



## NUTRIÇÃO - UNIDADE DE EMERGÊNCIA

Para: **Maria de Lourdes Martins**

Data: **09/05/19**

- 1) **DIETA PASTOSA MODIFICADA PARA DISFAGIA, COM LÍQUIDOS**  
Composta por 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 coados (sem pedaços ou fibras).
- 1) As consistências mistas (ex: sopa com pedaços de alimentos, mais o caldo) não devem ser oferecidas.

### 2) EXEMPLO DE CARDÁPIO

#### Desjejum

Mingau de maisena, Neston ou Nutren Senior ou similares (3 colheres de sopa) e fruta batidos – 1 copo ( 250ml)  
Suco natural de fruta, coado – 1 copo ( 200 ml)

#### Almoço e Jantar

Purê de arroz ou polenta sem queijo e sem molho – 6 col de sopa  
Caldo de feijão– 6 col de sopa  
Papa de carne – 3 colheres sopa  
Purê de legumes– 6 colheres sopa  
Sobremesa:  
– Doce de fruta pastoso ou batido; ou  
– Gelatina; ou  
– Pudim; ou  
– Banana ou abacate amassados até formar papa.

#### Complementar da tarde

Vitamina de frutas + 3 colheres de sopa de Nutren Senior ou similar - 1 copo ( 250 ml) ou iogurte sem pedaços

#### Complementar da noite

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

**HIDRATAÇÃO:** oferecer água entre as refeições ( 1500 ml/dia ou mais, conforme aceitação)

### RECEITAS

#### **MINGAU DE MAISENA**

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

Modo de preparo:

Dissolva os ingredientes no leite. Leve ao fogo até engrossar.  
Bata o mingau, depois de cozido, com o mamão.

#### **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 figado  
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 ) Variar o tipo de fruta, no dia-a-dia ( banana, abacate, mamão)  
Açúcar - à gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, por 3 minutos.

#### **MINGAU DE AVEIA**

Ingredientes:

Leite = 1 copo ( 200ml)  
Farinha de aveia = 2 colher sopa  
Açúcar = 1 colher sobremesa  
Banana = 1 unidade média

Modo de Preparo:

Cozinhar o mingau até engrossar e depois de pronto bater junto com a banana até obter-se consistência de purê firme.

Nutricionista

CRN-3 n°