



NUTRIÇÃO - UNIDADE DE EMERGÊNCIA

Para:

Data:

1) DIETA PASTOSA MODIFICADA PARA DISFAGIA, SEM LÍQUIDOS, PARA DIABÉTICO

Composta por alimentos pastosos (na consistência de pudim), homogêneos

Não são permitidos alimentos de texturas grossas e ásperas e que necessitem de mastigação

Os líquidos ralos (água, sucos, chás) só podem ser oferecidos espessados.

As consistências mistas (ex: sopa com pedaços de alimentos, mais o caldo, polenta com molho, gelatina) não devem ser oferecidas.

Não utilizar açúcar, mel, melado ou qualquer alimento que contenha açúcar.

2) EXEMPLO DE CARDÁPIO

Desjejum

Mingau com maisena e fruta batidos – 1 copo (250 ml)

Almoço

Purê de arroz ou polenta sem molho – 6 colheres das de sopa

Purê de feijão– 6 colheres das de sopa

Purê de carne – 3 colheres das de sopa

Purê de legumes – 6 colheres de sopa

Banana amassada, até formar purê (1 unidade) ou creme de frutas (1 potinho de sobremesa)

Complementar da tarde

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

Jantar

Purê de arroz ou polenta sem molho – 6 colheres das de sopa

Purê de feijão– 6 colheres das de sopa

Purê de carne – 3 colheres das de sopa

Purê de legumes – 6 colheres das de sopa

Abacate bem amassado sem açúcar (1/2 xíc. chá) ou creme de frutas (1 potinho sobremesa)

Complementar da noite

Mingau de aveia batido com fruta - 250 ml

OBSERVAÇÃO: Os líquidos ralos (água, sucos, chás, leite, etc) só poderão ser oferecidos com espessante.

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). Depois de cozido, bata em liquidificador e acrescente óleo ou azeite. Não utilize óleo durante o cozimento, pois ele pode evitar a formação de papa e retardar a quebra do grão de arroz.

PURÊ DE FEIJÃO

Ingredientes:

feijão cozido e temperado = 1 concha

maisena = 1 colher sobremesa

Modo de preparo:

Bata o feijão no liquidificador por 3 minutos. Passe por uma peneira fina. Acrescente a maisena diluída em um pouco de água fria. Coloque na panela e leve ao fogo até engrossar.

PURÊ DE CARNE

Ingredientes:

carne bovina ou de frango, moída 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. Volte para a panela e fogo até reduzir a água e formar um purê cremoso.

PURÊ DE LEGUMES

Ingredientes:

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

Modo de preparo

Cozinhe os legumes em pouca água até ficarem macios e quase secar. 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 leve ao fogo até obter-se uma consistência de purê firme (pudim).

CREME DE FRUTAS

Ingredientes:

fruta sem casca e sem sementes, picada (5 maçãs ou 1 abacaxi pequeno)
água – 1 e meio litro
adoçante especial para forno e fogão – quantidade suficiente
maisena - quantidade suficiente para engrossar

Modo de preparo:

Cozinhe a fruta em água até ficar macia. Espere esfriar, junte a maisena dissolvida em um pouco de água. Bata, em liquidificador. Acrescente o adoçante. Leve novamente ao fogo até apurar, obtendo-se consistência de purê firme (pudim).

MINGAU DE AVEIA

Ingredientes:

Leite = 200 ml
Farinha de aveia = 2 colheres sopa cheia
Adoçante = 1 colher sobremesa
Banana = 1 unidade média

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: