



República de Moçambique
Ministério da Saúde
DIRECÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA MÉDICA

MANUAL DE DIETAS HOSPITALAR





República de Moçambique
Ministério da saúde
DIRECÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA MÉDICA

MANUAL DE DIETAS HOSPITALAR

FICHA TÉCNICA

Direcção Nacional de Assistência Médica. Ministério da Saúde. Moçambique.
Manual de Dietas Hospitalar. Maputo, 2021.

AUTORES

António Chigogoro Titosse
Avone Pedro
Reginalda Alberto Mondlane César
Sofia Pedrosa
Sousa Gastão Muchecha

REVISÃO

Réka Maulide Cane
Nilsa C. António Langa
Nutricionistas do Sistema Nacional Saúde
Stela Banze
Natércia Monjane Matule

COORDENAÇÃO GERAL

Ussene Hilário Isse – Diretor Nacional/ DNAM
Bertur Alface – Chefe de Departamento

EDITOR

Ministério da Saúde
Direcção Nacional de Assistência Médica
Departamento de Administração e Gestão das Unidades Sanitárias
Repartição de Hotelaria Hospitalar, 1ª edição

DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÃO

Departamento de Administração e Gestão das Unidades Sanitárias
Repartição de Hotelaria Hospitalar. Email: d.h.hospitalar@gmail.com
Av. Eduardo Mondlane, 1008
Moçambique - Maputo

MAQUETIZAÇÃO E FOTO

Aly Hamido

PREFÁCIO

A uniformização e padronização das dietas hospitalares no Serviço Nacional de Saúde é um imperativo crucial terapêutico que permitirá uma maior eficiência e racionalização na gestão de recursos, redução dos desperdícios alimentares e uma melhoria na sustentabilidade dos serviços de alimentação e nutrição hospitalar.

A alimentação hospitalar é considerada relevante para a melhoria da qualidade de assistência ao paciente pois possui aspectos peculiares e diferenciados relacionados com a vida dos mesmos que provêm de diversos grupos socioeconómicos e, com hábitos alimentares distintos influenciados muitas vezes por factores culturais adversos. Compreende um conjunto de medidas voltadas a promoção, recuperação e manutenção da saúde, proporcionando satisfação sensorial e psicológica ao paciente, sendo incorporado ao processo de humanização dos hospitais, possibilitando a escolha de alimentos e preparações que permitam favorecer a aceitação alimentar, segundo a dieta prescrita.

Os serviços de alimentação e nutrição têm a responsabilidade de planejar os cardápios de forma atender as necessidades de pacientes hospitalizados, respeitando sua condição de saúde e as especificidades de cada fase da evolução do quadro clínico.

A elaboração das dietas dos utentes requiere uma actuação profissional de natureza disciplinar e interdisciplinar baseadas em padrões dietéticos que atendam as necessidades recomendadas para cada paciente. As necessidades nutricionais de pacientes hospitalizados são determinadas segundo a análise do histórico clínico, dietético e social para proporcionar uma melhoria na sua qualidade de vida. Portanto, a dieta hospitalar deve garantir um aporte adequado de nutrientes ao paciente internado e preservar o seu estado nutricional por ter um papel crucial co-terapêutico em doenças crónicas e agudas.

A intervenção precoce dos cuidados nutricionais e dietéticos dos utentes previne a deterioração do seu estado nutricional, podendo também contribuir para adopção de hábitos alimentares saudáveis sobre tudo em utentes com doenças crónicas associadas a alimentação.

Este manual de dietas hospitalares por um lado tem como objectivo a padronização das dietas hospitalares, tanto em termos de nomenclatura como das características das dietas e menus disponibilizados pelas unidades sanitárias do Serviço Nacional de Saúde, facilitando assim o trabalho da equipa da saúde. Por outro lado, servirá não só como instrumento de trabalho permanente que reúne um conjunto de opções dietéticas para os profissionais de saúde, mas também, como material de consulta para centros hospitalares públicos e privados, institutos de formação e universidades públicas e privadas que leccionam cursos de saúde e nutrição.

O NOSSO MAIOR VALOR É A VIDA

Maputo, 09 de Agosto de 2021

O Ministro da Saúde



Armindo Daniel Tiago

ÍNDICE

Pág.

1. Introdução.....	07
1.1. Horário de Distribuição das Refeições aos Pacientes Internadas.....	08
1.2. Descrição das Dietas.....	09
Capítulo I.....	11
Dietas Base.....	11
1. Dieta Geral.....	13
2. Dieta Mole.....	15
2.1 Dieta Mole Hipoglicídica.....	17
3. Dieta Pastosa.....	19
3.1. Dieta Pastosa Hipoglicídica.....	21
4. Dieta Líquida.....	22
4.1 Líquida Total Sem Resíduos	23
4.2 Dieta Líquida Fortificada	24
5. Dieta Pediátrica.....	27
5.1. Dieta Pediátrica 0 - 6 Meses.....	27
5.2. Dieta Pediátrica 6 Meses – 2 Anos	27
5.3. Dieta Pediátrica 2 – 3 Anos	29
5.4. Dieta Pediátrica 4 – 8 Anos	30
5.5. Dieta Pediátrica 9 – 14 Anos	31
Capítulo II.....	33
Variantes.....	33
1. Hipossódica.....	35
2. Dieta Hipoglicídica, Hipolípida, Hipocalórica.....	36
3. Dieta Hipoproteica.....	38
4. Dieta Hipercalórica e Hiperproteica.....	40
5. Dieta Obstipante ou Pobre em Resíduos.....	42

Capítulo III	45
Especificidades	45
1. Dieta sem Glúten.....	47
2. Dieta para Parturientes.....	48
Referências.....	50
Capítulo IV	53
Anexos.....	53
I. Lista de Alimentos Alternativos aos Apresentados nas Dietas.....	55
II. Doenças e Tipo de Dietas.....	56
III. Dieta Líquida.....	67
IV. Exemplo de Menu Semanal de (Cólera e Corona Vírus)	61

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos factores ambientais que mais interfere na qualidade e na duração da vida, sendo uma condição indispensável tanto na saúde quanto na doença. A alimentação hospitalar possui aspectos peculiares e diferenciados relacionados com o cotidiano dos pacientes que provêm de diversos grupos socioeconómicos e, que tem hábitos alimentares distintos influenciados muitas vezes por factores culturais.

A hospitalização muitas vezes pode levar a diminuição de apetite, contribuindo desta forma na desnutrição do paciente. Este aspeto descrito pela literatura há bastante tempo tem um grande impacto no decurso da enfermidade.

A elaboração das dietas dos utentes deve considerar sempre o seu estado nutricional e fisiológico, além de se adequar ao estado clínico do paciente para proporcionar uma melhoria na sua qualidade de vida. Portanto, a dieta hospitalar deve garantir um aporte adequado de nutrientes ao paciente internado e preservar seu estado nutricional, por ter um papel crucial co-terapêutico em doenças crónicas e agudas.

As dietas hospitalares são modificadas através da dieta geral (de modo qualitativo), segundo alguns critérios químicos, físicos e organolépticos, com o objectivo de ajustar-se às alterações fisiológicas que o indivíduo esteja apresentando. Com isso possibilita a sistematização da produção e da distribuição de refeições, assegurando assim a segurança alimentar dos pacientes.

Os serviços de alimentação e nutrição têm a responsabilidade de planear os cardápios de forma atender as necessidades de pacientes hospitalizados, respeitando sua condição de saúde e as especificidades de cada fase de evolução do quadro clínico bem como seus aspectos socioeconómicos.

