

**MANUAL****001.015.4.0001****Dietas Hospitalares****Versão: 1**

Fase	Data Início	Fechamento	Funcionário
Elaboração	19/12/2017	02/02/2018	Ana Paula Jenzura Juliana Rodrigues Urbaniski
Validação SCIH	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica
Aprovação	02/02/2018	02/02/2018	Ana Paula Jenzura
Revisão	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica

ÍNDICE

	Página
1. OBJETIVO	2
2. ABRANGÊNCIA	2
3. DEFINIÇÃO/DESCRIÇÃO	2 – 28
4. REFERÊNCIAS	29
5. ANEXO	29 – 30

1. OBJETIVO

Padronizar as refeições servidas nas Unidades da Feaes, possibilitando a uniformidade na composição e porcionamento das dietas considerando as necessidades especiais dos pacientes.

2. ABRANGÊNCIA

Unidades da Feaes.

3. DEFINIÇÃO/DESCRIÇÃO

O Manual de Dietas Hospitalares é uma ferramenta de padronização das refeições servidas nas Unidades da Feaes, possibilitando a uniformidade na composição e porcionamento das dietas considerando as necessidades especiais dos pacientes.

A composição das dietas deve seguir o padrão estabelecido em contrato com a empresa prestadora de serviços, observando as especificidades de preparações.

3.1 Características das dietas e indicações

- As dietas terapêuticas podem ser definidas como modificações quantitativas e qualitativas da dieta normal. O ajuste de uma dieta pode seguir uma das seguintes formas:
- Mudança na consistência dos alimentos (dieta geral, branda, pastosa, semilíquida e líquida);
- Aumento ou redução no valor energético (dieta hipocalórica ou hipercalórica);
- Aumento ou redução no tipo de alimento (dieta hipossódica, dieta rica em fibras e pobre em fibras);
- Ajuste na proporção e equilíbrio de proteínas, gorduras e carboidratos (dieta para diabéticos, dieta hipoproteica, dieta hipolipídica).

3.2 Dietas modificadas na consistência

- A consistência de uma dieta é determinada pela textura dos alimentos e preparações que a compõem, o que permite uma classificação em cinco diferentes consistências, sendo muitas vezes designadas de dietas de rotina.
- Como nas consistências mais restritas, há exclusão de vários alimentos, as recomendações de nutrientes ingeridos nem sempre são atingidas, levando em conta a

Ingestão Dietética de Referência – IDR (National Academy of Sciences - Food and Nutrition Board, 1997), mas é preciso considerar que se trata de dietas normalmente de transição. No caso de serem adotadas por longos períodos, devem incluir suplementações, com a finalidade de atingir as recomendações nutricionais, de forma a não comprometer o estado nutricional do paciente.

- As diferentes consistências podem ser associadas a uma ou mais modificações na composição dos nutrientes, conforme a necessidade do paciente.
- A seguir são definidas as diferentes consistências das dietas, suas indicações, características e um exemplo de cardápio.

3.2.1 Dieta Geral/Livre

Indicação:

- Indivíduos que não necessitam de modificações em nutrientes e na consistência. Portanto a dieta geral é a que inclui a maior gama de alimentos.

Características:

- Consistência: normal;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Grãos e seus produtos integrais, pobres em gordura	Ricos em gorduras e açúcar (Ex: croissant, bolos recheados e com cobertura, folhados, etc)
Hortaliças	Frescas	Frituras: enlatadas com sal e ou óleo
Frutas	Frescas	Em conserva com calda de açúcar
Leite, iogurte e queijo	Com pouca gordura e sal	Ricos em gordura e sal
Carnes, aves, peixes e ovos	Magros e sem gordura	Ricos em gordura e sal, embutidos em geral (salame, mortadela, presunto)
Gorduras, óleos e açúcares	Todos com moderação	Nenhum

3.2.2 Dieta Branda/Leve

- Deve fornecer calorias de acordo com as necessidades do paciente, em média 2000 Kcal/dia (30 kcal/kg/dia a 35 kcal/kg/dia), para adultos e idosos e em média 2500 kcal (30 kcal/kg/dia a 35 kcal/kg/dia), para gestantes, puérperas e lactantes.

Indicação:

- Indivíduos com problemas mecânicos de ingestão, digestão, mastigação e deglutição, que impeçam a utilização da dieta geral, havendo assim necessidade de abrandar os alimentos por processos mecânicos ou de cocção para melhorar a aceitação. Pode ser adotada em alguns pós-operatórios para facilitar o trabalho digestivo. Esta dieta é usada como transição para a dieta geral e deve fornecer calorias de acordo com as necessidades do paciente.

Características:

- Consistência: macia – a celulose e o tecido conectivo e celulose abrandada por cocção ou ação mecânica;

- Fracionamento; cinco refeições;

- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica;

- A composição das refeições deve ser a mesma da dieta geral, utilizando sempre as mesmas preparações e sempre que possível os mesmos ingredientes, com as seguintes ressalvas:

- Alimentos que devem ser excluídos:

* Especiarias e condimentos fortes como pimenta, pimenta do reino e outros;

* Frituras;

* Doces concentrados (marmeladas, goiabada, doce de leite, etc.);

* Bebidas gaseificadas;

* Vegetais crus;

* Evitar frutas ácidas e frutas cruas, que poderão ser servidas depois de cozidas;

* Leguminosas: pode incluir apenas o caldo ou o caldo batido e coado;

* Embutidos e conservas;

* Feijão (servir apenas o caldo).

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Pães moles, de forma, bolinhos cozidos ou assados moles, biscoito se recheio e sem gordura, panquecas, torradas, cereais cozidos, arroz e massas em geral	Pães duros ou com sementes, biscoito amanteigados, pastelarias
Hortaliças	Todas cozidas, exceto as	Hortaliças folhosas cruas,

	flatulentas (brócolis, couve-flor, repolho, pimentão, etc)	brócolis, abóbora, couve-flor, pepino, pimentão e outras hortaliças formadoras de gases
Frutas	Todas cozidas	Frutas cruas e as cítricas
Leite, iogurte e queijo	Com pouco sal e gordura. Queijo prato, mussarela, cottage e ricota	Queijos muito gordurosos (ex: parmesão)
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes sem gordura, cozidas, moídas, desfiadas, purê, ensopadas, ao molho, grelhadas ou assadas. Ovos mexidos ou pochê	Carnes duras, crocantes e empanadas. Ovos fritos
Gorduras, óleos e açúcares	Todos, sem excesso	Nenhum

3.2.3 Dieta Pastosa

Indicação:

- Indivíduos com dificuldade de mastigação e deglutição, em alguns pós-operatórios e casos neurológicos;
- Deve fornecer calorias de acordo com as necessidades do paciente, em média 2000 Kcal/dia (30 kcal/kg/dia a 35 kcal/kg/dia), para adultos e idosos e em média 2500 kcal (30 kcal/kg/dia a 35 kcal/kg/dia), para gestantes, puérperas e lactantes.

