



## NUTRIÇÃO - UNIDADE DE EMERGÊNCIA

**Para:**

**Data:**

### 1) **DIETA PASTOSA MODIFICADA PARA DISFAGIA, COM LÍQUIDOS, PARA DIABÉTICO**

- 1) Consiste de alimentos pastosos ( na consistência de pudim), homogêneos.
- 1) Não são permitidos alimentos de texturas grossas e ásperas e que necessitem de mastigação  
Os líquidos ralos podem ser oferecidos (água, sucos, leite, iogurtes, vitaminas), desde que sem resíduos ( pedaços ou fibras )
- 1) As consistências mistas ( ex: sopa com pedaços de alimentos, mais o caldo) não devem ser oferecidas
- 1) Não utilizar açúcar, mel, melado ou qualquer alimento que contenha açúcar.

2)

### EXEMPLO DE CARDÁPIO

#### **Desjejum**

Mingau com maisena e fruta batidos – 1 copo ( 250ml)  
Suco natural de fruta sem açúcar, coado – 1 copo ( 200 ml)

#### **Almoço**

Purê de arroz – 6 colheres ( sopa)  
Caldo de feijão– 1 concha pequena  
Papa de carne – 4 colheres sopa  
Purê de legumes - 3 colheres sopa  
Banana amassada – 1 unidade

#### **Complementar da tarde**

Vitamina de frutas - 1 copo ( 250 ml)

#### **Jantar**

Purê de arroz – 6 colheres ( sopa)  
Caldo de feijão– 1 concha pequena  
Papa de carne – 4 colheres sopa  
Purê de legumes ou polenta dem queijo e sem molho – 3 colheres sopa  
Abacate bem amassado sem açúcar – 1/2 xícara chá

#### **Complementar da noite**

Mingau de aveia batido com fruta – 1 copo (250 ml)

## RECEITAS

### **MINGAU DE MAISENA**

Ingredientes:  
leite integral = 200 ml ( 1 copo)  
maisena = 1 colher sopa cheia  
mamão = 1 fatia média

Modo de preparo:

Dissolva os ingredientes no leite. Leve ao fogo até engrossar.  
Bata o mingau junto com o mamão.  
Depois de pronto, acrescentar adoçante, à gosto.

### **PURÊ DE ARROZ**

Ingredientes:  
arroz cru = 4 colheres de sopa cheias  
água = 500 ml  
sal, alho e cebola  
óleo ou azeite – 1 colher sobremesa

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz só em água, alho, cebola e sal até ficar na consistência papa (não deixe secar). Bata em liquidificador o arroz já cozido. Depois acrescente óleo ou azeite.

Observação: Não utilize óleo durante o cozimento, pois ele pode evitar a formação de papa e retardar a quebra do grão de arroz.

### **CALDO DE FEIJÃO**

Ingredientes:  
feijão cozido e temperado = 1 concha

Modo de preparo:

Bata o feijão no liquidificador por 3 minutos. Passe por uma peneira fina.

### **PURÊ DE CARNE**

Ingredientes:  
carne bovina ou peito de frango ou peixe sem espinhas ou fígado  
tomate sem pele e sem semente  
sal, alho e cebola

**Modo de Preparo**

Refogue a carne com a cebola e o óleo. Acrescente o tomate e água. Deixe cozinhar, restando um pouco de caldo. Bata então no liquidificador, a carne com o caldo, por cerca de 3 minutos. Retorne à panela e ao fogo até reduzir a água e formar um patê homogêneo.

#### **PURÊ DE LEGUMES**

Ingredientes:

6 colheres sopa de batata ou mandioquinha  
3 colheres sopa de cenoura ou abóbora ou abobrinha ou ervilha seca  
1 xícara (café) de leite ( 50 ml)  
margarina  
sal, cebola ralada

Modo de preparo:

Cozinhe os legumes em pouca água até ficarem macios e quase secar a água. Doure a cebola na margarina e junte os legumes cozidos e o leite. Bata, em liquidificador, com o um pouco do caldo do cozimento. Volte o purê para a panela e fogo até obter-se uma consistência de purê firme.

#### **VITAMINA DE FRUTAS**

Ingredientes:

Leite – 200 ml  
Fruta – 1 porção ( meio copo)  
Adoçante a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes em liquidificador por cerca de 3 minutos e em seguida coar.  
Observação: Variar o tipo de fruta, dia-a-dia ( mamão, banana, maçã sem casca, pêra, abacate)

#### **MINGAU DE AVEIA**

Ingredientes:

Leite = 1 copo ( 200ml)  
Farinha de aveia = 2 colher sopa  
Banana =100 gramas ( 1 unidade média)  
Adoçante, à gosto.

Modo de Preparo:

Misturar o leite com a farinha de aveia, levar ao fogo até engrossar. Depois de pronto, bater junto com a banana até obter-se consistência pastosa grossa.

Nutricionista  
CRN-3