Este manual tem como objectivo a padronização das dietas hospitalares, tanto em termo da nomenclatura como das características das dietas e menus disponibilizados pelas unidades sanitárias do sistema nacional de saúde, facilitando assim o trabalho da equipa da saúde. Podendo também ser usada como manual de apoio ao nível de centros hospitalares privados, centros de formação e universidades públicas e privadas do país.

No entanto, caso nenhuma das dietas definidas neste manual satisfazer as necessidades do paciente hospitalizado, deveser elaborada uma dieta personalizada, mediante a intervenção do Nutricionista dos serviços de Nutrição.

De referir ainda que as dietas aqui sugeridas e que são prescritas de acordo as indicações do profissional de saúde que acompanha o doente não necessitam de ser complementadas por alimentos fornecidos por familiares ou outros, provenientes de fora do hospital.

Neste sentido a entrada de alimentos vindos do exterior será permitida somente em situações excepcionais (falta de insumos na unidade sanitária ou centro hospitalar, recusa absoluta dos pacientes/familiares) com a respetiva autorização da equipa de saúde responsável pelo tratamento do doente.

Em caso de recusa absoluta dos pacientes/familiares responsáveis em consumir os alimentos confeccionados nas unidades sanitárias ou centros hospitalares, os pacientes/familiares deverão consultar e ter a supervisão dos nutricionistas ou profissionais de saúde que acompanham ao doente para a elaboração/prescrição do menu.

1.1. Horário de Distribuição das Refeições aos Pacientes Internados

São oferecidas 3 a 6 refeições por dia de acordo com a prescrição nutricional. O fornecimento de dietas aos utentes é realizado segundo uma requisição manual, sendo as refeições fornecidas pelas copeiras aos doentes de acordo com o seguinte horário:

Refeição	Horário
Pequeno-almoço	7h30
Meio da Manhã	10h00
Almoço	12h30
Meio da Tarde	15h30
Jantar	18h30
Ceia**	21h00

*****Apenas para pacientes com indicação dietoterapeutica. A ceia é distribuída pelas copeiras sob supervisão do enfermeiro responsável, para posteriormente serem consumidas pelos pacientes.***

1.2. Descrição das Dietas

O processo de alimentação torna-se uma medida terapêutica - e não mais somente um meio de saciar a fome – baseada em princípios de dietoterapia. A dieta pode ser alterada quanto às suas características físicas e químicas.

O presente manual está estruturado em três níveis de prescrição dietética. No primeiro nível compreende as dietas bases que se diferenciam entre si na confecção e composição. Já no segundo nível, que corresponde a variantes se baseiam na restrição de macronutriente. E terceiro nível, corresponde a uma ou mais especificidade.

- **Dieta base** - Dieta geral, Mole, Pastosa, Líquida, Pediátrica e algumas restrições.
- **Variante** - Dietas restritas em energia, restrita em hidratos de carbono, restrita em gordura, restrita em fibra dietética e resíduos e restrita em sal.
- **Especificidade** - isenta de glúten e Parturiente.



*Dietas
Hospitalar*

CAPÍTULO I

DIETAS BASE

1. DIETA GERAL

Características gerais: Dieta suficiente, harmónica, consistência normal, distribuição normal de todos os nutrientes, ou seja, normoglicídica, normoprotéica, normolipídica, balanceada e completa.

Indicações: Para indivíduos que não necessitem de restrições específicas e que apresentam funções de mastigação e gastrointestinais preservadas.

Adequação nutricional: Esta dieta é constituída de modo a satisfazer as necessidades nutricionais médias de um indivíduo adulto e os hábitos alimentares da população em geral.

Métodos de confecção permitidos: Todos.

Alimentos não permitidos: Nenhum.

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 2000-2200 kcal**
 - Proteínas: 15-20%
 - Gorduras: 25-30%
 - H. Carbono: 55-60%

Plano Alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	200g 17g	1 Tijela 300ml 2 Colheres de chá
	Chá c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena de chá 2 Colheres de chá
	Pão de trigo c/ Manteiga	50g 5g	1 unidade 1 Colher de chá rasa
Almoço	Sopa do dia	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata ou xíma	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	100g	1 Pedaco médio 1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena
	Fruta crua	80 -125g	1 Peça média
Jantar	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	100g	1 Pedaco médio 1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

2. DIETA MOLE

Características gerais: Dieta completa modificada na textura e consistência. Predominantemente constituída por alimentos moles ou de consistência modificada devido a maior cocção e/ou fraccionamento dos alimentos, podendo ser adicionado sal ou não.

Indicações: Destina-se a indivíduos com problemas de mastigação, deglutição e/ou digestão, em alguns casos pós-operatórios, casos neurológicos, doenças do sistema gastrointestinal (doença de Chron, úlceras). Também pode ser indicada na transição para a dieta geral.

Adequação nutricional: Pode ser pobre em vitamina C e fibra.

Métodos de confecção permitidos: Métodos culinários simples tipo cozidos e estufados em cru, com maior tempo de confecção.

Alimentos não permitidos:

- Carne ou equivalentes duros e/ou fibrosos
- Produtos de salsicharia, charcutaria, natas e banha
- Vegetais crus ou muito fibrosos e saladas
- Fruta cristalizada, frutos secos e frutos crus com excepção de banana ou outra fruta em forma de puré, sumos.

Composição nutricional média:

- **Valor calórico total: 1800 a 2000 kcal**
 - Proteínas: 15 a 20%
 - Gorduras: 20 a 25%
 - H. carbono: 55 a 60%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	200g 17g	1 Tijela de 300ml 2 Colheres de chá
	Chá c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena de chá 2 Colheres de chá
	Pão de trigo c/ Manteiga Pão pode ser molhado no chá	50g 5g	1 unidade 1 Colher de chá rasa
Almoço	Sopa do dia	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	100g	1 Pedaco médio 1 Chávena
	Legumes cozidos Bem cozidos, carne e peixe podem ser desfiados ou moídos	80g	1 Chávena
	Fruta cozida ou Banana madura	125g	1 Peça média
Jantar	Arroz ou massa ou batata	100g 100g	2 Colheres de servir 1 Pedaco médio
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	100g 100g	1 Pedaco médio 1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada Bem cozidos, carne e peixe podem ser desfiados ou moídos	80g	1 Chávena
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

2.1. DIETA MOLE HIPOGLUCÍDICA

Características gerais: Dieta modificada na textura e consistência e com alimentos de baixo índice glicémico. Predominantemente constituída por alimentos moles ou de consistência modificada devido a maior cocção e/ou fraccionamento dos alimentos, podendo ser adicionado sal ou não.

Indicações: Destina-se a indivíduos com problemas de mastigação, deglutição e/ou digestão, em alguns casos pós-operatórios, casos neurológicos, doenças do sistema gastrointestinal (doença de Chron, úlceras), e que tenham que controlar os níveis de açúcar. Também pode ser indicada na transição para a dieta geral.

Adequação nutricional: Pode ser pobre em vitamina C e fibra.

Métodos de confecção permitidos: Métodos culinários simples tipo cozidos e estufados em cru, com maior tempo de confecção.