Características:

- Consistência: os alimentos devem estar abrandados e cozidos, apresentando o grau máximo de subdivisão e cocção em consistência pastosa;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normoprotéica e normolipídica;
- A composição das refeições deve ser a mesma da dieta branda, evitando apenas os alimentos que não podem ser transformados em consistência pastosa;
- Sopa contendo carne ou substituto, leguminoso (ervilha, lentilha, feijão branco, grão de bico, feijão, etc.), dois tipos de vegetais (folhoso e outro legume), tipo de feculento (batata, mandioca, cará, inhame, etc.), tipo de cereal (arroz, macarrão, fubá, aveia, etc.), deve ser preparar com mínima quantidade de óleo além de cebola, tomate e cheiro verde.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Pão de leite e todos que possam ser transformados em purê. Mingau de amido de milho, aveia, creme de arroz e outros	Pães duros ou com sementes, biscoito amanteigados, pastelarias. Cereais secos, contendo passas, nozes e outras frutas oleaginosas ou sementes
Hortaliças	Todas em forma de purê	Hortaliças cruas, com semente

		e casca
Frutas	Todas cozidas e/ou em forma de purê, sem casca (mamão, banana, maçã, etc). Suco de frutas	Frutas que não são possíveis de transformar em purê (laranja, uva, abacaxi, etc.)
Leite, iogurte e queijos	Leite, shakes, achocolatado, iogurte, pudim, manjar. Queijo cottage e ricota amassada	logurte com pedaços e frutas
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes, peixes e aves na forma de purê ou desfiados, bem cozidos e sem pele. Ovos mexidos ou pochê ou gemada	Carnes duras, fritas, crocantes ou empanadas. Ovos fritos
Gorduras, óleos e açúcares	Gelatina, sorvetes, geléia, mel, açúcar, xarope, pudim, manjar. Margarina e creme de leite	Bacon, azeitona, coco

3.2.4 Dieta Pastosa Homogênea

- Deverá fornecer no mínimo em seu volume pleno (1900 ml) de 1,0 a 1,2 kcal/ml (1900 a 2280 kcal).

Indicação:

- Indivíduos com dificuldade de mastigação e deglutição, em alguns pós-operatórios e casos neurológicos. Deve fornecer calorias de acordo com a necessidade do paciente.

Características:

- Consistência: alimentos cozidos e batidos, coados e peneirados quando necessário, formando uma preparação homogênea e espessa;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normoprotéica e normolipídica;
- A composição das refeições deve ser a mesma da dieta pastosa, evitando apenas os alimentos que não podem ser transformados em consistência homogênea.
- A utilização de espessantes para líquidos deve ser realizada conforme avaliação e orientação fonoaudiológica.
- Sopa batida contendo carne ou substituto, leguminoso (ervilha, lentilha, feijão branco, grão de bico, feijão, etc.), dois tipos de vegetais (folhoso e outro legume), tipo de feculento (batata, mandioca, cará, inhame, etc.), tipo de cereal (arroz, macarrão, fubá, aveia, etc.), deve ser preparar com mínima quantidade de óleo além de cebola, tomate e cheiro verde.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Todos que possam ser transformados em purê. Mingau de amido de milho, aveia, creme de arroz e outros	Pães duros ou com sementes, biscoito, pastelarias. Cereais secos, contendo passas, nozes e outras frutas oleaginosas ou sementes
Hortaliças	Todas em forma de purê	Hortaliças cruas, com semente e casca
Frutas	Todas cozidas e em forma de purê, sem casca (mamão, banana, maçã, etc).	Frutas que não são possíveis de transformar em purê (laranja, uva, abacaxi, etc.)
Leite, iogurte e queijos	Leites desde que espessado ou na forma de iogurte, pasta de ricota.	Queijos que não possam ser transformados em pastas.
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes, peixes e aves batidos, na forma de purê sem pele.	Carnes desfiadas, em pedaços e duras, fritas, crocantes ou empanadas. Ovos fritos
Gorduras, óleos e açúcares	Pudim e manjares	Gelatina, bacon, azeitona, coco

3.2.5 Dieta Líquida Completa

- Deverá fornecer no mínimo em seu volume pleno (1900 ml) de 0,8 a 0,9 kcal/ml (1520 a 1710 kcal) ao paciente.

Indicação:

- Indivíduos com problemas graves de mastigação e deglutição, em casos de afecções do trato digestivo (boca e esôfago), em determinados preparos de exames, em alguns pré e pós-operatórios. Caso seja utilizada em períodos prolongados pode ocorrer carência de nutrientes, torna-se necessário um acompanhamento contínuo e uma complementação nutricional para evitar a desnutrição.

Características:

- Alimentos de consistência líquida ou que se liquefazem na boca, e de fácil absorção. Pode ser os mesmos alimentos da dieta leve, devendo ser liquidificados para que apresentem consistência líquida.

- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares.

- Deve ser prevista a inclusão de suplemento nutricional a base de proteínas, carboidratos complexos em quantidade suficiente para cobrir as necessidades nutricionais do paciente e atingir o mínimo calórico estabelecido.

- Deverão ser fornecidos canudos plásticos retráteis descartáveis aos pacientes.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Cereais refinados e cozidos, farinha de aveia, creme de arroz, milho e trigo.	Alimentos integrais, farelos, sementes.
Hortaliças	Caldos e sucos, sopas liquidificadas	Hortaliças cruas e inteiras
Frutas	Sucos coados	Frutas inteiras
Leite, iogurte e queijos	Leite integral e desnatado, bebidas lácteas, iogurte líquido, suplementos comerciais a base de leite, queijo cottage, tofu, requeijão cremoso e outros queijos macios, pudim, flan, manjar.	Queijos ricos em gordura
Carnes, aves, peixes e ovos	Ovos, aves, peixes, carne de gado acrescida à sopas liquidificadas.	Carnes ricas em gordura. Embutidos
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos os óleos e gorduras principalmente aqueles monoinsaturados. Adoçantes artificiais. Gelatina <i>diet</i> .	Açúcar, mel, xaropes e outros açúcares concentrados. Alimentos contendo açúcar.

3.2.6 Dieta Líquida Restrita

- Deverá fornecer em seu volume pleno (1500 ml) de 0,3 a 0,4 kcal/ml (450 a 600 kcal) ao paciente.

Indicação:

- Preparo e pós-operatório de cirurgias do trato gastrointestinal, após período de alimentação por via endovenosa, durante infecções graves e diarreia aguda, antes ou depois de procedimentos de diagnóstico, e como primeiro passo na alimentação por via oral. Deve haver precaução com o uso dessa dieta para pacientes apresentando disfagia com risco de broncoaspiração. É indicada a progressão para uma dieta mais adequada logo que tolerada pelo paciente.

