



HOSPITAL MUNICIPAL E MATERNIDADE ESCOLA
DR. MÁRIO DE MORAES ALTENFELDER SILVA
Vila Nova Cachoeirinha



MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES

D
I
E
T
A
S



ANO 2012

Prefeitura de São Paulo
Secretaria Municipal de Saúde

HOSPITAL MUNICIPAL E MATERNIDADE ESCOLA
DR. MÁRIO DE MORAES ALTENFELDER SILVA
Vila Nova Cachoeirinha

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES

São Paulo
JUNHO/2012
4ª EDIÇÃO

Projeto Gráfico:

Núcleo de Qualidade

Diagramação:

Núcleo de Qualidade
Docprint Service Tecnologia Ltda.

Arte da Capa:

Tatiana Magalhães Demarchi
Tatiana Zacariotti de Freitas

Foto Capa:

Rubens Gazeta

Coleção Protocolos HMEC 2012

© 2012 - Departamento Técnico
Hospital Municipal e Maternidade Escola
Dr. Mário de Moraes Altenfelder Silva

É permitida a reprodução parcial desde que citada a fonte.

Av. Deputado Emílio Carlos, 3100
CEP: 02720-200 – São Paulo – SP
Telefone: 3986-1051

Site:

www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/hospital_maternidade_vila_nova_cachoeirinha/

E-mail de contato: hmvncassessoriaqualidade@prefeitura.sp.gov.br

Gilberto Kassab
Prefeito da Cidade de São Paulo

Januario Montone
Secretário Municipal da Saúde

Pedro Alexandre Federico Breuel
Diretor de Departamento Técnico - HMEC

ORGANIZAÇÃO

Nilcéia Anastácio
Coordenadora da Nutrição

COLABORADORES

EQUIPE DE NUTRICIONISTAS DO HMEC:

Aparecida Midori N. Bando
Iraci Cota Bonelli
Márcia Y. Kishimoto
Maria Helena Toledo de Castro
Monica Monteiro Gomes
Rosely Roque de Lima
Sandra Regina Gonçalves
Silvana da Silva
Valdir Comin



FICHA DE DESCRIÇÃO / APROVAÇÃO DE MANUAL

Nome do Manual:

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES

Finalidade:

Padronizar os procedimentos relativos a Dietas.

Disponível:

<input type="checkbox"/> Admissão PS	<input type="checkbox"/> Comitê de Risco	<input checked="" type="checkbox"/> Internação de Adultos e Hospital Dia	<input type="checkbox"/> Recepção para Internação
<input type="checkbox"/> Agendamento/	<input type="checkbox"/> Comunicação	<input type="checkbox"/> Logística de	<input type="checkbox"/> Saúde do
<input checked="" type="checkbox"/> Alojamento	<input type="checkbox"/> Contabilidade	Produtos para Ass.	Trabalhador
Conjunto	<input type="checkbox"/> Diagnóstico por Imagem	Hospitalar	<input type="checkbox"/> Serviços
<input type="checkbox"/> Ambulatório	<input type="checkbox"/> Educação	<input type="checkbox"/> Medicina	Técnicos
<input type="checkbox"/> Anatomia	Continuada	Natural e Práticas	Multidisciplinares
Patológica	<input type="checkbox"/> Engenharia	Complementares	<input type="checkbox"/> Suprimentos
<input type="checkbox"/> Arquivo	<input type="checkbox"/> Engenharia	<input checked="" type="checkbox"/> Nutrição	<input type="checkbox"/> Tecnologia da
<input type="checkbox"/> Auditoria de	<input checked="" type="checkbox"/> Ensino e	<input type="checkbox"/> Ouvidoria	Informação
Prontuário	Pesquisa	<input type="checkbox"/> Patrimônio	<input type="checkbox"/> Tráfego
<input type="checkbox"/> Banco de Leite	<input type="checkbox"/> Farmácia	<input checked="" type="checkbox"/> Pré-parto	<input checked="" type="checkbox"/> Internação
<input checked="" type="checkbox"/> Biblioteca	<input type="checkbox"/> Faturamento	<input checked="" type="checkbox"/> Pronto Socorro	Neonatal
<input checked="" type="checkbox"/> Casa da	<input type="checkbox"/> Gestão de	<input type="checkbox"/> Protocolo e	<input checked="" type="checkbox"/> UTI Adulto
Gestante	Pessoas	Autuação	<input type="checkbox"/> Outros: -
<input checked="" type="checkbox"/> CCO / CMAT /	<input type="checkbox"/> Hotelaria	<input checked="" type="checkbox"/> Qualidade	_____
REC	<input type="checkbox"/> Imunização		

ELABORADO POR:

Nome: Nilcéia Anastácio

Função: Coordenadora da Nutrição

Data de Emissão: JANEIRO/2002

Revisão nº 4

Data de Revisão: JUNHO/2012

APROVADO POR:

Nome: Dra. Sandra Barradas Marques

Função: Gerente Assistencial



PREFÁCIO À COLEÇÃO PROTOCOLOS HMEC – 2012

O Hospital Municipal Maternidade Escola de Vila Nova Cachoeirinha, que tem sob sua responsabilidade o atendimento à saúde perinatal e da mulher, em geral, de sua área de influência, em especial Zona Norte da Cidade de São Paulo, tem procurado ao longo dos seus 40 anos de existência propiciar às pacientes aqui atendidas a melhor qualidade possível dentro do amplo conceito de saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde.

Procurando sempre atualizar-se e modernizar-se, quer no que diz respeito à sua área física, à aquisição de equipamentos e incorporação de novas tecnologias, à ampliação de recursos humanos e sua respectiva capacitação, a Maternidade Cachoeirinha tornou-se um marco em nossa cidade.

Não bastassem esses aspectos, uma outra importante faceta a distingue, qual seja, a de elaboração de Manuais, contendo Protocolos de condutas destinados a responder à diversidade dos problemas das pacientes por nós atendidas.

Torna-se, portanto, imperativo que suas equipes de Saúde comunguem, em cada área de atividade, de orientações padronizadas, que se transformam em verdadeiros guias para a prática diária. São os Protocolos que podem dirimir desde simples dúvidas do dia-a-dia até problemas mais complexos e de resolução mais laboriosa.

Contudo, a elaboração de tais Protocolos que compõem os Manuais, deve refletir, por um lado, os mais rigorosos critérios da Medicina Baseada em Evidências e por outro ser de fácil compreensão e aplicabilidade para que se tornem realmente da máxima utilidade para a melhoria do atendimento às pacientes segundo as boas práticas de Saúde.

Queremos agradecer a toda a equipe que arduamente trabalhou na elaboração destes Protocolos, procurando usar a criatividade individual associada à cultura institucional no sentido de representar um aprimoramento na nossa área de trabalho que estamos sempre buscando.

Temos também a certeza de que estes Manuais não serão os últimos. Sempre haverá sugestões, novas incorporações, que farão um moto contínuo de novas publicações. Mas certamente também temos a convicção de que estes são o que de melhor temos a oferecer para o momento atual.

Dr. Pedro Alexandre Federico Breuel – Diretor de Departamento Técnico do HMEC



PREFÁCIO À COLEÇÃO PROTOCOLOS HMEC – 2008

A arte médica desde seu início tem como principal objetivo não apenas a cura, mas também o cuidar.

O termo "obstetria" vem da palavra latina "obstetrix", que é derivada do verbo "obstare" (ficar ao lado). Ficar ao lado de quem sofre é importante, pois a proximidade do ser humano é terapêutica. A indelicadeza no trato do ser advém da ignorância e do desconhecimento, em que as pessoas se escondem atrás de uma atitude pouco acolhedora para ocultar suas inseguranças. A humildade, o entendimento, a paciência, o carinho e o amor são qualidades imprescindíveis para o ser Médico.

O conhecimento evolui com enorme velocidade, cada vez mais observamos na Medicina a transitoriedade de suas verdades e conceitos. O profissional médico que se formava 20 anos atrás, se não mantivesse contato com os novos trabalhos, apresentava um tempo médio de desatualização de 5 a 8 anos, hoje é necessário pouco mais de 2 anos para que isso aconteça. Tudo isso graças à grande demanda de trabalhos científicos, troca de experiências, enorme facilidade de acesso e divulgação da informação. Porém, criou-se a partir daí um outro problema: com tanta informação como separar o que é bom do que não o é?

O Hospital e Maternidade Escola Vila Nova Cachoeirinha tem em seu nome um dos principais objetivos desta instituição: o ensino. E não somente o ensino como transmissão de conhecimento, mas fundamentalmente como formação do ser Médico em sua integralidade na forma mais holística de seu entendimento: caráter, comportamento humanístico e relação médico/paciente. A integração de todas as áreas (a médica, para-médica, administrativa e comunitária) sumariza a idéia de que para crescermos e nos conhecermos melhor, a participação de todos é fundamental. A Instituição é o Todo, sendo nosso começo, meio e fim principal.

Este manual vem coroar estas idéias, na busca desta integração e na efetividade da mesma. A atualização do manual tem por objetivos a revisão das informações, a democratização do acesso a essas e a homogeneização do conhecimento para todos aqueles que vivem a instituição, em especial aos médicos residentes e aos acadêmicos das várias escolas que aqui fazem seus estágios, sendo útil, também, a todos que tiverem interesse na busca da atualização de seus conhecimentos. E, por fim, gostaria de salientar, enaltecer e agradecer às equipes médicas e não médicas que escreveram e que organizaram a edição final deste manual para impressão. Muito obrigado! A nossa Instituição agradece.

Dr. Carlos Alberto Ruiz – Diretor de Departamento Técnico do HMEC – 2008 - 2011



PREFÁCIO À COLEÇÃO PROTOCOLOS HMEC - 2007

O Artigo 196 da Constituição de 1988 garante a todo cidadão o direito à saúde e o acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção e recuperação. A regulamentação do Sistema Único de Saúde – SUS – pela Lei 8.080, de 19/09/90, foi um desdobramento desse princípio constitucional, e sua implantação vem sendo orientada pelas chamadas Normas Operacionais (NOB 1991, 93 e 96; NOAS 2001 e 02; Pacto pela Saúde, de 2006).

A Regulação Estatal sobre o Setor Saúde, comumente conhecida apenas como “Regulação”, surge como uma estratégia de gestão do SUS através dessas normas. Entre outras modalidades de Regulação, a NOAS 1991 colocou em pauta a Regulação Assistencial. Os Complexos Reguladores Assistenciais são estruturas que congregam um conjunto de ações regulatórias do acesso à assistência e constituem-se das Centrais de Regulação e dos Protocolos Assistenciais. Vale ressaltar que a Central de Regulação é uma ferramenta-meio cujo desempenho está diretamente relacionado com a resolutividade da rede de saúde, que por sua vez também depende da existência e da execução de bons Protocolos Assistenciais.