Alimentos não permitidos:

- Carne ou equivalentes duros e/ou fibrosos
- Produtos de salsicharia, charcutaria, natas e banha
- Vegetais crus ou muito fibrosos e saladas
- Fruta cristalizada, frutos secos e frutos crus com excepção de banana ou outra fruta em forma de puré, sumos.
- Alimentos ricos em hidratos de carbono simples/refinados

Composição nutricional média:

- **Valor calórico total: 1500 a 1700 kcal**
 - Proteínas: 20 a 25%
 - Gorduras: 20 a 25%
 - H. Carbono: 50 a 55%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Adoçante Stevia	200g 1 Unidade	1 Tijela 1 Unidade
	Chá c/ Adoçante Stevia	200ml 1 Unidade	1 Chávena de chá 1 Unidade
	Pão de trigo c/ Manteiga	50g 5g	1 unidade 1 Colher de chá rasa
Almoço	Sopa do dia	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	50g	1 Colher de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	100g	1 Pedaco médio 1 Chávena
	Legumes cozidos Bem cozidos, carne e peixe podem ser desfiados ou moídos	100g	1 Chávena
	Fruta cozida ou Banana madura	125g	1 Peça média
Jantar	Arroz ou massa ou batata	50g	1 Colher de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	100g	1 Pedaco médio 1 Chávena
	Legumes cozidos Bem cozidos, carne e peixe podem ser desfiados ou moídos	100g	1 Chávena
	Fruta cozida ou Banana madura	125g	1 Peça média
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

3. DIETA PASTOSA

Características gerais: Dieta completa modificada na textura e consistência. Predominantemente constituída por alimentos semilíquidos ou de consistência modificada devido a uma maior cocção e/ou fraccionamento dos alimentos, podendo ter ou não adição de sal.

Indicações: Destina-se a indivíduos com sérias dificuldades de mastigação, deglutição e/ou digestão.

Adequação nutricional: Pode ser pobre em vitamina C e fibra.

Métodos de confecção permitidos: Métodos culinários simples tipo cozidos, assados ao natural e estufados em cru, desde que os alimentos sejam finalizados em forma de puré, papa, as carnes batidas ou trituradas.

Alimentos não permitidos:

- Carne ou equivalentes duros e/ou fibrosos
- Pão ou equivalentes duros
- Produtos de salsicharia e charcutaria, natas e banha
- Vegetais crus ou muito fibrosos e saladas
- Fruta cristalizada, frutos secos e frutos crus com excepção de banana ou outras frutas em forma de puré e sumos naturais

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 1800-2000 kcal**
 - Proteínas: 15-20%
 - Gorduras: 25-30%
 - H. Carbono: 55-60%

Plano Alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	200g 17g	1 Tijela 2 Colheres de sobremesa
	Leite	200ml	1 Copo pequeno
	Bolachas Maria Colocar as bolachas no leite e mexer até se desfazerem	50g	6 Unidades
Almoço	Sopa do dia Só o caldo ou moída	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	50g	1 Colher de servir
	Carne ou peixe ou ovo	50g	1 Peçaço pequeno
	Cenoura ou Abobora	50g	1/2 Chávena
	Leite	150ml	1 Copo pequeno
	Óleo	5ml	1 Colher de sobremesa
	Sal Liquefeitos	1g	1 Colher de café
	Puré de Fruta	125g	1 Peça média
Jantar	Arroz ou massa ou batata	50g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou ovo	50g	1 Peçaço pequeno
	Cenoura ou Abobora	50g	1/2 Chávena
	Leite	150ml	1 Copo pequeno
	Óleo	5ml	1 Colher de sobremesa
	Sal Liquefeitos	1g	1 Colher de café
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

3.1. DIETA PASTOSA HIPOGLUCÍDICA

Características gerais: Dieta modificada na textura e consistência, com alimentos de baixo índice glicémico. Predominantemente constituída por alimentos semilíquidos ou de consistência modificada devido a uma maior cocção e/ou fraccionamento dos alimentos, podendo ter ou não adição de sal,

Indicações: Destina-se a indivíduos com sérias dificuldades de mastigação, deglutição e/ou digestão e que tenham que controlar os níveis de açúcar.

Adequação nutricional: Pode ser pobre em vitamina C e fibra.

Métodos de confecção permitidos: Métodos culinários simples tipo cozidos, assados ao natural e estufados em cru, desde que os alimentos sejam finalizados em forma de puré, papa, as carnes batidas ou trituradas.

Alimentos não permitidos:

- Carne ou equivalentes duros e/ou fibrosos
- Pão ou equivalentes duros
- Produtos de salsicharia e charcutaria, natas e banha
- Vegetais crus ou muito fibrosos e saladas
- Fruta cristalizada, frutos secos e frutos crus com excepção de banana ou outras frutas em forma de puré e sumos naturais

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 1500-1700 kcal**
 - Proteínas: 20-25%
 - Gorduras: 25-30%
 - H. Carbono: 50-55%

Plano Alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Adoçante Stevia	200g 1 Unidade	1 Tijela 1 Unidade
Almoço	Sopa do dia Só o caldo ou moída	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	30g	1/2 Colher de servir
	Carne ou peixe ou ovo	50g	1 Pedaco pequeno
	Cenoura ou abobora	80g	1 Chávena
	Leite	150ml	1 Copo pequeno
	Óleo	5ml	1 Colher de sobremesa
	Sal	1g	1 Colher de café
	Liquefeitos Puré de Fruta	125g	1 Peça média
Jantar	Arroz ou massa ou batata	80g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou ovo	50g	1 Pedaco pequeno
	Cenoura	30g	1 Chávena
	Leite	150ml	1 Copo pequeno
	Óleo	5ml	1 Colher de sobremesa
	Sal	1g	1 Colher de café
	Liquefeitos		
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

4. DIETA LÍQUIDA

Características gerais: Dieta completa modificada na textura e na consistência. Todos os alimentos são triturados e batidos de forma a serem transformados num líquido não muito espesso e sem grumos. Esta dieta não possui uma ementa pré-estabelecida podendo ter ou não adição de sal.

Indicações: Destina-se a indivíduos debilitados ou incapacitados de ingerir alimentos sólidos ou cremosos, sujeitos a preparação para exames, em alguns pré e pós-operatórios.

Adequação nutricional: Não satisfaz as necessidades nutricionais e calóricas. Deve ser administrada o menos tempo possível (2 a 3 dias). Se for utilizada em períodos prolongados, pode ocorrer carência de nutrientes, tornando-se necessário um acompanhamento contínuo e uma complementação nutricional para evitar a desnutrição.

Métodos de confecção permitidos: Cozidos liquefeitos.

Alimentos não permitidos: Todos, desde que triturados e liquefeitos.

4.1. LIQUIDA TOTAL SEM RESIDUOS

I. LIQUIDA TOTAL I

Indicações: Etapas de pós-operatório de cirurgias, primeira etapa de alimentação oral de pacientes gravemente debilitados. Recomendam-se sumos de fruta, infusões, caldos. Não se recomenda leite nem derivados (iogurte).