Características:

- Altamente restritiva e nutricionalmente inadequada em todos os nutrientes;
- Não deve ser utilizada por mais de três dias;
- Inclui alimentos que são translúcidos, com baixa quantidade de resíduos e que são ou se transformam em líquidos a temperatura corporal;

- Consistência: líquida, líquidos claros, sem resíduos;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica:

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Nenhum.	Todos.
Hortaliças	Caldos e sucos coados de Hortaliças.	Nenhum, exceto as leguminosas.
Frutas	Sucos coados e sem açúcar Adicionado.	Abacate, manga e outras frutas que não produzem sucos claros. Sucos adoçados com açúcar ou mel.
Leite, Iogurte e Queijo	Nenhum.	Todos.
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Caldo de frango ou de carne bovina	Ovos, frutas oleaginosas; caldos industrializados de carne bovina ou frango
Gorduras, Óleos e Açúcares	Adoçantes artificiais.	Açúcar, mel, xaropes e outros açúcares concentrados. Alimentos contendo açúcar.

3.2.7 Dietas Modificadas em Composição de Nutrientes

- Além das alterações em consistência, as dietas ofertadas ainda podem ser modificadas segundo o equilíbrio de nutrientes, ou seja, pode ter acréscimo ou restrição de um ou mais componentes independente da sua consistência ou volume.
- Serão compostas a partir de dietas básicas, modificadas em suas características, com redução ou exclusão de um ou mais nutrientes / alimentos (ex. dietas para: diabéticos, portadores de doenças renais, cardíacos, entre outras). Deverão fornecer em média 2000 Kcal/dia (30 kcal/kg/dia a 35 kcal/kg/dia), para adultos e idosos e em média 2500 kcal (30 kcal/kg/dia a 35 kcal/kg/dia), para gestantes, puérperas e lactantes respeitando as características de cada dieta descritas a seguir.

3.2.8 Dieta para Diabetes

Indicação:

- Destinada a manter os níveis de glicose sanguínea dentro dos parâmetros de normalidade, suprimindo as calorias necessárias para manter ou alcançar as necessidades nutricionais recomendadas.

Características:

- Pode ter consistência normal, branda, leve, pastosa, pastosa homogênea ou líquida;

- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares.

- Os cardápios da dieta para diabéticos devem ser os mesmos da dieta geral utilizando, na medida do possível, os mesmos ingredientes e forma de preparo, observando:

* Substituição do açúcar por adoçante artificial em sachê;

* Sobremesas doces deverão ser substituídas por frutas da época ou preparações dietéticas conforme Portaria ANVISA nº 29 de 13/01/98 que trata do Regulamento Técnico referente a alimentos para fins especiais “diet”;

* No lanche e na ceia devem ser previstos o acréscimo de uma fruta;

* No almoço e jantar deverá haver o acréscimo de uma preparação à base de legumes ou vegetal folhoso cozido;

* As guarnições à base de farinha deverão ser substituídas por outras com menor teor de glicídios;

* Carboidratos substituídos pela versão integral.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Grãos, feijões e hortaliças amiláceas	Grãos e seus produtos integrais, como pães, crackers, cereais instantâneos, arroz, trigo e farinhas. Pães pobres em gordura, como o francês e o sírio	Aqueles ricos em gorduras (ex.: croissant) e de confeitarias (com recheios e coberturas)
Hortaliças	Hortaliças frescas ou congeladas sem molho. Hortaliças folhosas verde-escuras e amarelas (espinafre, brócolis, cenoura, pimentões)	Enlatadas em sal, em caso de restrição de sódio
Frutas	Frescas, principalmente as cítricas (laranja, tangerina, mexerica)	Frutas em calda de açúcar e sucos com adição de açúcar
Leite e iogurte	Desnatados, sem açúcar	Leite e iogurtes integrais e com adição de açúcar (ex.: leite condensado)
Carnes e substitutos	Principalmente peixe e aves sem pele e sem gordura, grelhados ou cozidos com pouco óleo ou preparados no vapor	Carnes gordas e aves com pele, frios e embutidos (salame, mortadela, presunto, salsicha) defumados (bacon, lingüiça) e vísceras (fígado, miolos, rins, bucho)
Gorduras e óleos	Óleo de canola ou oliva (pouca quantidade)	Manteiga, margarina, creme de leite, banha, bacon, gordura de coco, óleo de dendê, gordura hidrogenada

Doces	Dietéticos	Açúcar (refinado ou mascavo), mel, geléias, xarope de milho, calda de frutas em conserva, refrigerante comuns, chocolate, achocolatados, balas, bolos, biscoitos doces, cereais instantâneos com adição de açúcar, leite condensado
-------	------------	---

3.2.9 Diabetes Mellitus Gestacional (DMG)

Indicação:

- Destinada para gestantes com diagnóstico médico de DMG com intolerância aos carboidratos diagnosticada pela primeira vez na gestação, com ocorrência de hiperglicemia por consequência da resistência aumentada e progressiva à insulina, catabolismo dos lipídios com formações dos corpos cetônicos e hipoglicemia de jejum. Quadro comandado pelos hormônios placentários e consequente incapacidade de secretar insulina na quantidade necessária à demanda, gerando riscos para a saúde do feto e materna.

Características:

- Podem ter consistência normal, branda, leve, pastosa ou líquida.

Os cardápios da dieta para diabéticos devem ser os mesmos da dieta geral utilizando, na medida do possível, os mesmos ingredientes e forma de preparo, observando:

* Substituição do açúcar por adoçante artificial em sachê, respeitando, entretanto aqueles que apresentam menor risco para o feto e lactente, como o estévia puro, sucralose 100% ou com acessulfame-k e aspartame;

* Sobremesas doces deverão ser substituídas por frutas da época ou preparações dietéticas com estévia puro, sucralose 100% ou com acessulfame-k e aspartame; conforme Portaria ANVISA nº 29 de 13/01/98 que trata do Regulamento Técnico referente a alimentos para fins especiais “diet”;

* No lanche e na ceia devem ser previstos uma fruta;

* No almoço e jantar deverá haver o acréscimo de uma preparação à base de legumes ou vegetal folhoso cozido.

* As guarnições do grupo de carboidratos deverão ser substituídas por outras com menor índice glicêmico. Carboidratos substituídos pela versão integral. A recomendação das DRI é de 175g de CH como ingestão adequada (IA) à gestante e sua distribuição ao longo do dia pode ser mais importante do que a quantidade total, associada à melhor resposta glicêmica.

* As fibras solúveis têm importância no controle glicêmico, em especial as pectinas e as betagluconas. O consumo de fibra recomendado pelas DRI para a gestante é de 28g/dia.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Grãos, feijões e hortaliças amiláceas	Grãos e seus produtos integrais, como pães, crackers, cereais instantâneos, arroz, trigo e farinhas. Pães pobres em gordura, como o francês e o sírio	Aqueles ricos em gorduras (ex.: croissant) e de confeitarias (com recheios e coberturas)
Hortaliças	Hortaliças frescas ou congeladas sem molho. Hortaliças folhosas verde-escuras e amarelas (espinafre, brócolis, cenoura, pimentões)	Enlatadas em sal, em caso de restrição de sódio
Frutas	Não processadas, com menor índice glicêmico	Frutas em calda de açúcar e sucos com adição de açúcar
Leite e iogurte	Desnatados, sem açúcar	Leite e iogurtes integrais e com adição de açúcar (ex.: leite condensado)
Carnes e substitutos	Principalmente peixe e aves sem pele e sem gordura, grelhados ou cozidos com pouco óleo ou preparados no vapor	Carnes gordas e aves com pele, frios e embutidos (salame, mortadela, presunto, salsicha) defumados (bacon, lingüiça) e vísceras (fígado, miolos, rins, bucho)
Gorduras e óleos	Vegetais em quantidades limitadas	Manteiga, margarina, creme de leite, banha, bacon, gordura de coco, óleo de dendê, gordura hidrogenada
Doces	Dietéticos com estévia puro, sucralose 100% ou com acessulfame-k e aspartame;	Açúcar (refinado ou mascavo), mel, geléias, xarope de milho, calda de frutas em conserva, refrigerante comuns, chocolate, achocolatados, balas, bolos, biscoitos doces, cereais instantâneos com adição de açúcar, leite condensado

3.2.10 Dieta Hipossódica

Indicação:

- Destinada a pacientes que necessitam de controle de sódio para a prevenção e controle de edemas, problemas renais e hipertensão.

Características:

- Podem ter consistência normal, branda, leve, pastosa ou líquida.
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares.

- Os cardápios da dieta hipossódica devem ser os mesmos da dieta geral, com redução do sal de cozinha e oferecendo sachês individuais de sal de adição (1g).

Exemplo de cardápio: será utilizado o mesmo cardápio da dieta específica de cada consistência, porém sem a adição de sal em sua preparação.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Todos, sem adição de sal	Bolacha água e sal, salgadinhos industrializados e pastelarias, pães com coberturas salgadas.
Frutas	Todas	Nenhuma
Hortaliças	Todas as não processadas	Chucrute, milho, ervilha, picles, azeitona, cogumelos e outros enlatados
Leite, iogurte e queijo	Queijo como cottage, ricota e requeijão	Queijos como parmesão, roquefort, camembert, provolone, cheddar cremoso, mussarela, prato
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes assadas, cozidas, grelhadas e preparadas sem sal	Embutidos em geral
Gorduras, óleos e açúcares	Todos com moderação e sem sal	Nenhum, exceto aqueles com sal adicionado
Tempero	Cominho, salsinha, cebolinha, sálvia, majorana, manjericão (alfavaca), alecrim, louro, estragão, colorau, páprica, orégano, cravo da Índia, noz moscada, gengibre, coentro, canela, etc.	Temperos prontos industrializados, sopas desidratadas e enlatadas, caldos e extratos concentrados, amaciante de carne, catchup, mostarda

3.2.11 Doença Hipertensiva Específica da Gestação (DHEG)

Indicação:

- Destinada a gestantes/puérperas com o diagnóstico médico de DHEG.

Características:

- Consistência: normal, branda, leve, pastosa ou líquida;
- A dieta para as gestantes com doenças hipertensivas é hiperproteica (1,1g/kg/dia a 1,2g/kg/dia predominando AVB), normossódica (5 a 6g de sal ao dia), rica em potássio (2 a 4g ao dia);
- Recomenda-se o aumento de fibras solúveis e potássio (2 a 4g/d) na dieta, através do acréscimo de frutas e cereais do tipo aveia.
- Recomenda-se dieta em cálcio (até 2g/dia);
- Fracionamento: 5-6 refeições ao dia.

- Composição Nutricional:

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais integrais, arroz e massas	Pães brancos ou integrais, biscoitos água e sal ou outros com baixo teor de gordura; cereais integrais ou refinados cozidos, aveia; arroz, macarrão	Ricas em sódio
Frutas	Frescas, congeladas, Sucos, sobremesas	
Hortaliças	Todas frescas, congeladas, preparadas sem gordura e sem adição de molhos gordurosos ou ricos em sódio	Na manteiga, gratinadas, com molhos, maionese ou fritos. Sopas e cremes industrializados
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes magras, frango sem pele e sem gordura, peru, peixe assado ou grelhado, atum fresco (ou enlatado com água e sal), clara de ovo	Preparados fritos ou à milanesa, atum ou sardinha enlatados em óleo, fígado, costela e costeletas, bisteca, linguiça, salsicha, salame, nozes e outras oleaginosas, gema de ovo em excesso
Leite, iogurte e queijos	Leite integral e semidesnatado, creme de leite, leite condensado, iogurte integral e desnatado queijo prato, mussarela, requeijão ou cream cheese Leite desnatado, queijo de soja (tofu) queijo cottage, ricota, requeijão light	Ricos em sódio
Gorduras, óleos e açúcares	Óleos vegetais Açúcar sem excesso	Excesso de gorduras e óleos

3.2.12 Dieta para Hiperêmese

Indicação:

- Para gestantes que apresentam um quadro grave de náuseas e vômitos incoercíveis e persistentes, normalmente antes da 20ª semana da gestação associado à perda de peso superior a 5% do peso corpóreo pré-gravídico, desidratação, distúrbios hidroeletrólíticos e metabólicos, cetose e cetonúria. O aparecimento é mais comum entre a 6ª e 14ª semanas de gestação. Os sintomas podem persistir durante a gravidez em 20% das mulheres.

Características:

- Fracionar as refeições em pequenas quantidades em maior frequência (2-3 horas), 6 a 8 refeições ao dia;

- Pode ter consistência normal, líquida, branda, leve ou pastosa;
- Priorizar hidratação e reposição hidroeletrólíticas;
- Oferecer alimentos gelados. Preferir alimentos frios e mornos. Os alimentos quentes produzem mais odores, o que pode não ser bem tolerado;
- Oferecer líquidos entre as refeições;
- Oferecer alimentos sólidos pela manhã, salgados e ricos em carboidrato;
- Oferecer preparações com gengibre (1 a 4g ao dia);
- Substituir alimentos que requeiram mastigação intensa;
- Evitar alimentos ricos em cafeína, como o café, chás com substâncias estimulantes (verde, mate, preto, carqueja);
- Evitar excesso de temperos.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais integrais, arroz e massas	Pães brancos ou integrais, biscoitos água e sal ou outros com baixo teor de gordura; cereais integrais ou refinados cozidos, aveia; arroz, macarrão	Aqueles ricos em gorduras (ex.: croissant) e de confeitarias (com recheios e coberturas)
Frutas	Preferir frutas cítricas	
Hortaliças	Cruas ou Cozidas na água ou na forma de purê com opção de temperar com vinagre ou limão	Na manteiga, gratinadas, com molhos, maionese ou fritos. Sopas e cremes industrializados
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes magras, peixes assados, frango sem pele	Carnes com molho e gordurosas
	Clara bem cozida	Ovos cru, gema, preparações ricas em óleo
Leite, iogurte e queijos	Ricota, queijo branco	Integrais e ricos em sódio
Gorduras, óleos e açúcares	Óleos vegetais Manteiga ou margarina em quantidades reduzidas Bolos leves, picolé de frutas, sorvete de baunilha ou menta conforme tolerância.	Frituras e alimentos ricos em gordura saturadas e trans, como alimentos fritos, biscoitos recheados, salgadinhos industrializados e de padaria, devido à presença de condimentos e gorduras hidrogenadas

3.2.13 Dieta para Gestantes

Indicação:

- Gestantes internadas devido a complicações clínicas ou pelo processo fisiológico de trabalho de parto.