Os Protocolos Assistenciais são divididos em Protocolos Clínicos e Protocolos de Regulação do Acesso. Os Protocolos Clínicos são “recomendações sistematicamente desenvolvidas com o objetivo de orientação de médicos e pacientes acerca de cuidados de saúde apropriados em circunstâncias clínicas específicas”. (DENASUS, MS). Os Protocolos de Regulação do Acesso “são diretrizes para solicitar e usar, adequada e racionalmente, as tecnologias de apoio diagnóstico e terapias especializadas, incluindo medicamentos de alto custo, sendo um instrumento de ordenação dos fluxos de encaminhamentos entre os níveis de complexidade assistencial”. Esse é o contexto que confere a real dimensão e o relevante significado deste trabalho técnico coletivo que ora vem à luz sob forma da COLEÇÃO PROTOCOLOS HMEC 2007, fruto estratégico da Gestão do Conhecimento Organizacional aliada aos talentos, competências e brilhantismos individuais dos profissionais que nela trabalham.

A COLEÇÃO PROTOCOLOS HMEC 2007 conta com a indispensável e brilhante participação dos coordenadores científicos, diretores e gerentes das unidades assistenciais, de diversas profissões da saúde, nos volumes dedicados às respectivas especialidades da atividade-fim do hospital. Além disso, foi acrescida da valiosíssima contribuição dos diretores e gerentes das áreas administrativas, com volumes dedicados às rotinas que dão andamento eficiente aos processos das atividades-meio, garantindo o suporte necessário à realização de uma assistência clínica e cirúrgica de alta qualidade ao cliente-cidadão.

A COLEÇÃO PROTOCOLOS HMEC 2007 é uma importante ferramenta para a regulação da qualidade da assistência, não apenas no sentido do padrão técnico-científico do atendimento dispensado, mas também quanto à eficiência e eficácia dos processos administrativos internos e principalmente quanto à equidade no acesso aos serviços hospitalares. Por isso foi opção desta gestão delegar a coordenação do projeto COLEÇÃO PROTOCOLOS HMEC 2007 à Dra. Maria Lúcia Bom Ângelo, nossa Assessora de Qualidade e Acreditação Hospitalar, a quem creditamos o merecido reconhecimento por ter cumprido competentemente mais esta árdua tarefa.

Dr. José Carlos Riechelmann - Diretor Geral do HMEC 2001 - 2007



SUMÁRIO

1. Introdução.....	01
2. Dietas de Rotina.....	03
2.1. Dieta Geral.....	03
2.2. Dieta Branda.....	04
2.3. Dieta Pastosa.....	05
2.4. Dieta Leve.....	07
2.5. Dieta Líquida.....	09
3. Dietas de Rotinas Modificadas.....	11
3.1. Dieta Laxativa.....	11
3.2. Dieta com Restrição de Sódio.....	12
3.3. Dieta Hipercalórica e Hiperproteica.....	14
3.4. Dieta Hipoproteica (40g de proteínas).....	16
3.5. Dieta Hipoproteica (40g de proteína) Hipocalêmica e Hipossódica.....	18
3.6. Dieta para Diabetes.....	19
3.7. Dieta Hipocalórica.....	23
3.8. Kit Parturiente.....	25
Referências Bibliográficas.....	27
Anexos.....	29
I – Recomendações Nutricionais para Minimizar os Sintomas Causados pela Quimioterapia e Radioterapia.....	31
II – Dieta Rica em Ferro.....	33



1. INTRODUÇÃO

O cuidado humano, no ambiente hospitalar, manifesta-se por meio da atuação profissional de natureza disciplinar e interdisciplinar. Dentro deste contexto, o cuidado nutricional é considerado relevante para a melhoria da qualidade da assistência ao paciente.

O cuidado nutricional compreende um conjunto de medidas voltadas a promoção, recuperação e manutenção da saúde, proporcionando satisfação sensorial e psicológica do paciente. Desta forma, o cuidado nutricional é incorporado ao processo de humanização dos hospitais.

A humanização do atendimento nutricional em hospitais é caracterizada pelo constante acompanhamento dos pacientes pelos nutricionistas, possibilitando a escolha de alimentos e preparações que permitam favorecer a aceitação alimentar, segundo a dieta prescrita.

A alimentação fornecida no Hospital possui aspectos peculiares e diferenciados com relação ao cotidiano dos pacientes que provêm de grupos culturais e econômicos distintos, além de hábitos alimentares diversos. Uma vez que o estado nutricional tem grande influência na evolução clínica de pacientes hospitalizados, que pacientes desnutridos tem maiores taxas de infecção e morbimortalidade, e que a internação hospitalar pode afetar o apetite, o paladar, o processo digestório e a utilização dos alimentos, faz-se necessário o atendimento nutricional individualizado.

As dietas de rotina são baseadas em um padrão dietético apropriado segundo as necessidades dietéticas recomendadas, que indicam os níveis de ingestão de nutrientes essenciais. As necessidades nutricionais do paciente hospitalizado são determinadas segundo a análise do histórico clínico, dietético e social; dos dados antropométricos e bioquímicos; assim como a interação entre drogas e nutrientes.



As dietas de rotina podem sofrer modificações qualitativas e quantitativas. Nas modificações qualitativas os ajustes são feitos de acordo com os tipos de alimentos permitidos e nas modificações quantitativas as alterações são realizadas com aumento ou diminuição na quantidade dos constituintes alimentares.

O presente manual tem como objetivo a divulgação da padronização, nomenclatura, indicação e característica das dietas utilizadas pelo Serviço de Nutrição e Dietética aos profissionais da saúde que atuam no Hospital Maternidade Escola Vila Nova Cachoeirinha.



2. DIETAS DE ROTINA

2.1. DIETA GERAL

2.1.1. INDICAÇÃO:

Dieta que atende as leis da nutrição: lei da harmonia, adequação, qualidade e quantidade dos alimentos.

Esta dieta é indicada para indivíduos cuja condição clínica não justifica restrição de nutrientes ou da consistência dos alimentos.

2.1.2. CARACTERÍSTICAS DA DIETA:

- Sem alteração de consistência
- Sem alteração de nutrientes
- Valor energético total – 2500 kcal
- Proteínas – 14%
- Lipídeos – 29%
- Carboidratos – 57%
- Consistência – normal

2.1.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA TARDE LANCHE DA NOITE	• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	1 copo
	• Pão francês ou similar com Enriquecedor;	1 unidade
	• Fruta.	1 unidade ou porção



LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural; • Mamão. 	<p>1 copo 1 porção</p>
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz; • Feijão; • Carne; • Legume ou folhosos; • Salada; • Fruta ou doce; • Suco de fruta natural. 	<p>150g cozido 80g cozido 1 porção 1 porção 1 porção 1 unidade ou porção 1 copo</p>

2.2. DIETA BRANDA

2.2.1. INDICAÇÃO:

É uma dieta de transição entre a dieta pastosa e a dieta geral, indicada para indivíduos que necessitem abrandar os alimentos para facilitar o trabalho mecânico (mastigação e deglutição) e digestivo.

2.2.2. CARACTERÍSTICAS DA DIETA:

- Dieta com tecido conectivo e celulose abrandados por processo mecânico ou cocção;
- Sem alteração de nutrientes;
- Restrições – alimentos crus (exceto alguns com textura mais suave) e alimentos fermentescíveis, doces concentrados, frituras, leguminosas (servir apenas o caldo), embutidos, conservas, enlatados e condimentos fortes.
- Valor energético total – 2500 kcal
- Proteínas – 15%
- Lipídeos – 29%



- Carboidratos – 56%

2.2.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte; 	1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Bisnaga / bolacha / torrada com enriquecedor; 	1 unidade
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Banana prata, pera macia, Mamão ou abacate. 	1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural; • Mamão. 	1 copo 1 porção
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz; • Caldo de feijão; • Carne cozida; • Legume cozido; • Gelatina, pudim ou fruta; • Suco de fruta natural. 	150g cozido 100g cozido 1 porção 1 porção 1 unidade 1 copo

2.3. DIETA PASTOSA

2.3.1. INDICAÇÃO:

É uma dieta de transição entre a dieta leve e a dieta branda. Indicada para indivíduos que apresentem dificuldade para a mastigação e deglutição de alimentos. A dieta deve conter alimentos no grau máximo de subdivisão e cocção, apresentando-se na consistência pastosa.



2.3.2. CARACTERÍSTICAS:

- Dieta com alimentos bem cozidos, de fácil mastigação e deglutição;
- Sem alteração de nutrientes;
- Restrições – alimentos crus (exceto alguns com textura mais suave) e alimentos fermentescíveis, doces concentrados, frituras, leguminosas (servir apenas o caldo), embutidos, conservas, enlatados e condimentos fortes.

- Valor energético total – 2500 kcal
- Proteínas – 15%
- Lipídeos – 30%
- Carboidratos – 55%

2.3.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte; • Bisnaga com enriquecedor; • Creme de fruta, abacate ou mamão. 	1 copo 1 unidade 1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural; • Mamão. 	1 copo 1 porção
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz pastoso; • Caldo de feijão; • Carne moída ou desfiada; • Purê de legume ou feculento • Legume ou folhosos; • Gelatina ou pudim ou creme 	150g 100g cozido 1 porção 1 porção 1 unidade 1 porção



	de fruta; <ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural. 	1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/ café, chocolate ou logurte; • Bisnaga com enriquecedor ou bolo; • Creme de fruta, abacate ou mamão. 	1 copo 1 unidade 1 porção

2.4. DIETA LEVE

2.4.1. INDICAÇÃO:

É uma dieta de transição entre a dieta branda e a dieta líquida. Tem por finalidade favorecer a digestão e o esvaziamento gástrico dos alimentos, sendo utilizada em alguns pré e pós- operatórios preparo de exames e problemas de deglutição ou mastigação.

2.4.2. CARACTERÍSTICAS:

Promove mínimo trabalho digestório;

- Restrições – alimentos crus (exceto alguns com textura mais suave ex. pêra, banana prata e mamão), frituras, doces concentrados, alimentos fermentescíveis, leguminosas, enlatados, conservas e arroz.

- Consistência – semilíquida
- Valor energético total – 2400 kcal
- Proteínas – 15 %
- Lipídeos – 20 %
- Carboidratos – 65 %



2.4.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/ café, ou achocolatado ou iogurte; • Mingau; • Bolacha doce ou salgada ou torrada com enriquecedor; • Fruta cozida ou macia, ou creme de fruta. 	<p>1 copo</p> <p>1 copo</p> <p>5 unidades ou 2 unidades</p> <p>1 unidade ou porção</p>
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural; • Mamão. 	<p>1 copo</p> <p>1 porção</p>
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa variada; • Purê de legume ou feculento*; • Legume refogado; • Carne desfiada ou moída; • Gelatina ou pudim; • Suco de fruta natural. 	<p>250 ml</p> <p>100g</p> <p>100g</p> <p>90g</p> <p>1 unidade</p> <p>1 copo</p>
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/ café, achocolatado ou iogurte; • Vitamina de Frutas; • Bolacha doce ou salgada ou torrada com enriquecedor; • Fruta cozida ou macia, ou creme de fruta. 	<p>1 copo</p> <p>1 unidade</p> <p>1 copo</p> <p>5 unidades ou 2 unidades</p> <p>1 porção</p>



2.5. DIETA LÍQUIDA

2.5.1. INDICAÇÃO:

A dieta líquida é comumente indicada para favorecer a hidratação e facilitar o trabalho digestório de pacientes com problemas no processo de mastigação, em alguns pré e pós-operatórios e preparo de alguns exames. Esta dieta deve ser prescrita por um breve período em função de sua inadequação em relação aos nutrientes. Quando houver necessidade de manter a dieta por período superior a dois dias são fornecidos suplementos alimentares líquidos industrializados.

2.5.2. CARACTERÍSTICAS:

- Consistência – líquida ou alimentos que se liquefazem na boca.
- Restrições – todos os alimentos sólidos.
- Valor energético Total – 1500 kcal
- Proteínas – 16 %
- Lipídeos – 24 %
- Carboidratos – 60 %

2.5.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

2.5.4.

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA NOITE	• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	1 copo
	• Mingau;	1 copo
	• Suco de fruta natural.	1 copo



LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural. 	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa liquidificada; • Gelatina; • Suco de fruta natural. 	250 ml 1 porção 1 copo



3. DIETAS DE ROTINA MODIFICADAS

3.1. DIETA LAXATIVA

3.1.1. INDICAÇÃO:

Dieta indicada para pacientes com dificuldade de evacuação, nos pós-cirúrgicos ginecológicos, para a promoção da formação do bolo fecal e alívio da obstipação. As fibras alimentares estimulam o peristaltismo intestinal, além de auxiliar na formação de fezes mais macias, contribuindo para a normalização do trânsito intestinal. As dietas podem ser enriquecidas com alimentos fonte de ácido diidrofênol-isolina (ameixa preta). Contudo as dietas com alto teor de fibras não devem ser usadas indiscriminadamente, quando os sintomas persistem outras causas devem ser investigadas.

3.1.2. CARACTERÍSTICAS:

- Consistência – normal
- Orientações nutricionais – maior oferta hídrica com enriquecimento da dieta com os seguintes alimentos ou preparações laxativas: suco laxante (receita padrão), mingau de aveia, acréscimo alimentos integrais (conforme aceitação), maior oferta de mamão e folhosos.
- Valor energético total – 2600 kcal
- Proteínas – 15 %
- Lipídeos – 30 %
- Carboidratos – 55 %
- Fibra alimentar – 40 g



3.1.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA NOITE	• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	1 copo
	• Mingau;	1 copo
	• Pão integral com enriquecedor;	1 unidade ou porção
	• Fruta laxante.	1 copo
LANCHE DA MANHÃ	• Suco laxante;	1 copo
	• Mamão.	1 porção
ALMOÇO E JANTAR	• Arroz;	150g cozido
	• Feijão;	80g cozido
	• Carne;	1 porção
	• Legumes;	1 porção
	• Vegetais folhosos;	1 porção
	• Salada;	1 porção
	• Fruta laxativa;	1 unidade ou porção
	• Suco de fruta natural.	1 copo

3.2. DIETA COM RESTRIÇÃO DE SÓDIO

3.2.1. INDICAÇÃO:

A dieta com restrição de sódio ou hipossódica é indicada para a prevenção e controle de edema, insuficiência cardíaca, hipertensão crônica grave, distúrbios renais, hepáticos e pulmonares.



3.2.2. CARACTERÍSTICAS:

• Consistência - normal, conforme a aceitação e/ou indicação ao paciente.

• Orientações nutricionais - deve-se evitar o uso dos seguintes alimentos: alimentos salgados, enlatados, conservas, defumados, embutidos, queijos, massas prontas, molhos, temperos e alimentos industrializados.

• Deve-se substituir a manteiga ou margarina com sal por produto semelhante sem adição de sal, diminuir o consumo de café e lipídeos e substituir pão e bolacha com sal por sem sal.

• Valor energético total – 2500 kcal

• Proteínas – 14 %

• Lipídeos – 29 %

• Carboidratos – 57 %

• Sódio – 60 mEq. Utilizam-se alimentos preparados sem adição de cloreto de sódio, com adição de 01g de cloreto de sódio no almoço e no jantar.

3.2.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte; 	1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> Pão açolado com enriquecedor sem adição de cloreto de sódio; 	1 unidade
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> Fruta. 	1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> Suco de fruta natural; Mamão. 	1 copo 1 porção



ALMOÇO E JANTAR	• Arroz sem sal;	150g cozido
	• Feijão sem sal;	80g cozido
	• Carne sem sal;	1 porção
	• Legume ou folhosos sem sal;	1 porção
	• Salada sem sal;	1 porção
	• NaCl;	1g
	• Fruta ou doce;	1 unidade ou porção
• Suco de fruta natural.	1 copo	

3.3. DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTÉICA

3.3.1. INDICAÇÃO:

Estas dietas são indicadas para as pacientes que apresentam patologias que induzem a um estado catabólico ou hipermetabólico: estados infecciosos, desnutrição protéico-calórica, câncer (anexo 1 - Recomendações nutricionais para minimizar sintomas causados pelos tratamentos), cicatrização de feridas, síndrome da imunodeficiência adquirida e nos pós-cirúrgicos.

No planejamento do suporte nutricional, deve-se considerar que a oferta de energia não ultrapasse 45 kcal/kg de peso ideal /dia, a de proteínas 2g/kg/peso ideal/dia e a de lipídeos 2,5g/kg/peso ideal/dia. A oferta hídrica deve ser abundante para evitar a sobrecarga renal.

3.3.2. CARACTERÍSTICAS:

- **Consistência** – a consistência da dieta varia conforme o estado geral das pacientes e aceitação da dieta.



- Enriquecimento das dietas – adota-se o uso de preparações de elevados teores protéicos e calóricos (mingaus, vitaminas, sobremesas, etc.) e conforme a necessidade da paciente utiliza-se suplementos alimentares disponíveis no mercado.

- Valor energético total (varia de acordo com a consistência da dieta) – 3300 kcal (dieta geral)

- Proteínas – 16 %
- Lipídeos – 28 %
- Carboidratos – 56 %

3.3.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	1 copo
	• Mingau;	1 copo
	• Pão francês ou similar com enriquecedor;	1 unidade
	• Fruta.	1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	• Suco de fruta;	1 copo
	• Mamão;	1 porção
	• Ovo cozido.	1 unidade
ALMOÇO E JANTAR	• Arroz;	150g cozido
	• Feijão;	80g cozido
	• Carne;	1 porção
	• Legume ou folhosos;	1 porção



	<ul style="list-style-type: none"> • Salada; • Purê; • Fruta ou doce; • Suco natural. 	<p>1 porção</p> <p>1 porção</p> <p>1 unidade ou porção</p> <p>1 copo</p>
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/ café ou achocolatado ou iogurte; • Vitamina de fruta; • Pão francês ou similar com enriquecedor ou bolo; • Fruta. 	<p>1 copo</p> <p>1 copo</p> <p>1 unidade ou 2 unidades</p> <p>1 unidade ou porção</p>
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/ café ou achocolatado ou iogurte; • Suplemento alimentar; • Pão francês ou similar com Enriquecedor ou bolo; • Fruta. 	<p>1 copo</p> <p>1 copo</p> <p>1 unidade ou porção</p> <p>2 unidades de enriquecimento</p> <p>1 unidade ou porção</p>

3.4. DIETA HIPOPROTÉICA (40 g de proteína)

3.4.1. INDICAÇÃO:

Esta dieta é indicada para pacientes com insuficiência renal e hepática, dependendo do grau de evolução da doença.

3.4.2. CARACTERÍSTICAS:

- Consistência – normal
- Dieta normocalórica, hiperglicídica, hipoprotéica e normolipídica;



- Valor energético total – 1700 kcal
- Proteínas – 9 %
- Lipídeos – 25 %
- Carboidratos – 66 %

3.4.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	• Leite c/café, ou achocolatado ou iogurte;	100 ml
	• Pão francês ou similar com Enriquecedor sem leite;	1 copo
	• Fruta.	1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	• Suco de fruta natural;	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	• Arroz;	150g cozido
	• Farofa;	30g
	• Carne;	½ porção
	• Legume;	1 porção
	• Salada;	1 porção
	• Fruta ou doce (sem leite);	1 porção
	• Suco de fruta natural.	1 copo
LANCHE DA TARDE E NOITE	• Chá;	100 ml
	• Pão francês ou similar com enriquecedor sem leite;	1 unidade
	• Fruta.	1 unidade ou porção



3.5. DIETA HIPOPROTÉICA (40 g de proteína), HIPOCALÊMICA E HIPOSSÓDICA

3.5.1. INDICAÇÃO:

Esta dieta é indicada para pacientes com insuficiência renal com presença de edema ou hipertensão arterial, além da elevação da concentração sérica de potássio ou quando houver perda significativa da função renal (TFG<15 ml/min.).

A prescrição de líquidos baseia-se no volume urinário residual de 24 horas acrescido de cerca de 500 ml para as perdas insensíveis.

3.5.2. CARACTERÍSTICA:

- Consistência – normal
- Orientações nutricionais – Recomenda-se que a ingestão de potássio seja inferior a 70 mEq/dia. O cozimento em água das hortaliças e frutas promove perda significativa de potássio (cerca de 60%), contudo não é necessário que o paciente consuma somente alimentos cozidos, pode-se orientar o uso de frutas e hortaliças com pequena e média quantidade de potássio como: laranja-lima, banana-maçã, maçã, caqui, abacaxi, pêra, pêssigo, alface, agrião, repolho e escarola nas quantidades prescritas pelo nutricionista.

- Valor energético total – 1700 kcal
- Proteínas – 9 % (40 g de proteína)
- Lipídeos – 25 %
- Carboidratos – 66 %
- Sódio – 60 mEq. (Utiliza-se alimentos preparados sem adição de cloreto de sódio (NaCl) e com adição de 01g de cloreto de sódio por refeição).
- Potássio – aproximadamente 70 mEq por dia.



3.5.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA TARDE LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite c/café (1 vez ao dia) ou iogurte; • Chá; • Pão acloretado ou similar com Enriquecido sem sal; • Fruta cozida especial ou fruta Com baixo teor de potássio. 	100 ml 1 copo 1 unidade 1 unidade ou porção
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco diluído de fruta com baixo teor de potássio. 	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz sem sal; • Farofa sem sal; • Carne sem sal; • Legume sem sal (especial); • Salada especial sem sal; • Fruta cozida especial. 	150g cozido 30g ½ porção 1 porção 1 porção pequena 1 porção

3.6. DIETA PARA DIABETES

3.6.1. INDICAÇÃO:

Esta dieta é indicada como base para o tratamento do diabetes como medida exclusiva ou coadjuvante do tratamento medicamentoso.

