



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