Características:

- De acordo com as doenças associadas e estágio de trabalho de parto;
- Para pacientes em trabalho de parto vaginal sem intercorrências, a dieta poderá ser livre/leve até 7 cm de dilatação e líquida ou líquida restrita após, entretanto pode ser prescrita de forma diferente conforme evolução;
- De forma geral, gestantes que ainda não estão em trabalho de parto, deverá receber dieta fracionada em 2-3 horas;
- Pode ter consistência normal, líquida, líquida restrita, branda, leve ou pastosa ou pastosa homogênea;
- As calorias devem estar de acordo com a fase gestacional, IMC pré-gestacional e VET.
2º Trimestre EER (pré-gestacional) + 340 kcal/dia
3º Trimestre EER (pré gestacional) + 452 kcal/dia
Proteína: 1,1g/kg/dia
CH: 45% a 65% VET
LIP: 20% a 35% VET
Fibras: 25 a 35g/dia
- Outros micronutrientes: de acordo com DRI específicas para a população;
- Cafeína: 300mg/dia ou 2 copos de café ao dia;
- Adoçantes: não recomendado exceto se houver indicação médica ou dietética.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais integrais, arroz e massas	Pães brancos ou integrais, biscoitos água e sal ou outros com baixo teor de gordura; cereais integrais ou refinados cozidos, aveia; arroz, macarrão	Aqueles ricos em gorduras (ex.: croissant) e de confeitarias (com recheios e coberturas)
Frutas		
Hortaliças	Cruas ou Cozidas na água ou na forma de purê com opção de temperar com vinagre ou limão	Na manteiga, gratinadas, com molhos, maionese ou fritos. Sopas e cremes industrializados
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes magras, peixes assados, frango sem pele	Carnes com molho e gordurosas
	Clara bem cozida	Ovos cru, gema, preparações ricas em óleo
Leite, iogurte e queijos	Integral ou desnatado	Ricos em sódio
Gorduras, óleos e açúcares	Óleos vegetais, manteiga ou margarina em quantidades reduzidas. Açúcar mascavo,	Frituras e alimentos ricos em gordura saturadas e trans, como alimentos fritos, biscoitos

	melado ou açúcar refinado, açúcar cristal	recheados, salgadinhos industrializados e de padaria, devido à presença de condimentos e gorduras hidrogenadas
--	---	--

3.2.14 Dieta para Puérperas e Lactantes

Indicação:

- Mulheres pós-parto vaginal ou submetida à cesariana que estejam amamentando:

* Não é necessário excluir da dieta das nutrizes alimentos popularmente conhecidos por causar cólicas em recém-nascidos.

Características:

- Fracionamento: a cada 2-3 horas;
- Deve conter fibras (25 a 35g/dia);
- Pode ter consistência normal, líquida, branda, leve ou pastosa;
- Líquidos (2 litros ao dia);
- Cafeína: 300mg/dia ou 2 copos de café ao dia.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais integrais, arroz e massas	Pães brancos ou integrais, biscoitos água e sal ou outros com baixo teor de gordura; cereais integrais ou refinados cozidos, aveia; arroz, macarrão	Ricos em sódio e gordura saturada
Frutas	Todas	Com excesso de açúcar
Hortaliças	Crua, cozida ou assada	Flatulentos
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes magras, peixes assados, frango sem pele Ovos cozidos	Ricos em gordura visível e sódio
Leite, iogurte e queijos	Integral ou desnatado	Ricos em sódio e com excesso de açúcar, cafeína
Gorduras, óleos e açúcares	Óleos vegetais, manteiga ou margarina em quantidades reduzidas. Açúcar mascavo, melado ou açúcar refinado, açúcar cristal	Frituras e alimentos ricos em gordura saturadas e trans, como alimentos fritos, biscoitos recheados, salgadinhos industrializados e de padaria, devido à presença de condimentos e gorduras hidrogenadas

3.2.15 Dieta para Hipercolesterolemia/Hipertrigliceridemia

Indicação:

- Destinada a indivíduos que necessitam de restrição de alimentos ricos em colesterol e gorduras saturadas.

Características:

- Restrição de alimentos ricos em colesterol e gordura saturada como bacon, banha, embutidos, pele de frango, óleo de dendê, gordura de coco, manteiga de cacau, queijos gordurosos, laticínios integrais, produtos de panificação com creme, gordura vegetal hidrogenada e alimentos preparados com a mesma, frutos do mar, gema de ovo e outros.

- Recomenda-se o aumento de fibras solúveis na dieta, através do acréscimo de frutas e cereais do tipo aveia;

- Fracionamento: 5 - 6 refeições ao dia.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Pães brancos ou integrais, biscoitos água e sal ou outros com baixo teor de gordura; cereais integrais ou refinados cozidos, aveia; arroz, macarrão sem ovos	Pães que contenham ovos e queijo, pães doces, panquecas, roscas, biscoito wafer ou recheados, granola, produtos fritos.
Frutas	Frescas, congeladas, enlatadas ou secas e em forma de suco	Abacate
Hortaliças	Todas frescas, congeladas ou enlatadas, preparadas sem gordura e sem adição de molhos gordurosos	Na manteiga, gratinadas, com molhos, maionese ou fritos. Sopas e cremes industrializados
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes magras, frango sem pele e sem gordura, peru, peixe assado ou grelhado, atum fresco (ou enlatado com água e sal), clara de ovo	Preparados fritos ou à milanesa, atum ou sardinha enlatados em óleo, fígado, costela e costeletas, bisteca, linguiça, salsicha, salame, nozes e outras oleaginosas, gema de ovo em excesso
Leite, iogurte e queijos	Leite desnatado, queijo de soja (tofu) queijo cottage, ricota, requijão light, iogurte desnatado	Leite integral e semidesnatado, creme de leite, leite condensado, iogurte integral, queijo prato, mussarela, cheddar, suíço, provolone, requeijão ou cream cheese
Gorduras, óleos e açúcares	Açúcar sem excesso	Todas as gorduras e óleos

3.2.16 Dieta Rica em Fibras ou Laxativa

Indicação:

- Obstipação intestinal, doença diverticular, treinamento intestinal para pacientes que sofreram trauma da coluna espinhal.

