

Sopa de legumes com macarrão sem glúten e carne (frango ou bovina)  
 Ou comida:  
 150 g arroz parboilizado ou branco  
 140 g feijão preto ou carioca  
 150 g frango no molho  
 100 g polenta  
 80 g refogado de couve  
 60 g salada de rúcula com cenoura  
 80 ml gelatina

### Ceia

120 g banana ou outra fruta da época  
 6 unidades de bolacha doce/salgado sem glúten  
 300 ml chá claro

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027	
		Versão: 2	

### 3.4 DIETAS NOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIOS

As diretrizes da Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo (ESPEN) recomendam a abreviação do jejum para duas horas, com uso de bebida contendo carboidratos, no pré-operatório, o que não resulta em aumento do risco de morbidade associada à anestesia (NASCIMENTO, et al., 2011).


Tanto o protocolo ERAS (*Enhanced Recovery After Surgery*) como o projeto ACERTO (Aceleração da Recuperação Total pós-operatória) trazem recomendações quanto a redução do tempo de jejum pré operatório e reintrodução de precoce no pós operatório.

#### LÍQUIDO CLARO COM MALTODEXTRINA

- 6 horas antes do procedimento cirúrgico: 400 ml
- 2 horas antes do procedimento cirúrgico: 200ml

#### LÍQUIDO CLARO COM MALTODEXTRINA E PROTEÍNAS

- 6 horas antes do procedimento cirúrgico: 400 ml
- 3 horas antes do procedimento cirúrgico: 200ml

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

### 3.5 FONTES ALIMENTARES DE NUTRIENTES

NUTRIENTES	FONTES
<b>Alimentos ricos em sacarose</b>	Açúcar refinado, açúcar mascavo, cana de açúcar, beterraba, farinha láctea, caldo de cana, produtos que utilizam açúcar como ingrediente.
<b>Alimentos ricos em sódio</b>	Sal, alimentos industrializados, carnes processadas e defumadas, embutidos e salsichas, temperos e molhos prontos, queijos, margarina com sal, salgadinhos de pacote.
<b>Alimentos ricos em cafeína</b>	Café, chá mate, chá preto, chá verde, chocolate, energéticos, refrigerantes.
<b>Alimentos ricos em vitamina K</b>	Folha de nabo, espinafre cru, couve flor, repolho, brócolis, alface, farelo de trigo, aveia, fígado.
<b>Alimentos ricos em vitamina C</b>	Mandioca, pontas e folhas, salsa, manga, couve, mamão, goiaba, brócolis, Limão, caju, morango, laranja, acerola.
<b>Alimentos ricos em ferro</b>	Carnes e vísceras, gema de ovo, melado de cana, flocos de cereais, açaí, folha de abóbora, folha de beterraba, beterraba crua, agrião, lentilha, feijão.
<b>Alimentos ricos em cálcio</b>	Leite e derivados, sardinha, amêndoa, gergelim, aveia, avelã, castanha do Pará, brócolis, couve margarina, agrião.
<b>Alimentos ricos em fibras solúveis</b>	Abacate, abacaxi, acerola, agrião, alface, alho, ameixa, avelã, banana, batata, manga, berinjela, beterraba cozida, cebola, cenoura cozida, jaca, kiwi, laranja, maçã, pera, mamão, mandioca, maracujá, melancia, melão, pepino, repolho, uva, tangerina.
<b>Alimentos ricos em fibras insolúveis</b>	Abóbora, amêndoa, abobrinha, azeitona, acelga, brócolis, agrião, caju, carambola, castanha, couve flor, espinafre, goiaba, morango, pimentão, quiabo, tomate, vagem.

**FONTE:** Adaptado LEÃO; GOMES, (2010); RIELLA; MARTINS (2011).

FRUTAS E HORTALIÇAS RICOS/POBRES EM POTÁSSIO	
Alimentos <b>MUITO RICOS em Potássio</b> (301 a 350mg)	Banana, ameixa seca, água de coco, batata, batata doce, abóbora comum, espinafre cozido
Alimentos <b>RICOS em Potássio</b> (201 a 300mg)	Pêra, melão, kiwi, laranja, beterraba, quiabo, abóbora moranga, mandioca, tomate
Alimentos <b>MÉDIOS em Potássio</b> (101 a 200mg)	Abacaxi, maçã, manga, mamão, ameixa fresca, melancia, morango, tangerina, abacate, pêssego fresco, figo fresco, caqui, goiaba, brócolis, cenoura crua, couve flor, acelga, milho, berinjela, abobrinha, couve, espinafre cru, chuchu.
Alimentos <b>POBRES em Potássio</b> (0 a 100mg)	Limão, caju, lima, maracujá, suco de uva, pepino, agrião, alface, ervilha, vagem, repolho cru

**FONTE:** Adaptado LEÃO; GOMES, (2010); RIELLA; MARTINS (2011).

Tipo do documento	<b>MANUAL</b>	MA.SND.001 Emissão: 29/01/2026	
Título do documento	<b>MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES HOSPITAL DE RETAGUARDA</b>	Próxima revisão: 29/01/2027 Versão: 2	

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Manual de dietas hospitalares HU UNIVASF. 2020. Disponível em:  
<http://www.univasf.edu.br/~tcc/000018/000018ef.pdf>. Acesso em: 19/12/2024

#### 5. HISTÓRICO DE REVISÃO

<b>Elaboração – Versão 1:</b> <i>Fabiana Zulian - Nutricionista</i> <b>Revisão e Aprovação:</b> <i>Susana Regina Batista - Nutricionista</i>	<b>Data:</b> 21/01/2025
<b>Revisão e Aprovação – Versão 2:</b> <i>Susana Regina Batista - Nutricionista</i>	<b>Data:</b> 29/01/2026