Composição nutricional média:

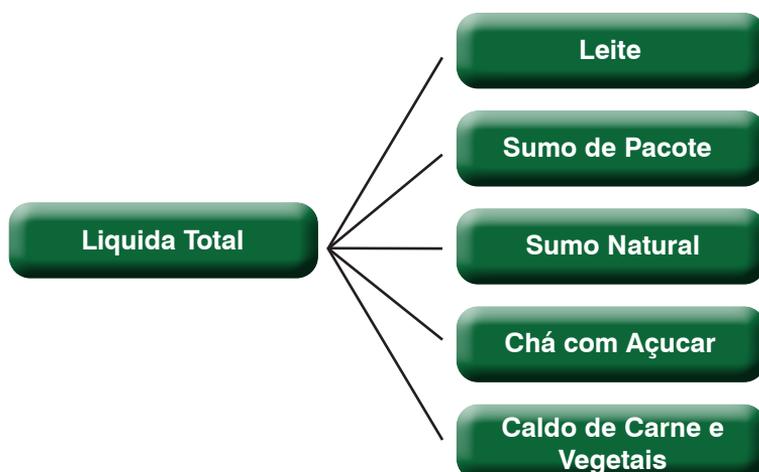
- **Valor Calórico Total: 300-450 kcal**
 - Proteínas: 20%
 - Gorduras: 20%
 - H. Carbono: 60%

II. LIQUIDA TOTAL II

Indicações: Etapas de pós-operatório de cirurgias, primeira etapa de alimentação oral de pacientes gravemente debilitados. Recomendam-se sumos de fruta, infusões, caldos, leite, iogurte líquido, sopas líquidas, purés semilíquidos.

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 1000-1400 kcal**
 - Proteínas: 20%
 - Gorduras: 20%
 - H. Carbono: 60%



Plano Alimentar

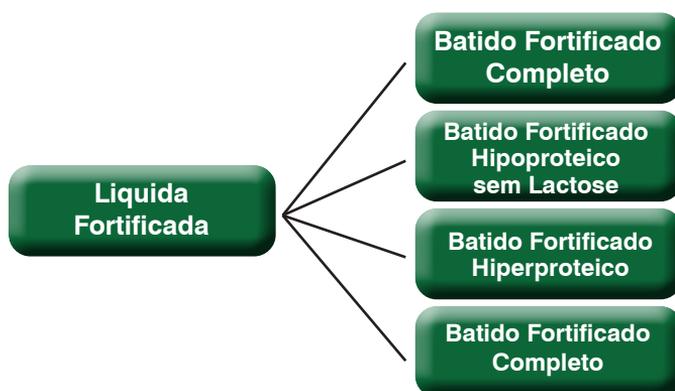
Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Leite c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena 1 Colher de sopa cheia
Meio da Manhã 1	Sumo	200ml	1 Pacote
Meio da Manhã 2	Chá c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena 1 Colher de sopa cheia
Almoço	Caldo de carne e legumes	350ml	2 Chávenas
Meio da tarde 1	Sumo	200ml	1 Pacote
Meio da tarde 2	Chá c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena 1 Colher de sopa cheia
Jantar	Sumo de fruta + legumes natural	350ml 200ml	2 Chávenas
Ceia	Leite		1 Copo

4.2. DIETA LÍQUIDA FORTIFICADA

Indicações: Etapa de transição de pós - operatório de cirurgias, da dieta líquida total para a dieta geral. Recomendam-se sumos de fruta, infusões, caldos, leite, iogurte líquido, sopas, purés fortificados.

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 1500-1700 kcal**
 - Proteínas: 20-25%
 - Gorduras: 15-20%
 - H. Carbono: 55-60%



Plano Alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Leite c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena 1 Colher de sopa cheia
Meio da Manhã 1	Sumo	200ml	1 Pacote
Meio da Manhã 2	Chá c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena 1 Colher de sopa cheia
Almoço	Batido Fortificado 1 2 3 4 *	350ml	2 Chávenas
Meio da tarde 1	Sumo	200ml	1 Pacote
Meio da tarde 2	Chá c/ Açúcar	200ml 17g	1 Chávena 1 Colher de sopa cheia
Jantar	Batido Fortificado 1 2 3 4 *	350ml	2 Chávenas
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

NOTA

Todas as preparações devem ser liquidificadas e posteriormente coadas por pelo menos duas vezes. O fracionamento deve ser de 6 a 8 refeições por dia.

Deve ser administrada em curtos intervalos de tempo, cada 2 a 4 horas e quando é mais espessa, em 5 porções ao dia com um volume total de 2 a 2,5 litros, quantidade suficiente para cobrir as necessidades hídricas.

Este tipo de preparação é mais susceptível a infecções e a rápida deterioração, pelo que a escolha do recipiente que a contém e sua conservação é de extrema importância. Os recipientes devem ser completamente higienizados (preferencialmente passados em água a ferver imediatamente antes de ser colocada a preparação) e com tampa funcional. Caso o preparado seja para consumir em várias refeições, este deve ser armazenado na geleira ou em local fresco e seco.

**Ver em anexo a preparação para os batidos fortificados.*

5. Dieta Pediátrica

5.1. Dieta Pediátrica 0 - 6 meses

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MISAU) recomendam o aleitamento materno exclusivo em crianças menores de 06 meses de idade. Porém em caso da mãe não poder amamentar nos primeiros 06 meses (óbito materno, patologia e incapacidade de produção de leite materno) a criança tem de ser alimentada mediante substitutos adequados de leite materno (fórmulas infantis).

5.2. Dieta Pediátrica 6 meses – 2 anos

Características

Dieta completa equilibrada

Indicações Principais

Idade: 6 meses aos 2 anos

Composição nutricional média

- **Valor Calórico Total: 800-1000 kcal**
 - Proteínas: 15-20%
 - Gorduras: 25-30%
 - H. Carbono: 55-60%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar (evitar mel)	80g 10g	3-4 Colheres de sopa 1 Colher de chá pequena
	Chá c/ Açúcar (evitar mel)	100ml 10g	1 Chávena de chá 1 Colher de chá pequena
	Pão de trigo c/ Manteiga	30g 2g	1 unidade ½ Colher de chá rasa
Lanche	Leite materno livre/Leite em fórmula	100 ml	½ Copo
Almoço	Sopa do dia	100 ml	2 a 3 colheres de sopa
	Arroz ou massa branca ou batata esmagada (ou chima branda em crianças maiores de 12 meses)	50g 50g	2 a 3 colheres de sopa 2 a 3 colheres de sopa
	Carne ou peixe desfiado ou Leguminosas (feijão)	20g	1 Colher de sopa
	Legumes /hortaliça / salada	30 -60g	
	Fruta		½ Peça
Lanche	Leite materno livre / Leite em fórmula	100 ml	½ Copo
Jantar	Arroz ou massa ou batata	50g	2 a 3 colheres de sopa
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	50g	2 a 3 colheres de sopa
	Legumes /hortaliça / salada	20g	1 Colher de sopa
Ceia	Leite materno livre / Leite em fórmula	100 ml	½ Copo

(* Não oferecer alimentos ultraprocessados nem refrescos para a criança.

5.3. Dieta Pediátrica 2 – 3 anos

Característica

Dieta completa e equilibrada

Indicações Principais

Idade: 2 aos 3 anos

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 1,000-1,400kcal**
 - Proteínas: 15-20%
 - Gorduras: 25-30%
 - H. Carbono: 55-60%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	100g 10g	1 Tijela 125 ml 1 Colher de chá pequena
	Chá c/ Açúcar	120ml 10 g	1 Chávena pequena de chá 1 colher de chá pequena
	Pão de trigo c/ Manteiga	50g 2.5 g	1 unidade ½ Colher de chá rasa
Almoço	Sopa do dia	125 ml	1 Concha
	Arroz ou massa ou batata ou chima (consistência meio- branda/pastosa)	50g	1 Colher de servir
		80g	1 Pedaco pequeno ½ Chávena
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	40g	½ Chávena
Legumes /hortaliça / salada			

Cont...

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Almoço	Fruta	40 -80g	1 Peça pequena
Jantar	Arroz ou massa ou batata	50g	1 Colher de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	50g	1 Pedaco pequeno ½ Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	40g	½ Chávena
Ceia	Leite	100ml	½ Copo

(*) Não oferecer alimentos ultraprocessados nem refrescos para a criança.