3.6.2. CARACTERÍSTICAS:

- Consistência – normal



- Orientações nutricionais – não usar açúcar refinado, mascavo, cristal, confeito, ou alimentos que o contenham: doces em geral, chocolates, mel, sorvetes, balas, bolos, biscoitos, bolachas doces, bombons, cremes, chicletes, compotas de frutas, flans, mousses, pudins, sorvetes, refrigerantes, sucos artificiais (em pó ou líquidos que contenham açúcar) e xaropes. Utilizar produtos dietéticos, “diet e light”, somente com a orientação do nutricionista. Substituir o açúcar por adoçantes artificiais à base de sacarina, aspartame e sucralose.

- Valor energético total – 1800 kcal
- Proteínas – 20 %
- Lipídeos – 25 %
- Carboidratos – 55 %

3.6.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO 1800 Calorias:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet; 	1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Pão integral com enriquecedor diet ou light; • Fruta pequena. 	1 fatia ou 1 porção 1 unidade
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta diluído. 	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz; • Feijão; • Carne; • Legume; • Salada; 	4 colheres sopa 4 colheres sopa 1 porção média 1 porção 1 porção 1 unidade ou porção



	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta ou doce diet; • Suco de fruta natural diluído. 	1 copo
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/ café ou Achocolatado diet ou iogurte diet; • Pão integral com enriquecedor diet ou light. 	1 copo 1 fatia ou 1 porção

3.6.4. EXEMPLO DE CARDÁPIO 2000 Calorias:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet; 	1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Pão integral com enriquecedor diet ou light; • Fruta pequena. 	2 fatia ou 1 porção 1 unidade
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta diluído. 	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz; • Feijão; • Carne; • Legume; • Salada; • Fruta ou doce diet; • Suco de fruta natural diluído. 	6 colheres sopa 6 colheres sopa 1 porção média 1 porção 1 porção 1 unidade ou porção 1 copo
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/ café ou Achocolatado diet ou iogurte diet; • Pão integral com 	1 copo 1 fatia ou



	enriquecedor diet ou light; <ul style="list-style-type: none"> • Fruta pequena. 	1 porção 1 unidade
--	---	-----------------------

3.6.5. EXEMPLO DE CARDÁPIO 2200 Calorias:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet; • Pão integral com enriquecedor diet ou light; • Fruta pequena. 	1 copo 2 fatia ou 1 porção 1 unidade
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta diluído. 	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz; • Feijão; • Carne; • Legume; • Salada; • Fruta ou doce diet; • Suco de fruta natural diluído. 	9 colheres sopa 6 colheres sopa 1 porção média 1 porção 1 porção 1 unidade ou porção 1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/ café ou achocolatado diet ou iogurte diet; • Pão integral com enriquecedor diet ou light; • Fruta pequena. 	1 copo 2 fatias ou 1 porção 1 unidade



LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/ café ou Achocolatado diet ou iogurte diet; 	1 copo
	<ul style="list-style-type: none"> • Pão integral com enriquecedor. 	1 fatia

3.7. DIETA HIPOCALÓRICA

3.7.1. INDICAÇÃO:

Esta dieta é indicada para pacientes que necessitem redução calórica para a obtenção de um peso saudável. Contudo o cálculo das necessidades nutricionais do paciente deve ser individualizado e o mesmo deve ser acompanhado. Para alcançar o peso saudável é importante a programação da redução ponderal, com planejamento individual das necessidades nutricionais, estabelecendo a reeducação nutricional.

3.7.2. CARACTERÍSTICAS:

- Consistência – normal
- Dieta com restrição de carboidratos simples e alimentos gordurosos.
- Valor energético total – varia conforme as necessidades nutricionais de cada paciente.

- Proteínas – 15 %
- Lipídeos – 30 %
- Carboidratos – 55 %



3.7.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO 1200 Calorias:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	• Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte light;	1 copo
	• Pão integral com enriquecedor light ou diet;	1 fatia ou 1 porção
	• Fruta pequena.	1 unidade
COLAÇÃO	• Suco de fruta diluído.	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	• Arroz;	4 colheres sopa
	• Feijão;	2 colheres sopa
	• Carne;	1 porção pequena
	• Legume;	1 porção
	• Salada;	1 porção
• Fruta ou doce diet.	1 unidade ou porção	
LANCHE DA TARDE	• Chá;	1 copo
	• Pão integral com enriquecedor diet ou light.	2 fatias ou 1 porção
LANCHE DA NOITE	• Leite desnatado.	1 copo

3.7.4. EXEMPLO DE CARDÁPIO 1500 Calorias:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	• Leite desnatado c/café, ou achocolatado diet ou iogurte diet;	1 copo
	• Pão integral com enriquecedor diet ou light;	1 fatia ou 1 porção
	• Fruta pequena.	1 unidade



LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta diluído. 	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz; • Feijão; • Carne; • Legume; • Salada; • Fruta ou doce diet; • Suco de fruta natural diluído. 	4 colheres sopa 4 colheres sopa 1 porção média 1 porção 1 porção 1 unidade ou porção 1 copo
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Chá; • Pão integral com enriquecedor diet ou light. 	1 copo 2 fatias 1 porção
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado c/ café ou Achocolatado diet ou iogurte diet; • Pão integral com enriquecedor light ou diet. 	1 copo 1 fatia ou 1 porção

3.8. KIT PARTURIENTE

3.8.1. INDICAÇÃO:

Dieta padronizada para pacientes prestes a darem a luz, parturientes, que objetiva minorizar os riscos cirúrgicos para os casos em que haja a necessidade de analgesia ou anestesia.