Características:

- Pode ter consistência normal, branda, leve ou pastosa;
- Fracionamento: 5-6 refeições ao dia;
- Os cardápios da dieta rica em fibras devem ser os mesmos da dieta geral utilizando, na medida do possível, os mesmos ingredientes e forma de preparo, acrescentando:
 - * No desjejum, merenda e ceia: biscoitos ricos em fibras ou de cereal integral;
 - * No almoço e jantar: uma porção extra de verdura ou legume rico em fibras.
 - * A sobremesa deve ser à base de fruta crua rica em fibras.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães cereais, arroz e massas	Pão integral, macarrão e arroz integrais, farelos, sementes de abóbora e girassol, cereais como granola, centeio e aveia.	Cereais refinados, pão branco
Hortaliças	Hortaliças folhosas, brócolis abóbora, milho, ervilha, lentilha	Nenhuma
Frutas	Todas	Enlatadas, cozidas e sem casca
Leite, iogurte e queijos	Todos	Nenhum
Carnes, aves, peixes e ovos	Todos	Nenhum
Gorduras, óleos e açúcares	Todos, sem excesso	Nenhum

3.2.17 Dieta Hiperproteica

Indicações:

- Pacientes adultos e idosos que não requerem modificações específicas no aporte calórico, com necessidade proteica aumentada, como no caso dos obesos, desde que com a função renal normal.

Características:

- Pode ter consistência normal, branda, leve ou pastosa;
- Fracionamento: 6 refeições ao dia;
- Os cardápios da dieta rica em fibras devem ser os mesmos da dieta geral utilizando, na medida do possível, os mesmos ingredientes e forma de preparo, acrescentando proteína de alto valor biológico em todas as refeições.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães cereais, arroz e massas	Todos	Ricos em gordura e açúcar
Hortaliças	Todas	Nenhuma
Frutas	Todas	Em calda de açúcar,

		cristalizadas
Leite, iogurte e queijos	Desnatados e queijos pobres em gorduras	Integrais
Carnes, aves, peixes e ovos	Pobres em gordura, sem a pele e sem gordura visível	Ricos em gordura
Gorduras, óleos e açúcares	Todos, com moderação	Nenhum

3.2.18 Dieta Hipercalórica e Hiperproteica

Indicações:

- Pacientes que necessitam de reposição calórico-protéica devido à perda de massa corpórea e desnutrição, hipercatabolismo, queimaduras e pacientes que estejam com o estado imunológico diminuídos.

Características:

- Pode ter consistência normal, branda, leve ou pastosa;
- Fracionamento: 6 refeições ao dia.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães cereais, arroz e massas	Todos	Ricos em gordura e açúcar
Hortaliças	Todas	Nenhuma
Frutas	Todas	Em calda de açúcar, cristalizadas
Leite, iogurte e queijos	Desnatados e queijos pobres em gorduras	Integrais
Carnes, aves, peixes e ovos	Pobres em gordura, sem a pele e sem gordura visível	Ricos em gordura
Gorduras, óleos e açúcares	Todos, com moderação	Nenhum

3.2.19 Dieta para Insuficiência Renal (Fase dialítica)

Indicações:

- Pacientes adultos que estejam realizando terapia renal substitutiva (diálise peritoneal ou hemodiálise).

Características:

- Dieta hipercalórica e hiperproteica;
- Dieta restrita em potássio, fósforo, sódio e líquidos.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Arroz, macarrão, farinhas refinadas, pães brancos	Cereais integrais, granola, gérmen de trigo, gergelim
Hortaliças	Pepino descascado, escarola, agrião, alface, ervilha, vagem, pimentão,	Beterraba, quiabo, repolho chinês cozido, batata cozida, assada ou purê, batata chips,

	broto de feijão, repolho, mostrada cozida, brócolis, cebola, cenoura, couve-flor, almeirão, acelga, berinjela, abobrinha, rabanete, couve, espinafre, chuchu	batata doce, abóbora moranga e abóbora comum, mandioca, bata salsa (mandioquinha), tomate e espinafre cozido.
Frutas	Limão, abacaxi, maçã, mamão, ameixa, melancia.	Banana pêra, melão, suco de ameixa, laranja, suco de laranja, sucos de frutas concentradas.
Leite, iogurte e queijo	Leite e iogurte	Queijos em geral
Carnes, aves, peixes, ovos e feijão	Sem pele e sem gordura	Feijão, ervilha, grão de bico, lentilha, frios (salame, salsicha, etc.)
Gorduras, óleos e açúcares	Canola, oliva. Doces à base de açúcar.	Bacon, nata, creme de leite, chocolate, doce de leite, melado.
Temperos e molhos	Ervas desidratadas e frescas.	Substitutos do sal, caldo de carne concentrado (Knorr, Maggi, etc.), massa e molho de tomate, catchup, azeitona.
Bebidas	Dentro da restrição hídrica. Água, limonada, refrigerantes (exceto colas)	Café. Mais de uma xícara de chá de chimarrão, chás, refrigerantes de cola, sopas e caldos industrializados.

3.2.20 Dieta para Insuficiência Renal (fase não dialítica)

Indicações:

- Pacientes adultos em tratamento conservador de doença renal crônica.

Características:

- Dieta com restrição de proteínas, normoglicídica e normolipídica;
- Dieta restrita em sódio.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Arroz, macarrão, farinhas refinadas, pães brancos	Bolacha água e sal, pão salgado.
Hortaliças	Frescas e sem temperos contendo sal.	Hortaliças enlatadas (palmito, ervilha, milho) e azeitonas
Frutas	Todas	Nenhuma
Leite, iogurte e queijo	Ricota, queijo cottage	Queijos, exceto os recomendados
Carnes, aves, peixes, ovos e feijão	Frescos	Presunto, mortadela, bacon, salsicha, lingüiça, salame.
Gorduras, óleos e açúcares	Todos, com moderação	Nenhum, exceto aqueles com adição de sal (maionese, margarina ou manteiga com sal)
Temperos e molhos	Ervas desidratadas e frescas.	Sal comum, substitutos do sal, caldo de carne

		concentrado (Knorr, Maggi, etc.), massa e molho de tomate, catchup, azeitona.
Bebidas	Dentro da restrição hídrica. Água, limonada, refrigerantes (exceto colas)	Sopas e caldos industrializados.

3.2.21 Dieta para Diarreia

Indicações:

- Pacientes que apresentam mais de 3 episódios de evacuação líquida no dia por pelo menos 3 dias.