5.4. Dieta Pediátrica 4 – 8 anos

Características

Dieta completa e equilibrada

Indicações Principais

Crianças com 4 - 8 anos

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 1,400-1,800kcal**
 - Proteínas: 15-20%
 - Gorduras: 25-30%
 - H. Carbono: 55-60%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	150g 15 g	1 Tijela 150ml 1 ½ Colheres de chá
	Chá c/ Açúcar	150ml 15g	1 Chávena de chá 1 ½ Colheres de chá
	Pão de trigo c/ Manteiga	50g 2.5 g	1 unidade ½ Colher de chá rasa
Almoço	Sopa do dia	150 ml	1 ½ Conchas
	Arroz ou massa ou batata ou chima;	75g	1 ½ Colheres de servir
	Carne/peixe/ Leguminosas (feijão)	75g	1 Pedaco pequeno/ 1 Chávena
	Legumes /hortaliça/salada	60g	½ Chávena
	Fruta	80 -100g	1 Peça pequena
Jantar	Arroz ou massa ou batata	75g	1 ½ Colheres de servir
	Carne/peixe/Leguminosas (feijão)	75g	1 Pedaco pequeno/ 1 Chávena
	Legumes/hortaliça/salada	60g	½ Chávena
Ceia	Leite	125ml	1 Copo

(*) Somente em casos de que o sistema digestivo da criança tolere o consumo.

5.5. Dieta Pediátrica 9 – 14 anos

Características

Dieta completa e equilibrada

Indicações principais

Criança com 9 - 14 anos

Composição nutricional média

- **Valor Calórico Total: 1,800-2,000kcal**
- Proteínas: 15-20%
- Gorduras: 25-30%
- Carbohidratos: 55-60%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	150g + 15g	1 Tijela 200ml 1 ½ Colher de chá
	Chá c/ açúcar	170ml + 15g	1 Chávena de chá 1 ½ Colher de açúcar
	Pão de trigo c/ Manteiga	50g + 3g	1 unidade 1 Colher de sobremesa
Almoço	Sopa do dia	200 ml	1 ½ Conchas
	Arroz ou massa ou batata ou chima	80g	1 ½ Colheres de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão*)	80g	1 Pedaco pequeno 1 Chávena pequena rasa
	Legumes /hortaliça / salada	60g	1 Chávena pequena rasa
	Fruta	80 -100g	1 Peça média
Jantar	Arroz ou massa ou batata	80g	1 ½ Colheres de servir
	Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	80g	1 Pedaco pequeno 1 Chávena pequena rasa
	Legumes /hortaliça / salada	60g	1 Chávena pequena rasa
Ceia	Leite	150ml	1 Copo

(*) Somente em casos de que o sistema digestivo da criança tolere o consumo.



*Dietas
Hospitalar*

Capítulo II
VARIANTES

1. HIPOSSÓDICA

Características gerais: A dieta é preparada sem o acréscimo de sal e caldos industrializados (apenas com temperos naturais).

Indicações: De forma a atender pacientes com hipertensão, edema ou por outra indicação médica.

Adequação nutricional: Redução de sódio.

Métodos de confecção permitidos: Todos.

Alimentos não permitidos:

- Sal
- Alimentos em conserva e enlatados
- Caldos e temperos industrializados

Composição nutricional média:

- **Valor Calórico Total: 2000-2200 kcal**
 - Proteínas: 15-20%
 - Gorduras: 25-30%
 - H. Carbono: 55-60%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada	200g	1 Tijela
	Chá	200ml	1 Chávena de chá
	Açúcar	17g	2 Colheres de chá
	Pão de trigo	50g	1 unidade
	Manteiga	5g	1 Colher de chá rasa

Cont...

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Almoço sem sal	Sopa do dia	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou	100g	1 Pedaco médio
	Leguminosas (feijão)	100g	1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena
	Fruta crua	125g	1 Peca média
Jantar sem sal	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou	100g	1 Pedaco médio
	Leguminosas (feijão)	100g	1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

2. DIETA HIPOGLUCÍDICA, HIPOLÍPIDICA, HIPOCALÓRICA

Características: Dieta completa e equilibrada, com elevado teor de fibras, concebida segundo os princípios da alimentação saudável, mas com redução da captação dos farináceos e gordura.

Indicações: Destina-se a indivíduos com comprometimento do metabolismo glicídico, nomeadamente, com Diabetes Mellitus. Também está indicada em situações em que seja necessário restringir o aporte energético total (principalmente na obesidade e na hipertrigliceridemia) e/ou incremento de fibras (obstipação).

Adequação Nutricional: Satisfaz as necessidades dietéticas individuais. É restrita em hidratos de carbono de absorção rápida e gorduras.

Métodos de confecção permitidos: Métodos culinários simples tipo cozidos, grelhados, estufados em cru e assados ao natural, com restrição de gorduras de adição.

Alimentos não permitidos:

- Açúcar e todos os produtos açucarados
- Leite e derivados gordos
- Produtos de salsicharia e charcutaria e vísceras
- Molhos e caldos preparados comercialmente
- Conservas em óleo
- Gorduras de adição e natas
- Frutos desidratados, em calda ou cristalizados

Composição nutricional média:

- **Valor calórico total: 1600 a 1800 kcal**
 - Proteínas: 20 a 25%
 - Gorduras: 20% a 25%
 - Carboidratos: 50 a 55%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Adoçante Stevia	200g 1 Unidade	1 Tijela 1 Unidade
	Chá c/ Adoçante Stevia	200ml 1 Unidade	1 Chávena 1 unidade
	Pão de trigo Manteiga	50g 5g	1 unidade 1 Colher de chá rasa
Meio da Manhã	Chá c/ Adoçante Stevia	200ml 1 Unidade	1 Chávena 1 unidade
	Pão de trigo	50g	1 unidade
	Manteiga	5g	1 Colher de chá rasa
Almoço	Sopa do dia	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata Carne ou peixe ou Leguminosas (feijão)	50g 100g 100g	1 Colher de servir 1 Pedaco médio 1 Chávena

Cont...

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Almoço	Legumes /hortaliça / salada	250 ml	1 e 1/2 chávena
	Fruta crua	50g	1 Peça média
Meio da Tarde	Chá c/	200ml	1 Chávena
	Adoçante Stevia	1 Unidade	1 unidade
	Pão de trigo	50g	1 unidade
	Manteiga	5g	1 Colher de chá rasa
Jantar	Arroz ou massa ou batata	50g	1 Colher de servir
	Carne ou peixe ou	100g	1 Peça médio
	Leguminosas (feijão)	100g	1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	120g	1 e 1/2 chávena
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

3. DIETA HIPOPROTÉICA

Características: Dieta completa com restrição proteica. Esta dieta não possui uma ementa pré-estabelecida, sendo semelhante à dieta ligeira, mas com redução da capitação da carne, peixe e ovos.

Indicações: Destina-se a indivíduos com patologias que requerem restrição de proteínas, nomeadamente, com patologia renal e hepática.

Adequação nutricional: A ingestão de ferro e vitaminas pode ser insuficiente.

Métodos de confecção permitidos: Métodos culinários simples tipo cozidos, grelhados e estufados em cru.

Alimentos não permitidos:

- Peixe seco e salgado
- Produtos de salchicharia e charcutaria e vísceras
- Alimentos em conservas ou pré-confeccionados
- Molhos e caldos preparados comercialmente

- Sobremesas instantâneas
- Leite e derivados gordos
- Gorduras de adição
- Leguminosas secas

Composição nutricional média:

- **Valor calórico total: 1800 a 2000 kcal**
 - Proteínas: 8%
 - Gorduras: 20%
 - Carboidrato: 72%

Plano Alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada	200g	1 Tijela
	Chá	200ml	1 Chávena de chá
	Açúcar	17g	2 Colheres de chá
	Pão de trigo	50g	1 unidade
	Manteiga	5g	1 Colher de chá rasa
Almoço	Sopa do dia	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	150g	4 Colheres de servir
	Carne/peixe/feijão	50g	½ Palma da mão
	Legumes /hortaliça / salada	160g	2 Chávenas
	Fruta crua	125g	1 Peça media
Jantar	Arroz ou massa ou batata	150g	4 Colheres de servir
	Carne/peixe/feijão	50g	½ Palma da mão
	Legumes /hortaliça / salada	160g	2 Chávenas
	Fruta crua	125g	1 Peça media
	Ceia	Leite	200ml

4. DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTÉICA

Características gerais: Dieta acrescida de um aporte de calorias e proteínas devido a perda de massa corporal, hipercatabolismo, queimaduras ou para pacientes que estejam com o estado imunológico diminuído.

Indicação: períodos de recuperação, doenças infecciosas, doenças neoplásicas, queimaduras, gestação, pós-cirúrgicos.

Adequação nutricional: A suplementação é feita com proteína de origem animal (Alto valor biológico).

Métodos de confecção permitidos: Todos.

Alimentos a incluir:

- Enriquecer sumos e sopas (ovo, caseína, albumina)
- Aumentar a porção de carne na preparação das refeições
- Acrescentar leite ou ovo nas refeições

Composição nutricional média:

- **Valor calórico total: 2200 a 2400 kcal**
 - Proteínas: 15 a 20%
 - Gorduras: 20 a 25% (máx. 60 g)
 - Carboidrato: 55 a 60%

Plano Alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/	200g	1 Tijela
	Açúcar	17g	2 Colheres de chá
	Chá c/	200ml	1 Chávena
	Açúcar	17g	2 Colheres de chá
	Pão de trigo	50g	1 unidade
	Manteiga	5g	1 Colher de chá rasa
Meio da Manhã	Leite c/	200ml	1 Chávena
	Açúcar	17g	2 Colheres de chá
	Bolachas Maria	20g	4 Unidades
Almoço	Sopa do dia	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou	100g	1 Pedaco médio
	Leguminosas (feijão)	100g	1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena
	Fruta crua	125g	1 Peca média
Meio da Tarde	Sumo	200ml	1 Pacote pequeno
	Pão de trigo	50g	1 unidade
	Manteiga	5g	1 Colher de chá rasa
	Ovo cozido	50g	1 Unidade
Jantar	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe ou	100g	1 Pedaco médio
	Leguminosas (feijão)	100g	1 Chávena
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena
Ceia	Leite	200ml	1 Copo

5. DIETA OBSTIPANTE OU POBRE EM RESÍDUOS

Características: É semelhante à dieta hipolipídica e hipocalórica, mas com restrição de fibras alimentares.

Indicações: Destina-se a indivíduos que apresentem uma anomalia do trânsito intestinal, que beneficiem da reposição da flora bacteriana e/ou redução do volume fecal (pacientes com diarreia). Está indicada no período que antecede ou precede cirurgias intestinais e no tratamento da obstrução parcial da região inferior do intestino delgado e/ou grosso.

Adequação Nutricional: É pobre em cálcio, vitamina A e C. Quando utilizada por um longo período deve ser suplementada com vitaminas e sais minerais.

Métodos de confecção permitidos: Métodos culinários simples tipo cozidos, grelhados, estufados em cru e assados ao natural.

Alimentos proibidos:

- Leite e seus derivados
- Vegetais
- Fruta crua ou em calda, frutos secos ou cristalizados
- Bebidas com gás
- Produtos estimulantes (especiarias, café)
- Cereais e seus derivados integrais

Composição nutricional média:

- **Valor calórico total: 1600 a 1800 kcal**
 - Proteínas: 15 a 20%
 - Gorduras: 25% a 30%
 - H. carbono: 55 a 60%

Plano Alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	200g	1 Tijela
		17g	2 Colheres de chá
		200m	1 Chávena
Almoço Cozidos	Sopa de arroz	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Frango ou peixe	100g	1 Peçaço médio
Jantar Cozidos	Arroz ou massa ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Frango ou peixe	100g	1 Peçaço médio

A circular inset image showing a patient's hands eating a meal. The patient has an IV drip on their left hand. The meal consists of a glass of milk, a bowl of soup, a plate of rice and vegetables, and a plate of sliced watermelon. The background is a bright window.

Dietas Hospitalar

Capítulo III **ESPECIFICIDADES**

1. DIETA SEM GLÚTEN

Características: É uma dieta restrita em alimentos com trigo, aveia, centeio, cevada e malte.

Indicações: Dieta indicada para paciente com intolerância ao glúten.

Adequação Nutricional: Normocalórica, normoglicídica, normoprotéica e normolipídica.

Métodos de confecção permitidos: Todos.

Alimentos proibidos:

Exclusão de alimentos que contenham na sua composição

- Trigo, aveia, centeio, cevada, malte (subproduto da cevada)
Ou seja, devem ser excluídos
- Pão, massa esparguete ou outra, bolachas (qualquer tipo)

Composição nutricional média:

- **Valor calórico total: 2000 a 2200 kcal**
 - Proteínas: 15 a 20%
 - Gorduras: 25% a 30%
 - H. Carbono: 55 a 60%

Plano alimentar

Refeição	Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de milho fermentada c/ Açúcar	200g	1 Tijela
		17g	2 Colheres de chá
Almoço	Sopa de legumes	250 ml	2 Conchas
	Arroz ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe	100g	1 Pedaco médio
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena
	Fruta crua	125g	1 Peça media
Jantar	Arroz ou batata	100g	2 Colheres de servir
	Carne ou peixe	100g	1 Pedaco médio
	Legumes /hortaliça / salada	80g	1 Chávena

2. Dieta para Parturientes

Indicação

Dieta endereçada às parturientes em eminente serviço de parto. Com intuito de fornecer calorias e minimizar trabalho digestivo, por meio de administração de carboidratos de fácil digestão e aumento da oferta hídrica.

Características

- **Consistência – semilíquida**
- **Distribuição de macronutrientes - dieta restrita composta principalmente por água e carboidratos**
- **Valor energético total – 1500 Kcal**
 - Proteínas – 5%
 - Lípidos – 10%
 - Carboidratos – 85%

Plano alimentar

Refeição	Alimento *	Quantidade	Medida Caseira
Pequeno-almoço	Papa de farinha de milho fermentada c/ Açúcar	200g	1 Tigela de 300 ml
		17g	2 Colheres de chá
Lanche	Sumo	250 ml	1 Copo
Almoço	Sopa legumes*	200 ml	2 Conchas
Lanche	Chá c/ Açúcar Bolacha água e sal	200 ml	1 Chávena
		17g	2 Colheres de chá
		30g	6 Unidades
Jantar	Sopa	200 ml	2 Conchas
Ceia	Chá c/ Açúcar Bolacha água e sal	200 ml	1 Chávena
		17g	2 Colheres de chá
		30g	6 Unidades

(*) Consumir entre 1,5-2 litros de água ao dia para manter uma boa hidratação.

Recomendações adicionais

O cuidado da parturiente após o parto, é de extrema relevância. Devendo a dieta ser equilibrada, rica em cálcio e ferro (similar a dieta mantida durante a gravidez). Destacam-se as seguintes recomendações:

- Não fazer dieta para emagrecer após a saída do hospital;
- Manter a dieta mais variada possível, tomando entre meio e $\frac{3}{4}$ de litro de leite ao dia para o aporte de cálcio;
- Beber entre 1.5-2 litros de líquido (água, sumo, sopas), sobretudo se esta a dar aleitamento materno.

Referências

1. Augusto, A. L. P. et al. Terapia Nutricional. São Paulo: Editora Atheneu, 2005;
2. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. Projeto Diretrizes. Recomendações Nutricionais para Crianças em Terapia Nutricional Enteral e Parenteral. 2011;
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília, 2009;
4. Brasil. Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília, 2005;
5. Caruso, L; Silva, ALND; Simony, RF. Manual de Dietas Hospitalares. São Paulo: Atheneu, 2003
6. FAO. The Family Nutrition Guide: Topic 6. Feeding Babies Aged 0-6 Months. [Acesso: 23/ 07/ 2020]. Disponível em <http://www.fao.org/3/y5740e/y5740e09.htm>.
7. Ferreira, R. et al. Manual de Dietas do Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian; Campo Grande. 2013
8. Gujral, L; et al. Manual de Prevenção e Controlo da Cólera e de Outras Diarreias Agudas. Ministério da Saúde, Direcção Nacional de Saúde Pública, Departamento de Epidemiologia, 4ª ed. Maputo, 2016
9. Krause, MV; Mahan, LK; Arlin, MT. Alimentos, nutrição e dietoterapia. 8ª Ed. São Paulo: Roca, 2004
10. Macuvelicius, J; Dias, MCG. Dietas Orais Hospitalares. In: Waitzberg DL. Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica. Atheneu: São Paulo. 2001. p. 465-479
11. Martins, C. et al. Manual de dietas hospitalares. Nutro Clínica, 2001.
12. Mayo Clinic. Healthy Lifestyle, Children`s health. Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet. [Consultado: 23/07/2020]. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

13. Ministério da Saúde, Direcção Nacional de Saúde Pública, Departamento de Nutrição. Estratégia de Comunicação para a Mudança Social e de Comportamento para a Prevenção da Desnutrição em Moçambique 2015-2019. MISAU, 2015
14. OMS. Estratégia Global sobre Dieta, Atividade Física e Saúde. Dieta infantil. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_diet/en/ [acesso em 09/07/2020].
15. OMS. Nutrição: Promover alimentação adequada para bebés e crianças pequenas. Disponível em: <https://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding/en/> [acesso em 09/07/2020].
16. Paiva, A. et al. Hospital Getúlio Vargas. Manual de Dietas Hospitalares. Brasil, 2011.
17. Prefeitura de São Paulo. Secretaria Municipal de Saúde Hospital Municipal e Maternidade Escola Dr. Mário de Moraes Altenfelder Silva-Vila Nova Cachoeirinha. Manual de Dietas Hospitalares. 5ª ed. São Paulo. 2016.
18. Portugal. Ministério da Saúde. Direcção - Geral da Saúde. Manual de Dietas Hospitalares. Lisboa, 2018.
19. SND (Serviço de Nutrição e Dietética) – Hospital São Luiz. Manual de Dietas. Brasil, 2011.
20. Sousa, AA de et al. Alimentação hospitalar: elementos para a construção de iniciativas humanizadoras. Demetra, 8 (2) 149-162, 2013.
21. Souza, Mariana Delega de; Nakasato, Miyoko. A gastronomia hospitalar auxiliando na redução dos índices de desnutrição entre pacientes hospitalizados. O Mundo da Saúde, São Paulo: 35(2):208-214, 2011.
22. UFNA (Unidade Funcional de Nutrição e Alimentação) - Centro Hospitalar Médio Ave, E.P.E. Manual de Dietas. Portugal, 2008.
23. Universidade de Campina Grande. Hospital Universitário Júlio Bandeira de Mello. Manual de Dietas Hospitalares. 2020



*Dietas
Hospitalar*

Capítulo IV
ANEXOS

I. LISTA DE ALIMENTOS ALTERNATIVOS AOS APRESENTADOS NAS DIETAS

Pão de trigo	Pão de outros cereais, batata-doce, mandioca, inhame, papa de farinha de milho, farinha de fécula de batata, farinha de mandioca, tapioca, farinha de mapira, farinha de mexoeira, farinha de banana, aveia, arroz, massa, batata.
Papa de milho	Pão, Batata-doce, mandioca, inhame, farinha de fécula de batata, farinha de mandioca, farinha de mapira, farinha de mexoeira, farinha de banana, aveia, arroz, massa, batata.
Carne	Peixe, queijo, ovo, feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, soja
Açúcar	Mel, adoçante (os mais recomendados são os adoçantes a base de stevia ou xilitol, cana de açúcar; não é aconselhável de todo o uso de aspartame).
Manteiga (para colocar no pão)	Margarina, jam de frutas, manteiga de amendoim, ovo, queijo ou outro alimento típico
Óleo	Azeite, óleo de coco, óleo de mafurra ou outro óleo vegetal
Leite	Leite de vaca, leite de cabra, leite de coco, leite de arroz, leite de soja, leite de aveia, leite de castanha de caju

NOTA

Não se recomenda o uso de produtos processados industrialmente como: carnes (fiambre, salsicha, palone, mortadela, vorshe, chouriço, linguiça, presunto e outros); caldos, sopas, molhos e temperos artificiais (preparados para adicionar a confecção de alimentos); alimentos enlatados (molho de tomate, sardinhas e outros).

Este tipo de alimentos tem demonstrado efeitos negativos na saúde de indivíduo pelo seu potencial efeito cancerígeno.

II. Doenças e Tipo de Dieta

DIETAS/ SITUAÇÕES CLÍNICAS	Diabetes Mellitus	Hipertensão	Insuficiência renal	Baixo peso Desnutrição	Doenças Reumáticas (gota)	Disfagia	Diarreia	Obstipação	Patologia Cardiovascular (Colesterol, Triglicérides)	Doença Celiaca	Doenças gastrointestinais	Pós- operatório/ Preparação para exames
Dieta Mole						X						X
Dieta Pastosa												X
Dieta Líquida												X
Dieta Hipoglicídica	X								X			
Dieta Hipossódica		X										
Dieta hipercalórica/ hiperprotéica				X								
Dieta hipoproteica			X		X				X			
Dieta hipolipídica/ Hipocalórica								X			X	
Dieta Laxante							X				X	
Dieta Obstipante												
Dieta Sem Glúten										X		

III. DIETA LIQUIDA

*Preparação liquidificada – liquidificadora/ varinha mágica + coador

Opção 1

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Sumo de frutas	200ml	1 Pacote pequeno

Opção 2

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Chá	200ml	1 Chávena
Açúcar	17g	2 Colheres de chá

Opção 3

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Leite	200ml	1 Chávena
Açúcar	17g	2 Colheres de chá

Opção 4

* Os alimentos coados poderão ser aproveitados para inserir na dieta mole/ pastosa

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Caldo de cozedura de vegetais e carnes	200ml	1 Chávena
Sal	1g	2 Colheres de chá