3.8.2. CARACTERÍSTICAS:

- Dieta restrita composta principalmente por água e carboidratos
- Valor energético total – 1500 kcal



- Proteínas – 10%
- Lipídeos – 10%
- Carboidratos – 80%

3.8.3. EXEMPLO DE CARDÁPIO:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Chá; • Gelatina; 	1 copo 1 unidade
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none"> • Mel; • Bolacha água e sal. 	1 porção 6 unidades
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta diluído; 	1 copo
ALMOÇO E JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa sem resíduo liquidificada e coada; • Gelatina. 	1 copo 1 porção
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Chá; • Gelatina; • Mel; • Goiabada; • Bolacha água e sal. 	1 copo 1 porção 1 porção 1 porção 6 unidades



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CARUSO, L; SIMONY R; SILVA A. Dietas Hospitalares Uma Abordagem na Prática Clínica. São Paulo: Atheneu, 2004.
2. CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. São Paulo: Manole, 2002.
3. ESTUDO NACIONAL DA DESPESA FAMILIAR. Tabela de Composição de Alimentos / IBGE. 4ª ed. – Rio de Janeiro: IBGE, 1996.
4. IKEMORI, E. et al. Nutrição em Oncologia. São Paulo: Lemar, 2003.
5. LAJOLO, F.M.; MENEZES, E. W.[Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – USP. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo (USP)], 1998.
6. MAHAN, L; ESCOTT-STUMP S. Alimentos Nutrição e Dietoterapia. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002.
7. SANDRA, M S S; JOANA D´ARC P M. Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia, São Paulo: Roca, 2007.





ANEXOS





ANEXO I

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA MINIMIZAR OS SINTOMAS CAUSADOS PELA QUIMIOTERAPIA E RADIOTERAPIA

- **ANOREXIA:** aumentar o fracionamento da alimentação e a densidade calórica das preparações, melhorar a apresentação dos pratos, utilizar bebidas nutritivas, possibilitar a escolha de refeições e proporcionar ambientes agradáveis para as mesmas.

- **FADIGA:** receber ajuda na acomodação à mesa, solicitar que outra pessoa prepare os alimentos e adaptar a consistência da dieta.

- **NÁUSEAS E VÔMITOS:** aumentar o fracionamento das refeições, não ingerir líquidos durante as refeições, afastar-se da cozinha durante o preparo das refeições, evitar alimentos muito condimentados, gordurosos e doces, alternar refeições líquidas com as sólidas, sugerir preparações de fácil digestibilidade em temperatura fria ou gelada ou à temperatura ambiente e não deitar-se após as refeições.

- **ALTERAÇÃO DE PALADAR E OLFATO:** adequar a temperatura das refeições de acordo com a aceitação da paciente, substituir alimentos pouco tolerados por outros nutricionalmente similares com melhor aceitação e melhorar a apresentação dos pratos.

- **MUCOSITE, ESTOMATITE, ODINOFAGIA E ULCERAÇÕES NA OROFARINGE:** aliviar a dor antes das refeições, evitar alimentos irritantes,



evitar extremos de temperaturas, modificar a consistência da dieta para pastosa ou semi-sólida, atentar para a higiene oral, indicar suporte nutricional quando necessário e evitar bebidas alcoólicas, cafeína e tabaco.

- **XEROSTOMIA:** estimular a ingestão de pequenas quantidades de líquidos freqüentemente, estimular o consumo de balas de limão ou hortelã e gomas sem açúcar, introduzir mais molhos, caldos e sopas na dieta.

- **SACIEDADE PRECOCE:** aumentar o fracionamento das refeições, evitar o consumo de líquidos durante as refeições, evitar alimentos crus e preparações gordurosas.

- **DIARRÉIA:** aumentar a ingestão de líquidos (água de coco, soro caseiro, etc.), introduzir alimentos obstipantes e suspender alimentos laxativos.

- **OBSTIPAÇÃO:** aumentar a ingestão de líquidos e o consumo de alimentos ricos em fibras e evitar o consumo de alimentos obstipantes.



ANEXO II

DIETA RICA EM FERRO

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Ingerir uma fonte de vitamina C após as refeições (almoço e jantar) para aumentar a absorção de ferro: mexerica, laranja, maracujá, caju, acerola, goiaba, abacaxi ou suco de limão.
- Não substituir o almoço e jantar por lanches a base de leite.
- Não ingerir leite, café, chá preto, mate ou sobremesas a base de leite logo após o almoço e jantar.

ALIMENTOS RICOS EM FERRO:

- Miúdos em geral: fígado, rim, moela, língua, dobradinha, etc..
- Carnes em geral: vaca, peixe, frango, etc..
- Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja.
- Cereais integrais: arroz, aveia, gérmen de trigo, etc..
- Vegetais de folhas verdes escuras: espinafre, catalonha, almeirão, rúcula, folha de beterraba, folha de batata doce, folha de nabo, folha de abóbora, etc..
- Outros: melado de cana, rapadura e açúcar mascavo.

COLEÇÃO DE PROTOCOLOS - HMEC - 2012

MISSÃO

Realizar assistência, ensino e pesquisa da mais alta qualidade em saúde da mulher e do recém-nascido no âmbito do SUS.

VISÃO

Ser um centro interdisciplinar de excelência e referência nacional para o SUS em saúde da mulher e do recém-nascido.

VALORES

- * O orgulho de ser uma instituição pública, confiável, eficiente e resolutiva.
- * O compromisso com uma gestão participativa e favorecedora do desenvolvimento das potencialidades humanas, onde o prazer do trabalho em equipe possa ser fonte de inspiração e crescimento pessoal.
- * A fé no ideal humanista de servir, assumindo decisões clínicas multiprofissionais e interdisciplinares, baseadas na ética e nas melhores evidências científicas, mantendo o espírito sempre aberto a práticas inovadoras.