



NUTRIÇÃO - UNIDADE DE EMERGÊNCIA

Para:

Data: 28/09/2018

1) DIETA PASTOSA MODIFICADA PARA DISFAGIA, SEM LÍQUIDOS

Composta por alimentos pastosos (na consistência de purê ou pudim), homogêneos (sem pedaços).

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

Os líquidos ralos (água, sucos, chás) só podem ser oferecidos pela boca se engrossados

As consistências mistas (ex: polenta + molho, gelatina) não devem ser oferecidas

2)

EXEMPLO DE CARDÁPIO

Desjejum

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

Almoço e Jantar

Purê de arroz ou polenta – 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 sopa

Sobremesa: 1 porção de banana ou abacate amassado até formar purê, creme de fruta, (leite) ou pudim/manjar sem calda

doce em pasta homogêneo (goiabada em pasta, doce de

Complementar da tarde

Vitamina de frutas engrossada com mucilon – 250 ml

Complementar da noite

Mingau de aveia batido com fruta - 250 ml

OBSERVAÇÃO: Os líquidos ralos (água, sucos, chás, leite, etc) só poderão ser oferecidos engrossados ou pela sonda até nova avaliação da fono.

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 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). 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.

CREME DE FRUTAS

Ingredientes:

fruta sem casca e sem sementes, picada (5 maçãs ou 1 abacaxi pequeno)

água – 1 e meio litro

açúcar - ½ xícara chá

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 açúcar (antes de ir ao fogo). Leve novamente ao fogo até apurar, obtendo-se consistência de purê firme (pudim).

VITAMINA DE FRUTAS ENGROSSADA

Ingredientes:

fruta picada (mamão ou banana ou pêssego em calda, sem usar a calda) - 1 copo (250 ml) cheio

leite - 1 xícara (café)

Mucilon – 1 colher (sopa) cheia

açúcar – 1 colher (sobremesa)

Modo de preparo:

Bata os ingredientes em liquidificador, por cerca de 3 minutos, até obter-se um creme grosso

MINGAU DE AVEIA BATIDO FRUTA

Ingredientes:

Leite - 200 ml

Farinha de aveia – 1 colher (sopa) cheia

Açúcar – 1 colher (sobremesa)

Banana - 1 unidade média

Modo de Preparo

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

Nutricionista

CRN: