



Cartilha do Paciente

| Orientações nutricionais para pacientes

Autores:

Karen Kaori Miyamoto - CRN-3 38181

Matheus Augusto Callegari - CRN-3 49938

Pâmela Larissa Kiill Dourado - CRN-3 78614

Sergio Alberto Rupp de Paiva - CRM-3 9157

Mariana Dorna - CRN-3 27391

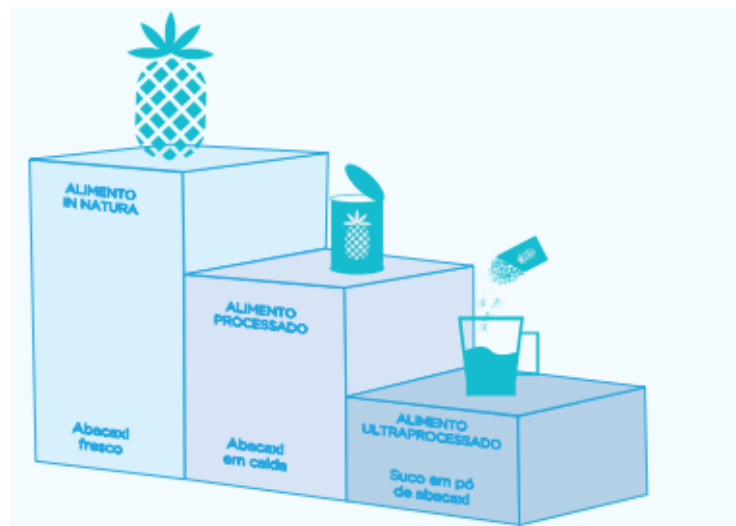




Cuidar da alimentação é um dos passos mais importantes para manter a saúde e o bem-estar em todas as fases da vida. Uma dieta equilibrada pode ajudar a prevenir doenças, fortalecer o sistema imunológico, melhorar a disposição e contribuir para uma melhor qualidade de vida. Esta cartilha foi elaborada especialmente para você, com orientações simples e práticas sobre como adotar hábitos alimentares mais saudáveis no seu dia a dia. Esperamos que este material seja um aliado no seu caminho para uma vida mais saudável e cheia de energia!

1. 10 passos para uma alimentação adequada e saudável

- a. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação



Fonte: Guia alimentar para população brasileira

- b. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar os alimentos
- c. Limitar o consumo de alimentos processados: possuem quantidades de gorduras, sal ou açúcar e em grandes quantidades causam impactos negativos à saúde



Alimentos processados incluem alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2ed.



Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados: formulações alimentares com ingredientes pouco conhecidos

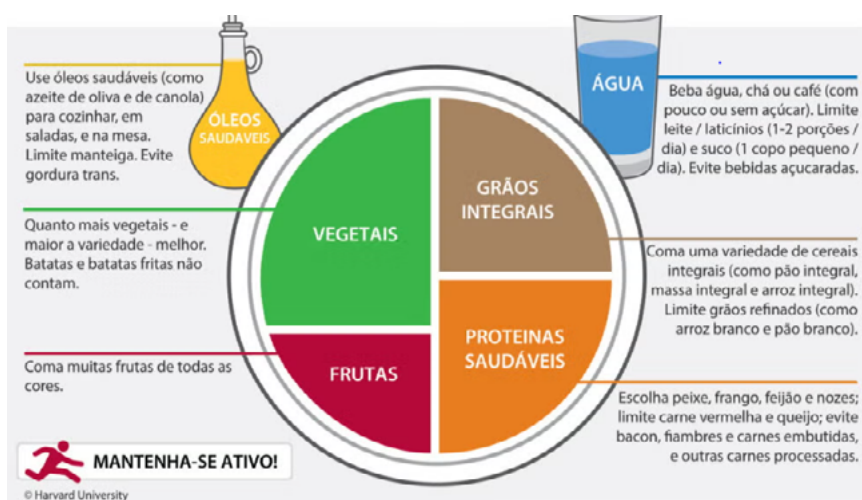


Alimentos ultraprocessados incluem biscoitos recheados e salgadinhos "de pacote", refrigerantes e macarrão "instantâneo"

Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2ed.

- d. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
- e. Fazer as compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados: feiras, quitandas, mercados com bons hortifrutis
- f. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- g. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- h. Dar preferência, quando for comer fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora: como restaurantes por quilo e evite redes de fast food.
- i. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

2. Meu prato saudável



Fonte: The Nutrition Source - Harvard T.H. CHAN



3. Consistência das dietas

Características das dietas - BRASPEN*				
Dieta	Característica	Alimentos permitidos	Alimentos evitados	Núm. de refeições por dia
Normal ou geral	Inclui todos os alimentos e texturas recomendados em uma alimentação saudável	Não se aplica	Não se aplica	5 a 6
Branda	Composta por alimentos sólidos abrandados pela cocção. Caracteriza-se, principalmente, pela mudança da textura através da cocção das fibras alimentares das verduras, legumes, frutas e tecido conectivo das carnes	Pães, bisnagas, tapioca, cuscuz, biscoitos (sem recheio), bolos simples e massas. Cereais cozidos (arroz, aveia entre outros) Leguminosas ou apenas caldo das leguminosas. Legumes e verduras cozidos. Frutas cozidas, assadas, sem casca. Frutas in natura de consistência macia e sem casca. Leite e derivados Carnes, frango ou peixe cozidos, assados ou grelhados Ovos cozidos, mexidos, pochê e omeletes Sobremesas: seguir as características da dieta e os alimentos permitidos	Legumes e verduras cruas Frutas cruas, exceto as permitidas Queijos gordurosos e ou salgados Carnes e peixes ricos em gordura e os embutidos Frituras em geral	5 a 6
Pastosa ou semissólida	Composta por alimentos bem cozidos e macios que requerem pouca mastigação. Alimentos e preparações apresentam-se na forma de purês, cremes, papas e carnes moídas, trituradas ou desfiadas e suflês.	Pães macios e bisnagas, biscoitos amolecidos em leite tipo papa, bolo simples Cereais e massas bem cozidos isolados ou em preparações (arroz papa, sopas, mingaus) Caldo de leguminosas ou leguminosas liquidificadas Legumes e verduras, bem cozidos, suflês, cremes ou purês. Sopas com pedaços pequenos Frutas cruas macias, picadas, frutas cozidas ou assadas, purês, vitaminas, smoothies e sucos Leite, iogurtes e queijos cremosos. Carnes, frango ou peixe cozidos ou enopados, moídos ou desfiados. Ovos cozidos, mexidos ou omeletes ou pochê. Sobremesas: seguir as características da dieta e os alimentos permitidos.	Pães não macios, biscoito seco, torrada, tapioca. Cereais integrais e em grãos. Leguminosas integrais e em grãos. Legumes e verduras cruas. Frutas cruas com casca, frutas com polpa dura, frutas secas ou desidratadas. Queijos duros. Carnes, frango ou peixe grelhados ou assados, secos em pedaços grandes ou inteiro. Embutidos. Frituras em geral.	5 a 6
Pastosa homogênea	Composta por alimentos e preparações bem cozidos e batidos ou liquidificados, na consistência de purê, formando uma preparação homogênea e espessa. Obs.: as preparações podem ser oferecidas separadamente.	Cereais bem cozidos liquidificados ou bem triturados, na forma de mingaus, purês ou cremes. Leguminosas liquidificadas ou trituradas. Legumes e verduras bem cozidos na forma de cremes ou purês. Frutas na forma de purês, vitaminas, smoothies e sucos espessos. Leite em preparações: mingaus, vitaminas e iogurtes cremosos. Queijos cremosos em preparações. Carnes, frango ou peixe cozidos liquidificados. Ovos nas preparações adequadas às características da dieta cremosa. Sobremesas: seguir as características da dieta e os alimentos permitidos.	Pães e biscoitos em geral, bolos, torradas, tapioca. Cereais integrais e em grãos. Leguminosas integrais e em grãos. Legumes e verduras cruas. Frutas cruas com casca, frutas com polpa dura, frutas secas ou desidratadas logurtes com pedaços. Queijos duros, carnes, frango ou peixe grelhados ou assados, secos em pedaços grandes ou inteiro. Embutidos Ovos cozidos, mexidos ou omeletes ou pochê Frituras em geral	6
Semilíquida ou cremosa	Composta por alimentos de consistência semilíquida cremosa e homogênea, permitindo a adição de água Considerar o uso de espessantes para adequação da consistência	Cereais bem cozidos liquidificados na forma de mingaus ou cremes Leguminosas na forma cremosa Legumes e verduras na forma cremosa Frutas na forma de vitaminas rala e sucos Leite in natura ou em preparações líquidas vitaminas, sorvete e iogurtes cremosos. Queijos cremosos em preparações Carnes, frango ou peixe cozidos liquidificados nas preparações Ovos em preparações na forma cremosa Sobremesas: preparações na forma cremosa	Pães e biscoitos em geral, bolos, torradas, tapioca Cereais integrais e em grãos Leguminosas integrais e em grãos Legumes e verduras cruas Frutas cruas com casca, frutas com polpa dura, frutas secas ou desidratadas logurtes com pedaços. Queijos duros Carnes, frango ou peixe grelhados ou assados, secos em pedaços grandes ou inteiro. Embutidos. Ovos cozidos, mexidos ou omeletes ou pochê	6
Líquida completa	Composta por todos os alimentos e preparações na forma líquida	Cereais em preparações líquidas máximo a 3% Leguminosas na forma de caldo Legumes e verduras na forma de caldo ou sopas liquidificadas Frutas na forma de vitaminas rala e sucos Leite in natura ou em preparações líquidas Carnes, frango ou peixe cozidos na forma de caldo ou sopas liquidificadas Sobremesas: preparações na forma líquida	Pães e biscoitos em geral, bolos, torradas, tapioca Cereais em preparações cremosas ou sólidas Leguminosas em preparações cremosas ou sólidas Legumes e verduras em preparações cremosas ou sólidas Frutas em preparações cremosas ou sólidas Leite e derivados em preparações cremosas ou sólidas Carnes, frango ou peixe em preparações cremosas ou sólidas. Embutidos. Ovos Sobremesas cremosas ou sólidas Frituras em geral	6 a 8
Líquida restrita	Composta por preparações líquidas pobre em resíduos	Caldo de legumes coados pobre em resíduos Suco de frutas coados, água de coco, isotônicos Caldo de carnes, frango ou peixe coados Sobremesas: gelatina sem açúcar Chá de ervas e frutas	Qualquer alimento que esteja na consistência sólida, cremosa ou liquidificada	6

*BRASPEN: Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral



3. Avaliação simples da ingestão alimentar

SEFI[®]
Avaliação Simples da Ingestão Alimentar

Centro Educacional e de Nutrição
Label 2019
SEFICM
www.sefi-nutrition.com

Escala visual
Quanto você está comendo no momento, variando de "nada" até "como de costume"?

Eu não estou comendo nada

Eu estou comendo como de costume

Projeto: Dr. Renan Thibault
Produção: K'noa - 01 56 20 28 28

Janerio 2019
www.sefi-nutrition.com

Por favor, indique a porção consumida na sua última refeição (almoço ou jantar)

Eu comi tudo (10)

Eu comi 3/4 (8)

Eu comi metade (5)

Eu comi 1/4 (2)

Não comi nada (0)

Adultos: consumo \leq 1/2 prato ou escore $<$ 7
Instituições de longa permanência: consumo \leq 1/2 prato
▲ **degradação ou risco de desnutrição**

REFERÊNCIAS

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014.

Prato: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/portuguese/>

Consistência BRASPEN: Dieta oral no ambiente hospitalar: posicionamento da BRASPEN

SEFI: <https://www.sefi-nutrition.com/utiliser-sefi>