Opção 5

Sumos naturais – Escolher 1 legume + 1 fruta + água (exemplo: 1 beterraba + 1 maçã + água)

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Beterraba s/casca	80g	1 Porção
Cenoura s/casca	80g	1 Porção
Pepino s/casca	80g	1 Porção
Couve	40g	1 Folha média
Maçã	125g	1 Porção
Banana	80g	1 Porção
Laranja	125g	1 Porção
Água	150ml	1 Chávena pequena

Esquema refeições dieta líquida total

7h - Pequeno-almoço: Leite

9h00 - Meio da Manhã 1: Sumo

11h00 - Meio da Manhã 2: Chá com açúcar

13h00 - Almoço: Caldo de legumes e carne

15h00 - Meio da tarde 1: Sumo

17h00 - Meio da tarde 2: Chá com açúcar

19h00 - Jantar: Sumo de fruta + legumes natural

21h00 - Ceia: Leite

Ficha técnica de preparação de batidos fortificados

*Centrifugadora + acréscimo de pelo menos 5% farináceos em relação ao volume total pretendido

*Preparações mais espessas, com maior aporte calórico e oferece pequena quantidade de fibras

Batido Fortificado 1 Completo (HC+PROT+LIP)

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Leite	100 ml	1/2 Chávena
Açúcar	17g	1 Colher de sopa
Maçã Cozida ou Banana	125g	1 Peça média
Óleo	5ml	1 Colher de chá
Farinha de milho	15g	1 Colher de sopa
Ovo*	55g	1 Unidade
Sal	1g	1 Colher de café
Água fervida	150ml	1 Chávena

***Cozer a 65°C por 15min (mínimo)**

Batido Fortificado 2/ Sem Proteína/ Sem lactose

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Água	200ml	1 Chávena
Açúcar	17g	1 Colher de sopa
Maçã Cozida ou Banana	125g	1 Peça média
Bolacha Maria	50g	6 Unidades
Óleo	5ml	1 Colher de chá
Sal	1g	1 Colher de café

Batido Fortificado 3/ Hiperproteico

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Ovo cozido	55g	1 Unidade
Peixe ou Carne desfiada (vaca ou frango)	30g	1 Pedaco pequeno
Mix de legumes cozidos (cenoura, feijão verde, repolho, abobora)	50g	1/2 Chávena
Batata	30g	1/4 Batata
Óleo	5ml	1 Colher de chá
Sal	1g	1 Colher de café
Água	200ml	1 Chávena

Batido Fortificado 4/ Baixo índice glicémico

Ingredientes	Per capita	Medida Caseira
Peixe ou Carne desfiada (vaca ou frango)	30g	1 Pedaco pequeno
Mix de legumes cozidos (cenoura, feijão verde, repolho, abobora)	80g	1 Chávena
Sal	1g	1 Colher de café
Água	200ml	1 Chávena

Técnica de preparo

1. Peneirar todos os ingredientes em pó e misturar com os restantes numa liquidificadora, excepto a água.
2. Adicionar água filtrada e fervida em quantidade suficiente para atingir o volume de 350ml e voltar a mixar.
3. Coar a preparação numa peneira de malha fina.
4. Lavar o coador e repetir o processo.

Avaliação sensorial

Consistência/textura: líquido fino homogéneo sem resíduos, fragmentos filamentosos ou grumos

Odor: agradável

Sabor: agradável

Cor: apelativa

Sugestão da distribuição de refeições da dieta líquida fortificada

Pequeno-almoço: Leite

Meio da Manhã: Sumo/Chá com açúcar

Almoço: Batido 3

Meio da tarde: Sumo/Chá com açúcar

Jantar: Batido 3

Ceia: Leite

Durante o dia: Água

NOTA: Todas as dietas podem ser preparadas sem adição de sal.

IV. EXEMPLO DE MENU SEMANAL DE (CÓLERA E CORONA VÍRUS).

Exemplo de Menu semanal para pacientes com diarreia secretória (Cólera)

REFEIÇÃO	Dias de semana						
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Papas fermentadas	Pão simples + Chá	Papas fermentadas	Bolacha Água e Sal + Chá	Papas fermentadas	Pão simples + Chá	Papas fermentadas
Lanche da manhã	logurte natural	Papa de Banana Verde	Bolacha Água e Sal + Chá	Papa de Banana Verde	logurte natural	Papa fermentada de banana verde	logurte natural
Almoço	Sopa de macarrão + Ovo cozido	Sopa de arroz + Peixe desfiado	Sopa de macarrão + Ovo cozido	Sopa de arroz + Peixe desfiado	Sopa de macarrão + Ovo cozido	Sopa de arroz + Peixe desfiado	Sopa de macarrão + Ovo cozido
Lanche da Tarde	Papa de Banana Verde	logurte natural	Papa fermentada de Meixoeira	logurte natural	Papa de Banana Verde	logurte natural	Papa fermentada de Mapira
Jantar	Sopa de arroz + Miudezas	Sopa de Esparguete+ Fígado de galinha	Sopa de arroz + Peixe desfiado	Sopa de Esparguete+ Frango desfiado	Sopa de arroz + Miudezas	Sopa de Esparguete+ Frango desfiado	Sopa de arroz + Peixe desfiado
Ceia	logurte natural	Bolacha Água e Sal + Chá	Sopa/Creme de legumes com arroz	logurte natural	Bolacha Água e Sal + Chá	Papa fermentada de arroz	logurte natural

N.B: A papa deve ser fermentada 48 horas antes da cocção Bebidas ao longo do dia: Sumo de limão natural, água de lanho, água de arroz, caldos de vegetais, carne ou peixe.

Exemplo de Menu semanal para pacientes com Covid-19 (Coronavírus)

REFEIÇÃO	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Pequeno-almoço	Papa fermentada Pão + Manteiga	Papa fermentada Batata-doce + Chá	Papa fermentada Pão + Ovo cozido + Chá	Papa fermentada Inhame + Chá	Papa fermentada Pão + Manteiga + Chá	Papa fermentada Chá + Mandioca	Papa fermentada Pão + Manteiga + Chá
Lanche da manhã	Banana	Maçã Cozida	Melancia	Laranja	Banana	Maçã Cozida	Laranja
Almoço	Sopa de legumes Massa + Frango desfiado + Salada de repolho cozida	Caldo de Feijão Chima + Vegetais refogadas + Peixe desfiado	Sopa de Vegetais Arroz + frango desfiado ao molho de tomate + Salada de legumes	Canja de Peixe Feijão + Arroz	Canja de frango Chima + Vegetais refogados com cebola + Ovo Cozido	Caldo de Feijão Massa + Frango Desfiado + Couve Refogado	Sopa de Legumes Chima + Peixe Desfiado
Lanche da Tarde	Laranja	Banana	Maçã Cozida	Melancia	Laranja	Melancia	Banana
Jantar	Sopa de abobora Arroz Branco + Peixe Desfiado ao molho de tomate + Salada de Legumes	Sopa de Vegetais Batata cozida + Ovo cozido + Vegetais Cozidos	Sopa de abobora Arroz + Peixe desfiado + Salada de repolho cozido	Sopa de Legumes Batata + Ovo Cozido + Vegetais Cozidos	Sopa de Legumes Arroz + Peixe Desfiado + Salada de Legumes	Canja de Peixe Arroz + Carne de Vaca + Salada de abobrinha	Canja de Frango Batata + Frango desfiado + Legumes Cozidos
Ceia	logurte	Chá + bolacha	logurte	Chá + Bolacha	logurte	Chá + Bolacha	logurte