Características:

- Consistência: normal, branda, leve, pastosa ou líquida;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica;
- Tomando como referência o cardápio da dieta geral e levando em considerações os alimentos que devem ser excluídos da dieta para diarreia.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Pães brancos ou biscoito água e sal, cereais refinados cozidos, macarrão e arroz branco	Pão integral ou que contenham ovos e queijo, pães doces, macarrão e arroz integrais, farelos, sementes de abóbora e girassol, cereais, granola, biscoito doce ou recheado, salgadinhos, produtos fritos
Frutas	Banana maçã e prata, maçã sem casca ou raspada, purê de frutas, frutas sem casca ou assados, sucos coados	Sucos ricos em açúcar. Ameixa, kiwi, manga, laranja, pêra, pêssigo, abacaxi, melão, uvas passas, frutas secas, coco, morango, abacate
Hortaliças	Batata, cenoura, chuchu e abobrinha cozidos, em forma de purê, creme ou sopa	Hortaliças folhosas cruas, brócolis, abóbora, milho, couve-flor, pepino, pimentão e outras hortaliças formadoras de gases intestinais. Hortaliças preparadas na manteiga, gratinadas, fritas, com molhos gordurosos ou maionese. Feijão, lentilha, ervilha
Leite, iogurte e queijo	Leites industrializados à base de soja. Leite pobre ou isento de lactose Leite fermentado com lactobacilos	Leite de vaca e seus derivados
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes grelhadas, magras e macias, frango sem pele,	Gema de ovo, frios, fígado, costela, preparações fritas ou à

	peixe grelhado, clara de ovo	milanesa, molhos gordurosos, nozes e outras oleaginosas
Gorduras, óleos e açúcares	Sobremesas feitas com pouco açúcar, gelatinas, sobremesa à base de frutas recomendadas	Bacon, sobremesas doces ou à base de leite, produtos de confeitaria, doces cremosos, chocolate, Refrigerantes comuns e sucos ricos em açúcar
Bebidas	Chá de ervas	Café, chá mate

3.2.22 Dieta para intolerância à lactose

Indicações:

- Pacientes com má absorção de lactose, podendo esta ser do *tipo congênito* (raro, presente no nascimento), *primário ou genético* (de baixa incidência em crianças) e *secundário ou adquirido* (a partir de doença gastrointestinal, alergia alimentar, antibióticos, ou trauma intestinal).

Características:

- Consistência: normal, branda, leve, pastosa ou líquida;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica;
- Isenta de lactose.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Pães caseiros e comerciais fabricados sem leite ou produtos lácteos, cereais sem leite adicionado, biscoito de água e sal, arroz, massas macarrão	Todos os pães, cereais, biscoitos e outros, preparados ou servidos com leite de vaca.
Frutas	Todas preparadas sem leite e derivados	Qualquer uma preparada ou servida com leite e derivados.
Hortaliças	Todas preparadas sem leite e derivados	Qualquer uma preparada ou servida com leite e derivados (ex: gratinadas, com molho branco, escalopes). Sopas de hortaliças preparadas com leite e seus derivados (sopas cremosas).
Leite, logurte e Queijo	Leite de soja e outros leites isentos de lactose	Todas as formas de leite de vaca, leiteiro, leite maltado, achocolatado, evaporado, em pó, leite sem maltose, leite condensado, fórmulas infantis à base de leite, iogurtes, qualquer forma de queijo, leite de cabra.
Carnes, Aves, Peixes e	Todos preparados sem leite e	Qualquer uma preparada ou

Ovos	derivados	servida com leite e derivados (bolo de carne, ovos mexidos).
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos sem leite e derivados	Doces e balas contendo leite (ex: caramelos, balas de chocolate). Qualquer um preparado com leite e derivados (ex: bolos, bolachas, tortas cremosas, pastéis, folheados, sorvete, cremes, pudins, leite condensado, etc).

3.2.23 Dieta isenta de glúten

Indicação:

- Intolerância ao glúten (doença celíaca);
- Dermatite Herpetiforme.

Características:

- Consistência: normal, branda, leve, pastosa ou líquida;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica;
- Isenta de glúten.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Milho, arroz, fécula de batata, de milho e de araruta. Farinha de milho, arroz, soja, e de fubá. Pães preparados com as farinhas listadas acima, pão de queijo sem trigo, bolos de arroz sem trigo , alguns biscoitos que não contém glúten (ver rótulos), pipoca, pipoca de arroz ou doce, milho de canjica, arroz doce, amido de milho (Maisena), Arrozina, Cremogema, Sustagem, Sustain, biscoito de vento, Biscoito de Arroz Uncle Ben's, biscoito de polvilho, sequilho.	Produtos com trigo, centeio , aveia , cevada e malte . Biscoitos comuns, biscoitos com glúten, sonho, panqueca, macarrão. Farinha láctea, Mucilon (traços de glúten), Neston, todos tipos de Sucrilhos Salgadinhos: Baconzitos, Stisksy, Pingo D Ouro <u>VER RÓTULOS</u>
Frutas	Todas as frutas frescas e sucos.	Sucos e frutas em calda industrializados com composição não indicada no rótulo.
Hortaliças	Todas as frescas, congeladas ou cozidas, exceto as evitadas. Feijão, lentilha, grão de bico, soja.	Hortaliças empanadas, bolinhas, tortas, ou aquelas com creme contendo trigo, cevada ou centeio.
Leite, Iogurte e Queijo	Leite isento de lactose, leite de soja	Achocolatados com composição não indicada no rótulo. Tody, Alguns sabores

		de Nesquik, Ovomaltine, milkshake. Tomar cuidado com iogurtes, contém lactose.
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Todos, desde que grelhadas ou assadas.	Carnes preparadas com trigo, centeio ou cevada (ex: bifês à milanese, à doré, suflês). Patês enlatados, embutidos (salame, salaminho e algumas salsichas)
Bebidas	Suco de frutas e vegetais, chá.	Cerveja, Whisky, Vodka, Gin, alguns achocolatados.
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos, sem excesso. Picolé de fruta, sobremesas sem bolachas e sem leite, gelatinas.	Alguns chocolates contém glúten, como: Lancy, Laka, Milkybar, Galak c/ Corn Flakes, Bis, Confeti, Tubetes... chocolates com bolacha.

3.2.24 Dieta rica em ferro

Indicação:

- Pacientes com anemia por deficiência de ferro.

Características:

- Consistência: normal, branda, leve, pastosa ou líquida;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Todos, preferencialmente: Farinha de peixe, flocos de cereais, lentilha, grão de bico, sementes de girassol, sementes de gergelim, semente de abóbora, aveia, castanha de caju, castanha do Pará, pão branco, amêndoa, trigo, feijão, ervilha.	Produtos Integrais
Frutas	Todas preferencialmente: Tâmara, ameixa preta, damasco, morango, açai.	Nenhuma.
Hortaliças	Todas as não processadas, preferencialmente: brócolis, beterraba, quiabo, jiló, alface, inhame, repolho, batata, abóbora, mostarda, couve, salsa, páprica, agrião, espinafre, hortelã, salsa.	Nenhuma.
Leite, Iogurte e Queijo	Iogurtes, leite e queijos em geral que não sejam gordurosos.	Evitar principalmente os gordurosos.

Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Todas, principalmente: carnes magras, miúdos de boi, sardinha, miúdos de frango, fígado, ostra, marisco.	Evitar as carnes ricas em gordura, com pele.
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos, com moderação, preferencialmente: melado, gema de ovo, rapadura, açúcar mascavo, mel, manteiga	Nenhum.

3.2.25 Dieta Vegetariana/Vegana

Indicação:

- Qualquer paciente que exclua todos ou alguns produtos de origem animal de seu cardápio, seja por crenças religiosas, preocupação com a saúde, considerações ambientais, assuntos humanitários, éticos, razões econômicas ou políticas.

Lacto-ovo vegetarianos: vegetarianos que evitam toda a carne animal, mas consomem produtos lácteos e ovos.

Lacto vegetarianos: Vegetarianos que evitam carne e ovos, mas consomem produtos lácteos.

Ovo vegetarianos: vegetarianos que evitam todos os produtos de origem animal, exceto ovos.

Veganos: vegetarianos que evitam todos os produtos derivados de animais.

Características:

- Consistência: normal, branda, leve, pastosa ou líquida;
- Fracionamento: em média 6 refeições diárias (desjejum, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários regulares;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães cereais, arroz e massas	Pães e massas integrais ou enriquecidos, cereais e grãos integrais ou enriquecidos, e seus subprodutos.	Lanches fritos, panquecas, produtos de confeitaria ricos em gordura, biscoitos recheados
Hortaliças	Todas de preferencia frescas	Fritas ou amanteigadas e em conserva
Frutas	Todas e pelo menos uma fonte diária de vitamina C	Nenhum
Leite, iogurte e queijos	<u>Lacto-ovovegetarianos:</u> leite e derivados, ovos, leguminosas e oleaginosas com moderação <u>Lacto-vegetarianos:</u> leite e derivados. Leguminosas e oleaginosas com moderação <u>Ovo-vegetarianos:</u> ovos. Leguminosas e oleaginosas	Todos os outros produtos de origem animal

	com moderação. <u>Vegan:</u> leguminosas e oleaginosas com moderação	
Carnes, aves, peixes e ovos	<u>Lacto-ovovegetarianos</u> e <u>lactovegetarianos:</u> leite desnatado ou semidesnatado, e todos os produtos feitos com estes tipos de leite	Leite integral, queijos gordos (amarelos)
Gorduras, óleos e açúcares	Margarinas, óleos ricos em ácidos graxos mono ou poli-insaturados e seus subprodutos, geleia, mel e doces de frutas	Gorduras de origem animal, sobremesas muito doces, produtos de confeitaria, sorvetes, pudins ou cremes feitos à base de leite integral, bala ou doces que contenham gelatina de origem animal.

3.2.26 Dieta para pesquisa de sangue oculto nas fezes

Indicação:

- Preparo para exame de pesquisa de sangue oculto nas fezes

Características:

- Consistência: livre
- Fracionamento; cinco a seis refeições;
- Normoglicídica, normolipídica e normoprotéica;
- A composição das refeições deve ser a mesma da dieta geral, utilizando sempre as mesmas preparações e sempre que possível os mesmos ingredientes, com as seguintes ressalvas:
 - Alimentos que devem ser excluídos:
 - * Especiarias e condimentos fortes como pimenta, pimenta do reino e outros;
 - * Frituras;
 - * Doces concentrados (marmeladas, goiabada, doce de leite, etc);
 - * Bebidas gaseificadas;
 - * Legumes, verduras e frutas de coloração vermelha, rosa, roxo, laranja e verde escuro devem ser excluídos do cardápio.
 - * Embutidos e conservas.
 - * Feijão (servir apenas o caldo)
 - * Evitar alimentos com corante verde escuro, vermelho, rosa, roxo, laranja, pois podem interferir no resultado do exame.
 - * Não consumir bebidas produzidas com frutas de coloração verde escuro, vermelho, rosa, roxo, laranja.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Pães moles, de forma, bolinhos cozidos ou assados moles, biscoito se recheio e sem gordura, panquecas, torradas, cereais cozidos, arroz e massas em geral; sem fibras	Ricos em gorduras e açúcar (Ex: croissant, bolos recheados e com cobertura, folhados, etc), grãos e seus produtos integrais, pobres em gordura
Hortaliças e leguminosas	Frescas de cores claras (cenoura, chuchu, abobrinha, vagem, couve-flor, batata, aipim...)	Frituras: enlatadas com sal e ou óleo. Com coloração verde escuro, vermelho, rosa e roxo. Leguminosas, talos de vegetais crus.
Frutas	Maçã, pêra, mamão, melão, melancia, manga, banana.	Em conserva com calda de açúcar. Com coloração verde escuro, vermelho, rosa, roxo, laranja. Extratos de tomate. Frutas oleaginosas, frutas cítricas.
Leite, iogurte e queijo	Com pouca gordura e sal	Ricos em gordura e sal
Carnes, aves, peixes e ovos	clara de ovos	Ricos em gordura e sal, embutidos em geral (salame, mortadela, presunto), carne bovina, carne de frango, peixes, carne suína, miúdos de forma geral, gema de ovo.
Gorduras, óleos e açúcares	Todos com moderação	Temperos, óleos, sobremesas com coloração verde escuro, vermelho, rosa, roxo, laranja, vinagre, pimentas in natura ou molho a base de pimenta.
Bebidas	Sucos claros, chás de ervas, água de coco	Bebidas alcoólicas, a base de uva, de vegetais verde escuros, de frutas cítricas, de frutas e legumes de coloração vermelha, roxa.

Observações:

Outras dietas específicas não descritas neste Manual poderão ser prescritas e deverão ser fornecidas pela CONTRATADA sem ônus adicional ao CONTRATANTE, desde que haja indicação clínica da mesma.

4. REFERÊNCIAS

GONÇALVES, T. J. M., MAGNONI, D., CUKIER, C., GUIMARÃES, M. P. **Manual Prático de Terapia Nutricional na Gestação**. Di Livros. SP. 2015.

MARTINS, C.; MEYER, L. R.; SAVI, F. e MORIMOTO, I. M. I. **Manual de Dietas Hospitalares**. 1ªed. Curitiba: Nutroclínica, 2003.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 11ªed. São Paulo: Rocca, 2005.

NOZAKI, V. T. et al. **Atendimento Nutricional de Pacientes Hospitalizados**. Ed. Rubio. RJ. 2013

VASCONCELOS, M. J. B., BARBOSA, J. M., PINTO, I. C. S., LIMA, T. M., ARAÚJO, A. F. C. **Nutrição Clínica – Obstetrícia e Pediatria**. IMIP. RJ. 2011.

5. ANEXO

Não se aplica.



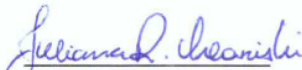

MANUAL

001.015.4.0001

Dietas Hospitalares

Versão: 1

Fase	Data Início	Fechamento	Funcionário
Elaboração	19/12/2017	02/02/2018	Ana Paula Jenzura Juliana Rodrigues Urbaniski
Validação SCIH	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica
Aprovação	02/02/2018	02/02/2018	Ana Paula Jenzura
Revisão	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica

Elaboração	Validação SCIH	Aprovação	Revisão
 Juliana R. Urbaniski Nutricionista	Não se aplica _____ Nome Função	 Ana Paula Jenzura Nutricionista	Não se aplica _____ Nome Função