Saúde na mesa: Dicas da Nutri

Serviço de Nutrição em Oncologia HC/FMB Unesp Botucatu

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

Faculdade de Medicina de Botucatu

SAÚDE NA MESA: DICAS DA NUTRI

Carol Rodrigues

Nutricionista residente do Programa de Residência Multiprofissional da Saúde do Adulto e do Idoso

Aline Estevanato Marques de Oliveira

Nutricionista residente do Programa de Residência Multiprofissional da Saúde do Adulto e do Idoso

Botucatu - SP

2016

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

Faculdade de Medicina de Botucatu

Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso

Saúde na Mesa: Dicas da Nutri

Revisão Técnica:

Nutricionista Marina Nogueira Berbel Bufarah

Nutricionista Natália Baraldi Cunha

Nutricionista Tathiana Cristina Bernardo

Editoração:

Diagramação:

Ana Silvia S B S Ferreira - Vice-coordenação - NEAD.TIS / FMB

Conteúdo:

Cassiana Mendes Bertoncello Fontes

Janete Pessuto Simonetti

Maria Helena Borgato

Silvana Andrea Molina Lima

Silvia Justina Papini

Coordenação da Residência Multiprofissional

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ***ROSEMEIRE APARECIDA VICENTE*** - **CRB 8/5651**

Rodrigues, Carol.
Saúde na mesa : dicas da Nutri [recurso eletrônico] / Carol Rodrigues, Aline Estevanato Marques de Oliveira. - Botucatu : Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Medicina de Botucatu, Hospital das Clínicas, 2016
50 p.
1 E-book

ISBN: 978-85-65318-16-7 (recurso eletrônico)

1. Nutrição. 2. Qualidade de vida. 3. Oncologia. 4. Hábitos alimentares. 5. Pacientes. 6. Serviço de Nutrição em Oncologia HC/FMB UNESP. 7. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Medicina de Botucatu. 8. Hospital das Clínicas. I. Título. II. Oliveira, Aline Estevanato Marques de.

CDD 612.3

Prefixo Editorial: 65318
Número ISBN: 978-85-65318-16-7
Título: Saúde na mesa: dicas da nutri
Tipo de Suporte: E-book

Apresentação

Pensando em uma estratégia de como melhorar a qualidade vida dos pacientes em tratamento oncológico, tanto hospitalar como ambulatorial, nasceu o "Saúde na Mesa: Dicas da Nutri". Um manual com informações simples e relevantes sobre como manejar a alimentação e como ela pode contribuir para reduzir sintomas desconfortáveis e facilitar o cotidiano das famílias.

Além disso, o instrumento uniformiza e melhora o trabalho da equipe no atendimento ao paciente, pois acreditamos que trabalhar os assuntos rotineiros de forma prática e com uma linguagem simples é uma maneira de estimular pacientes mais independentes dos serviços e capazes de praticar o autocuidado.

Portanto, contribuir para que o paciente e sua família percebam o processo de saúde-doença e caminhe rumo a sua melhor recuperação é nosso maior objetivo.

Carol Rodrigues

Nutricionista residente do Programa de Residência Multiprofissional na Saúde do Adulto e Idoso.

Capítulo 1

Tenha atitudes positivas!

Tenha atitudes positivas!

* Faça de 5 a 6 refeições diárias, de 3 em 3 horas;

* Coma devagar e mastigue bem os alimentos;

* Beba pelo menos 2 litros (ou 8 copos) de líquidos por dia. Esses líquidos podem ser ingeridos na forma de chás, suco natural, água e água de coco. Procure contar o quanto de líquido você está tomando a cada dia;

* Inclua diariamente frutas, verduras e legumes na sua alimentação. Eles são ricos em nutrientes como fibras, vitaminas e minerais, que contribuem para o bom funcionamento do intestino e garantem a oferta de todos os nutrientes que seu organismo precisa;

* Para reduzir o consumo de sal e gordura, troque os temperos prontos (caldo de carne, de galinha, temperos em pó industralizados) por temperos naturais, como: salsa, cebolinha, orégano, coentro, louro, alho, cebola, manjericão, entre outros;

* Evite bebidas alcoólicas;

* Diminua o consumo de frituras e alimentos gordurosos em geral: alimentos fritos e empanados (à milanesa); embutidos (salsicha, linguiça, presunto, mortadela); leite integral (prefira leite semi-desnatado ou desnatado); manteiga, margarina, maionese podem ser consumidos em pequenas quantidades.

Capítulo 2

Não me sinto bem, o que fazer? Controlando os sintomas.

Não me sinto bem, o que fazer? Controlando os sintomas

Enjôos e vômitos

EVITE

• Ficar muito tempo sem se alimentar. Lembrando que o jejum prolongado pode piorar os sintomas, então realize pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre as refeições;

• Deitar após as refeições;

• Beber líquidos no mesmo horário das refeições;

• Alimentos que pioram a sensação de enjôo:

-Frituras, alimentos gordurosos ou oleosos;

- Alimentos muito quentes, muito condimentados ou picantes;

-Alimentos muito doces e com odores fortes;

O QUE PODE TE AJUDAR

• Procure ficar longe do local de preparo dos alimentos e faça refeições em locais frescos e arejados;

• Mantenha higiene oral;

• Prefira roupas confortáveis;

• Alimentos gelados melhoram sensação de enjôo:

- Chupe gelo 30 minutos antes das refeições (faça forminhas com sabores variados: água de coco e sucos cítricos);

- Chupe picolés de frutas cítricas, como limão, maracujá, uva e morango;

-Beba sucos ou vitaminas bem gelados, milkshakes e sorvetes;

-Mastigue um pedaço pequeno de gengibre (sem precisar engolir o pedaço).

Falta de apetite

• Faça pequenas refeições com intervalos de tempo pequenos entre elas, tentando comer de 2 em 2 horas.

Não se preocupe em comer tudo, tente se esforçar para comer aquilo que mais te agrada;

- Tente não pular as refeições, mesmo que não tenha vontade de comer. Nessas situações, escolha algum alimento de fácil mastigação, como mingau, sopas e vitaminas;

- Coma e beba líquidos bem devagar;

- Evite beber líquidos, principalmente com gás, junto com o almoço e jantar. Beba-os trinta minutos antes ou após as refeições;

- Prepare pratos coloridos e variados e inclua novos alimentos em seu cardápio;

- Se possível, deixe que outra pessoa prepare a refeição e evite ficar na cozinha neste momento;

- A comida deve ser preparada na consistência que mais lhe agradar e que você consiga tolerar melhor, podendo variar da consistência normal (alimentos ou preparações de qualquer consistência); branda (alimentos em pedaços e bem cozidos); pastosa (alimentos em forma de purês, suflês, amassados, desfiados ou liquidificados) ou líquida (sob a forma de sopas liquidificadas ou não, como sucos, sorvetes, gelatinas, geleias, etc.).

Dor na boca ou na garganta e dificuldade para mastigar ou engolir

EVITE

• Evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados;

• Evite alimentos duros e de difícil mastigação;

O QUE PODE TE AJUDAR

• A comida deve ser preparada na consistência que for melhor tolerada, e que ofereça menor dificuldade para mastigar ou engolir (alimentos bem cozidos, suflês, purés);

• Em casos graves, prefira alimentos líquidos, liquidificados e em temperatura ambiente (nem muito frio e nem muito quente);

• Pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir.

Alterações na saliva (boca seca)

EVITE

• Evite comer alimentos secos, duros e crocantes;

• Em caso de aftas, evite alimentos muito salgados e ácidos;

O QUE PODE TE AJUDAR

• Aumente a ingestão de líquidos;

• Mastigue bem lentamente os alimentos;

• Evite comer alimentos secos, duros e crocantes;

• Prepare a comida com caldos ou molhos;

• Consuma frutas cítricas e com alto teor de líquidos;

• Se não houver aftas, chupe balas, picolés ou gelo, ou mastigue chicletes que podem ajudar a produzir mais saliva;

• Beba água com gotas ou rodelas de limão

Diarreia

• Beba bastante líquidos (água, água de coco, suco natural de frutas) ao longo do dia (8 a 10 copos/dia);

• Dê preferência aos alimentos que controlam ou evitam os sintomas de diarreia, tais como:

- Frutas: banana prata e banana maçã, caju, maçã e pêra sem casca, limão, goiaba sem casca e sem semente;

- Legumes cozidos: batata, beterraba, cenoura, chuchu, inhame, abobrinha sem casca;

- Cereais: arroz, macarrão, mucilon de arroz, biscoito de maisena;

- Chás: preto, mate, erva doce, erva cidreira,;

- Ovo cozido;

- Carnes magras (frango sem pele, peixe sem couro ou carne vermelha sem gordura, cozidos, grelhados ou assados).

• Consumir preferencialmente leite e derivados com baixo teor de gordura (versões light, desnatados ou semi-desnatados)

• Evite frituras e alimentos gordurosos, inclusive amendoim, nozes, castanhas, amêndoas e coco;

• Evite alimentos enlatados, condimentos fortes, apimentados ou irritantes (como café);

• Evite alimentos laxativos:

- Verduras cruas (vegetais folhosos)

- Frutas: mamão, laranja e ameixa

- Farelos integrais: aveia, trigo e linhaça

- Alimentos açucarados (goiabada, marmelada, geleia de mocotó, marrom glacê, bananada) e chocolates

Constipação intestinal (prisão de ventre)

• Beba bastante líquidos (água, água de coco, suco natural de frutas) ao longo do dia (8 a 10 copos/dia);

• Coma alimentos ricos em fibras como:

- Vegetais folhosos: agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve

- Legumes: abóbora, beterraba, abobrinha, vagem;

- Frutas: mamão, laranja com bagaço, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana D'Água e pêra

- Leguminosas: feijão, soja, lentilha, grão de bico e milho

- Pão, biscoito e cereais integrais, farelo de trigo ou de aveia

• Evite alimentos que “prendem o intestino”, como: maçã, banana, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto, refrigerantes e mate.

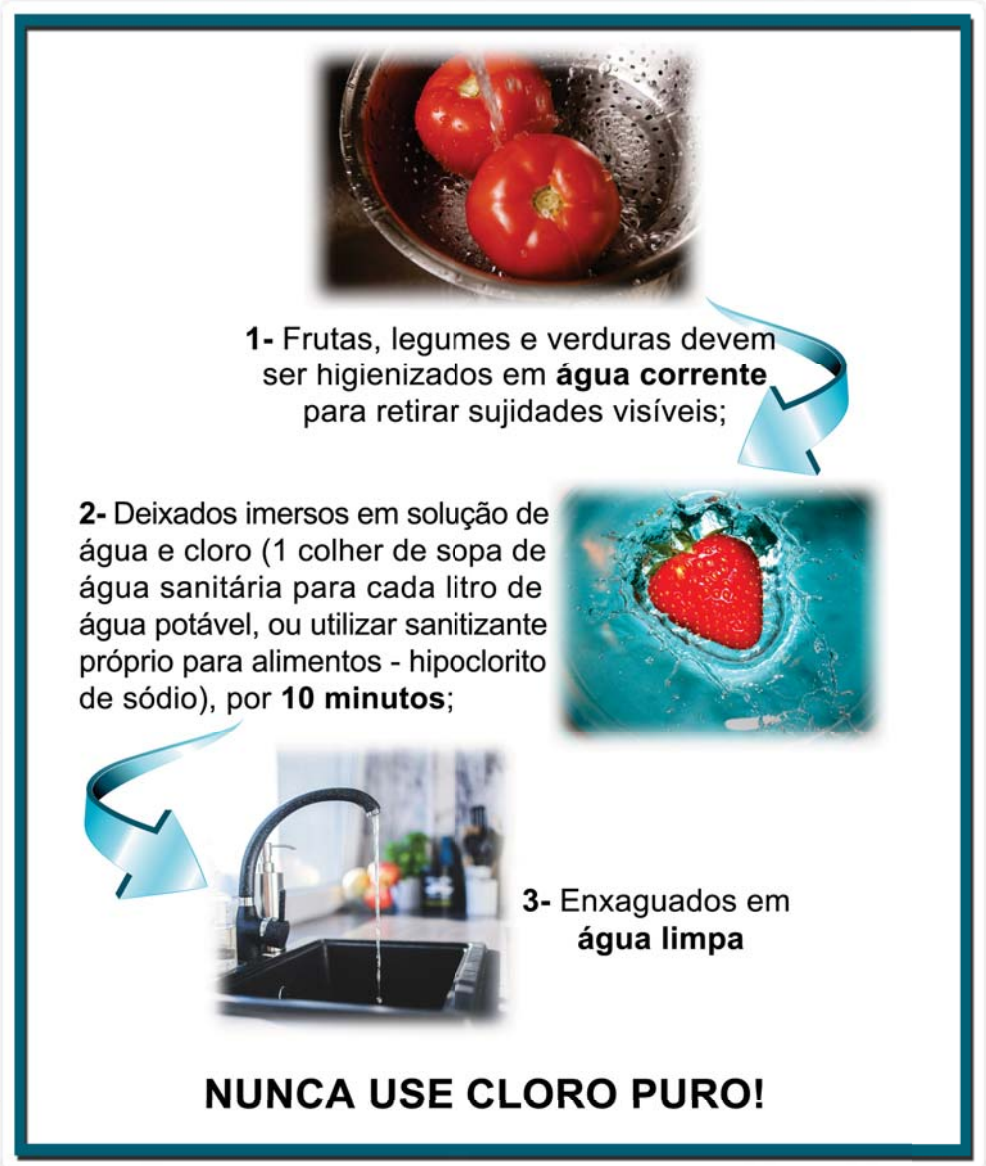
• Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar

Capítulo 3

Higiene e Segurança dos alimentos

Higiene e Segurança dos alimentos

Na maioria das vezes, os pacientes em tratamento oncológico, tem suas defesas naturais reduzidas pelo tratamento ou doença, assim, um cuidado redobrado deve ser tomado com a higiene dos alimentos.



- Quando comprar os alimentos, observe com atenção a qualidade e frescor de frutas, legumes, verduras, carnes, peixes e ovos. Verifique se a embalagem não está danificada, pois isso permite a entrada de microrganismos que podem causar doenças.

- Observe sempre a data de validade antes de comprar e consumir qualquer alimento e mantenha-os nas temperaturas recomendadas nos rótulos. Observe também a validade depois de aberto.

- Todas as embalagens comerciais de queijos, leite, iogurte e outros alimentos devem ser lavadas com sabão de coco ou neutro antes de irem para geladeira ou freezer.

- Lave também as tampas de enlatados e conservas antes de abrí-los.

- Nunca prove alimentos que pareçam estar estragados ou tenham odor estranho.

- Beba somente água filtrada ou fervida.

- Lave bem as mãos antes de comer ou preparar só alimentos.

- Não manipule os alimentos quando houver ferimentos nas mãos.

- Mantenha unhas aparadas e limpas e os cabelos presos para manipular os alimentos.

- Ao cozinhar, mantenha as mãos longe da boca, cabelos e nariz e evite usar anéis, brincos e pulseiras, pois eles podem levar microrganismos aos alimentos.

- Descongele as carnes deixando-as previamente na geladeira ou no microondas e nunca recongele.

Capítulo 4

Dúvidas frequentes!

• Todos os pacientes em tratamento quimioterápico necessitam de suplemento alimentar ?

Não. Todo paciente em tratamento quimioterápico deve ser avaliado por um profissional Nutricionista e este, orientá-lo quanto a necessidade de suplementação.

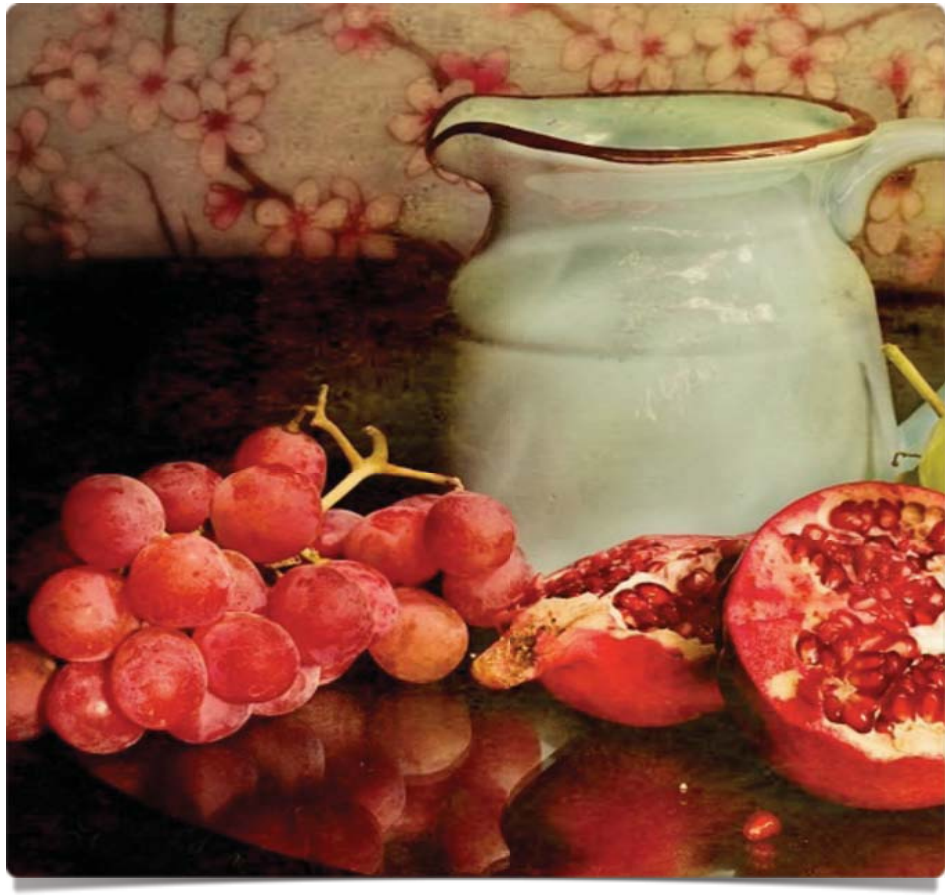
• Posso diluir o suplemento alimentar em preparação quente?

Sim, o suplemento pode ser diluído em preparações quentes. Porém, deve ser adicionado apenas no final da preparação quando já estiver com o fogo desligado. Lembrando que o alimento não deve ser reaquecido nem no fogão, nem no forno microondas.

Se você diluir o suplemento na água ou qualquer outro líquido (leite, chá, sucos) e observar que não ficou totalmente dissolvido, você pode utilizar um mixer para melhorar a diluição ou bater o líquido com o suplemento no liquidificador.

• Preciso lavar os alimentos sempre em água filtrada ou pode ser na água de torneira?

Os alimentos não precisam ser lavados sempre em água filtrada ou fervida, podem ser lavados em água da torneira limpa e corrente.



Capítulo 5

Cozinha fácil!

Milk-Shake de Banana

Ingredientes

- 1 banana média madura.
- ½ xícara de chá de leite gelado.
- ½ xícara de chá de leite em pó desnatado.
- 2 gotas de essência de baunilha.

Modo de preparo:

Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo, sirva em seguida.

Adoçando a vida!

Flan de Iogurte com Calda de Morango (com suplemento)

Ingredientes

- 5 colheres de leite condensado.
- 4 colheres de sopa de creme de leite.
- 4 colheres de sopa de iogurte natural.
- 1 colher de sobremesa de gelatina sem sabor.
- 2 colheres de sopa de água filtrada.
- 125ml de Suplemento líquido ou 125ml de água + 2 colheres de suplemento em pó.

Calda

- 7 morangos grandes.
- 2 colheres de sopa de açúcar.

Modo de preparo

Dissolva a gelatina na água aquecida. Coloque no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o iogurte natural, o suplemento e a gelatina dissolvida. Bata até que fique homogêneo. Coloque em um recipiente e leve para gelar por 1 hora.

Em uma panela, coloque o açúcar e os morangos. Deixe cozinhar em fogo brando por 5 minutos ou até que vire uma calda, mas não deixe que os morangos fiquem totalmente desmanchados. Após esfriar coloque sobre o flan.

Pavê de Bombom (com suplemento)

Ingredientes

- 1 gema.
- 3 colheres de sopa de leite condensado.
- 6 colheres de sopa de leite desnatado.
- 2 colheres de sopa de creme de leite.
- 2 colheres de sopa de amido de milho.
- 4 biscoitos de maisena.
- 3 bombons.
- 125ml de Suplemento líquido ou 125ml de água + 2 colheres de suplemento em pó.

Modo de Preparo

Creme: Misture o leite condensado, as 4 colheres de sopa de leite, a gema passada na peneira e o amido de milho. Misture bem e leve ao fogo brando até engrossar. Acrescente o creme de leite e desligue o fogo. Coloque o suplemento e mexa bem até que fique um creme homogêneo e reserve.

Montagem: Em um recipiente, faça uma camada de biscoitos umedecidos em 2 colheres de leite. Coloque o creme, depois uma camada de bombons quebrados em pedaços pequenos. Repita as camadas e, para finalizar, coloque uma camada de creme. Sirva gelado.

Mousse de Cappuccino (com suplemento)

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 1 colher de sobremesa de gelatina incolor sem sabor.
- 2 colheres de sopa de água filtrada.
- 2 colheres de sopa mistura para cappuccino pronto.
- 125ml de Suplemento líquido ou 125ml de água + 2 colheres de suplemento em pó.

Modo de preparo

Coloque no liquidificador o creme de leite, a mistura para cappuccino e o suplemento. Bata por aproximadamente 3 minutos. Dissolva a gelatina nas duas colheres de sopa de água e acrescente à mistura. Bata por mais 2 minutos. Coloque um recipiente e deixe gelar por 1 hora ou até que esteja firme.

Sorvete de Morango

Ingredientes

- 1 litro de iogurte de morango (saquinho)
- 4 colheres de sopa de suplemento alimentar em pó sabor morango ou baunilha
- 1 caixa de creme de leite.

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Com a ajuda de um funil, colocar a mistura em saquinhos e amarrar. Levar ao congelador.

Adoçando a vida!

Sorvete de Chocolate

Ingredientes

- 1 litro de leite integral
- 4 colheres de sopa de suplemento alimentar em pó sabor chocolate
- 1 caixa de creme de leite.
- 1 vidro de leite de coco

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Com a ajuda de um funil, colocar a mistura em saquinhos e amarrar. Levar ao congelador.

Hidratando a vida.

Suco de Couve Cítrico

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de couve manteiga.
- 1 litro de água gelada.
- 1 xícara de chá de polpa de maracujá
- ½ xícara de chá de suco de limão
- ½ xícara de chá de açúcar

Modo de preparo

Higiene a couve, pique e bata com água. Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente. Coe misture o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado.

Auxilia na alteração do paladar, boca seca, náusea e vômito.

Hidratando a vida.

Gelo Verde

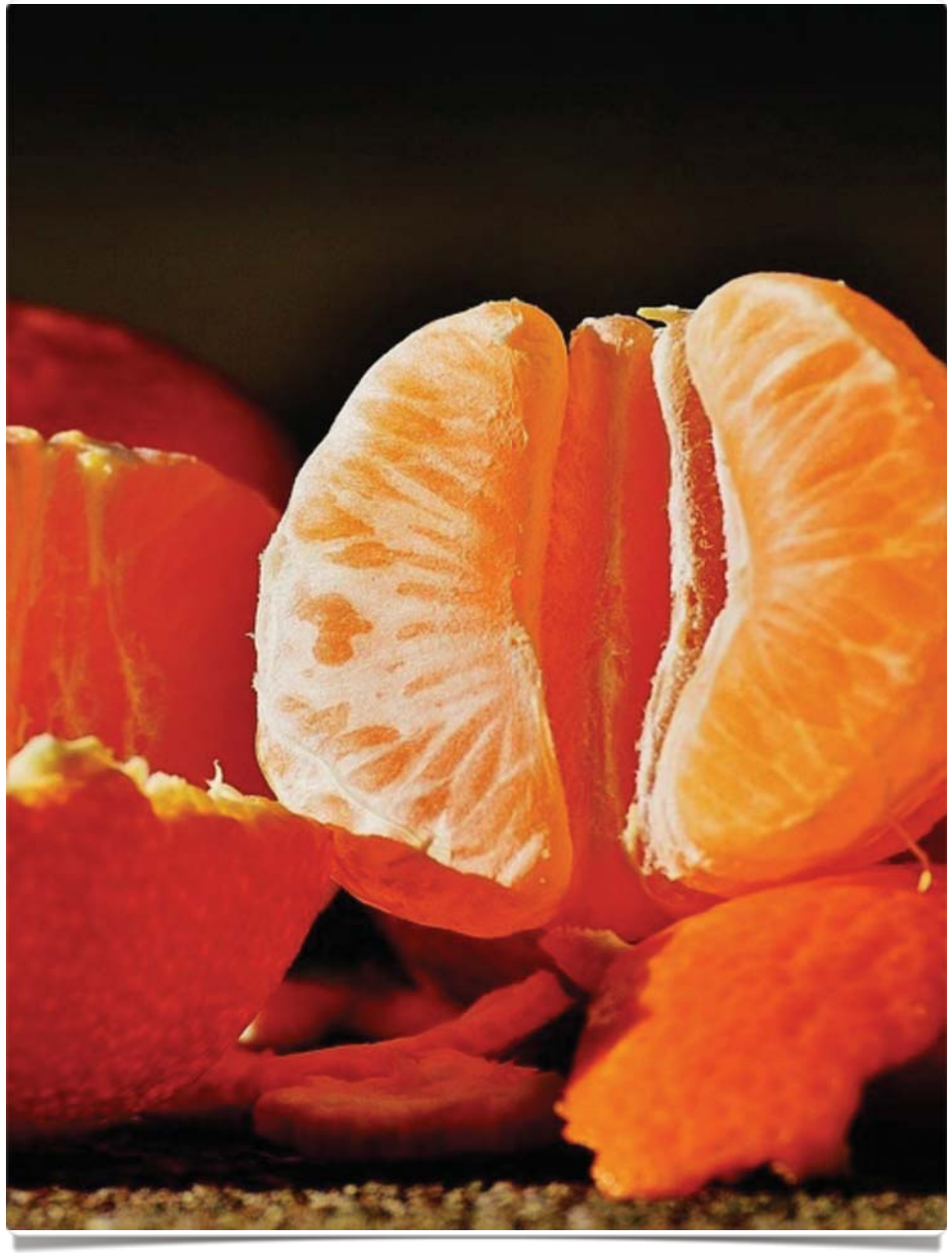
Ingredientes

- 2 xícaras de chá de folhas de hortelã.
- 5 folhas de couve lavadas.
- 1 colher de gengibre ralado.
- 1 xícara de chá de água.

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata a hortelã com a couve, o gengibre e a água. Coe e coloque em uma forma de gelo. Leve ao freezer por cerca de 2 horas. Sirva com suco de sua preferência.

Hidratando a vida.



Suco de cenoura, tangerina e gengibre

Ingredientes

- 8 tangerinas
- 1 cenoura média picada
- 1 colher de chá de caldo de gengibre (para obter apenas o caldo, basta ralar gengibre e depois espremer com apoio de um pano limpo e seco).

Modo de preparo

Em um espremedor, espremer as tangerinas. Bater no liquidificador a cenoura, o suco das tangerinas e o caldo de gengibre. Coe e sirva.

** Auxilia na alteração do paladar, náusea e vômito.

Hidratando a vida.

Chá de frutas (Gelado ou Quente)

Ingredientes

- ½ litro de água.
- 1 maçã com casca picada.
- 1 pau de canela.
- 1 laranja com casca cortada em rodelas.
- 4 colheres de hortelã fresca.
- 1 colher de sopa de capim cidreira

Modo de preparo

Adicionar todos os ingredientes em uma panela com ½ litro de água, deixar ferver, coar e servir.

Hidratando a vida.

Suco de Maça e Hortelã com suplemento (opcional)

Ingredientes

- ½ maçã picada sem casca.
- 8 folhas de hortelã.
- 100ml de suplemento líquido ou 100ml de água +1 colher de suplemento em pó.

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, coe o suco. Sirva com pedras de gelo.

Hidratando a vida.

Coquetel Laxativo

Ingredientes

- 200ml de suco de laranja coado.
- 2 ameixas pretas.
- 1 fatia de mamão
- 1 colher de sopa de creme de leite.
- 1 colher de aveia.

Modo de preparo

Liquidifique todos os ingredientes e sirva gelado.

Pitada de sabor

Wrap integral de frango e hortaliças

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 colher (sopa) rasa de requeijão light
- 4 folhas pequenas de alface
- 1/2 xícara (chá) de cenoura crua ralada
- 2 fatias de queijo mussarela
- 1/2 xícara (chá) de peito de frango cozido, desfiado e temperado.

O frango pode ser substituído por ovos mexidos, carne moída, atum.

Modo de preparo

- Retire a casca do pão de fôrma. Amasse bem as fatias com a ajuda de um rolo de massa.
- Em cada fatia espalhe o requeijão, coloque 2 folhas de alface, metade da cenoura, 1 fatia de mussarela e metade do frango desfiado.
- Enrole com cuidado para não quebrar, corte ao meio e prenda, se necessário, com a ajuda de um palito.
- Faça o mesmo processo com a outra fatia de pão.
- Faça o mesmo processo com a outra fatia de pão.
- Sirva a seguir.

Ajuda no controle de náuseas, vômitos e intestino preso

Rocambole de fubá

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de fubá
- 2 1/2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200g de frango desfiado
- 1 xícara (chá) de tomate sem semente picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

Modo de preparo

Massa

- Em uma panela, leve ao fogo com todos os ingredientes.
- Cozinhe, sem parar de mexer, por 5 minutos.
- Reserve.

Recheio

- Aqueça o óleo em uma panela, doure a cebola e o alho.
- Acrescente no refogado o frango, o tomate, a salsinha e o sal.
- Reserve.

Montagem

- Espalhe uma camada da massa de fubá em um recipiente, coloque o recheio e cubra com o restante da massa.
- Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno para aquecer.
- Sirva em temperatura ambiente ou gelado.

Ajuda no controle da dor para engolir, feridas na boca, náuseas, vômitos e diarreia

Almôndega de aveia

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 litro de água
- 1/2 xícara (chá) de manjericão fresco picado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 2 ovos batidos
- 1/2 colher (chá) de sal
- Margarina para untar

Modo de preparo

- Cozinhe a aveia na água até os grãos ficarem macios.

Coe e reserve.

- Em uma travessa misture a aveia coada e os demais ingredientes.
- Modele em formato de almôndegas, coloque-as em uma assadeira untada com margarina e asse a 180° por 20 minutos.

Dica: Acrescentar molho de tomate com carne moída ou conforme a preferência.

Ausência ou alteração de paladar, náuseas, vômitos e intestino preso

Arroz cremoso

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 abobrinha ralada
- 1 tomate sem sementes e picado
- 2 xícaras (chá) de arroz, lavado e escorrido
- 6 xícaras (chá) de água fervente
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 de xícara (chá) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo

- Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho.
- Junte a abobrinha e o tomate
- Acrescente o arroz e refogue por mais 5 minutos. Adicione a água, o sal e cozinhe em fogo brando até o arroz secar.
- Desligue o fogo, misture o creme de leite e a salsinha.
- Sirva em seguida

Dor para engolir, feridas na boca e boca seca

Polenta enriquecida

Ingredientes

- 1 1/2 xícara deleite integral.
- 1 colher de sopa cheia de manteiga.
- 1/2 colher de sopa de sal.
- 1/2 xícara de fubá.
- ½ xícara de queijo ralado.
- ½ xícara de creme de leite.

Modo de preparo

Leve ao fogo o leite com a manteiga e o sal. Umedeça o fubá em um pouco de água fria. Quando o leite ferver, acrescente o fubá umedecido, mexendo sempre até engrossar; deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, mexendo de vez em quando; acrescente o creme de leite e água aos poucos se necessário. Para finalizar acrescente o queijo ralado mexendo. Sirva com molho de tomate com carne moída ou caldo de feijão.

Sopa de Mandioca com Costela

Ingredientes

- 500g de mandioca
- 500g de costela de boi (ponta de agulha)
- 2 colheres de sopa de óleo.
- 2 dentes de alho.
- 1 cebola pequena.
- Sal a gosto.
- ½ xícara de cheiro verde.
- 1 xícara de couve picada.

Modo de preparo

Limpe a costela, retirando o excesso de gordura; em uma panela depressão, coloque o óleo e a costela e leve ao fogo para fritar a carne; adicione alho e cebola, refogue um pouco; acrescente o sal e metade do cheiro verde; acrescente a mandioca descascada e picada e água fervente até cobrir os ingredientes. Feche a panela e deixe cozinhar em fogo baixo,por 40minutos após a fervura. Depois de cozido, liquidifique ou amasse a mandioca, desfie a carne e elimine os ossos; retorne para a panela a mandioca amassada e a carne desfiada, acrescente a couve e o restante do cheiro verde. Acrescente mais água se necessário, deixe ferver por 5 minutos e sirva.

Pão de queijo com batata

Ingredientes

- 250g de batata cozida e amassada.
- 250g de queijo meia cura ralado.
- 3 ovos
- 3 xícaras de chá de polvilho doce.
- 1 colher de chá de sal.

Modo de preparo

Misture os ingredientes e faça bolinhos. Asse em forno médio 180°C, pré aquecido,por cerca de 20 minutos ou até ficarem firmes e dourados.

Falta de apetite

Pitada de sabor

Sopa creme

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite.
- 1 colher de sopa de cebola picada.
- 1 cenoura média picada.
- 1 batata picada picada.
- 1 colher de chá de sal.
- 1 pitada de noz-moscada.
- 1 colher de sopa de cebolinha picada.
- ½ embalagem de suplemento (100ml).

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente a cenoura, a batata, o sal e 1 xícara de chá de água e deixe cozinhar até que fiquem bem macias. Transfira para um liquidificador e bata o conteúdo. Retorne a sopa para a panela e aqueça até obter uma sopa consistente. Acrescente cebolinha, desligue o fogo e adicione o suplemento.

Temperos

Molhos para salada

* 2 copos de iogurte desnatado / 1 xícara de ervas secas / 1 colher de café de orégano / 4 colheres de sopa de azeite / 1 colher de sopa de requeijão / 1 xícara de salsa e cebolinha ou manjerição / 1 colher de café de mostarda / 2 dentes de alho / 1 colher de sopa de cebola.

* 1 colher de sopa de azeite / 3 colheres de sopa de iogurte natural / 1 colher de chá de adoçante em pó / ½ colher de chá de noz moscada / sal.

* Suco de 1 limão / 1 colher de molho de pimenta / 2 colheres de sopa de água / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher sopa de salsa picada / 1 colher de sopa de coentro picado / sal.

* 2 dentes de algo / 1 colher de azeite / 2 colheres de vinagre / 1 colher de chá de molho de soja diluído em ½ xícara de água / sal, orégano e pimenta vermelha à gosto.

* Suco de 1 limão / 2 colheres de sopa de mostarda / suco de ½ laranja / ½ dente de alho espremido / sal.

* 1 colher de sopa de azeite / ⅓ xícara de chá de suco de limão / sal e pimenta do reino.

* 6 colheres de sopa de iogurte natural / 3 colheres de sopa de catchup / 3 colheres de sopa de requeijão / ½ xícara de chá de leite / 1 colher sopa de molho inglês / sal.

* ½ xícara de iogurte natural / ¼ xícara chá de hortelã / 1 colher de sopa de azeite / 2 dentes de alho espremidos / sal.

* 1 dente de alho espremido / 1 colher de sopa de molho inglês / 1 colher de sopa de mostarda / ½ xícara de água / 1 colher de sopa de azeite.

Fortalecendo as preparações

Dicas de "Como aumentar a ingestão de CALORIAS na alimentação"

Manteiga: Misture a sopas, purê de batatas, batatas assadas, mingau, curau, arroz, talharim e verduras cozidas. Misture em sopas cremosas e molhos. Combine com ervas e temperos e espalhe sobre carnes cozidas, peixes e pratos à base de ovos.

Creme de leite: Use em sopas cremosas, molhos, pratos à base de ovos, massas de panquecas, pudins e cremes. Ponha sobre mingaus. Misture a macarrão, arroz e ao purê de batatas. Despeje sobre o frango e o peixe assados ainda no forno. Misture ao leite.

Queijo cremoso: Espalhe em pães, bolinhos, frutas fatiadas e bolachas de água e sal; Misture a legumes e verduras. Faça bolinhas recobertas com nozes picadas, germe de trigo ou granola.

Coalhada: Acrescente em sopas cremosas, batatas assadas, macarrão e queijo, verduras e legumes, molhos, carne assada e peixe. Use para cobrir bolos, frutas, gelatinas, pães e bolinhos. Use para mergulhar frutas frescas e verduras. Use em frutas frescas com açúcar mascavo e deixe resfriar em geladeira.

Fortalecendo as preparações

Dicas de "Como aumentar a ingestão de CALORIAS na alimentação"

Mel, geleia e açúcar: Use no pão, nos cereais matinais, no leite e com frutas e iogurte. Use para cristalizar carnes, como o frango. Granola Use em massas de biscoitos, bolinhos e pão. Salpique sobre verduras, legumes, iogurte, sorvete, pudim, creme e frutas. Faça camadas com frutas e leve para assar. Misture com passas e frutas secas para o lanche. Use no lugar do pão ou do arroz em receitas de pudim.

Frutas secas: Use-as cozidas no desjejum ou lanche. Acrescente a bolinhos, biscoitos, pães, bolos, tortas, arroz e pratos à base de grãos, aos cereais matinais, a pudins e use em recheios. Combine com verduras e legumes cozidos como cenouras, batatas doces, inhame e abóbora. Combine com nozes ou granola para o lanche.

Ovos (cozidos): Acrescente a saladas, verduras e legumes e sanduíches. Bata ovos em purés de batata, de legumes e em molhos. Acrescente ovos inteiros ou claras a cremes, pudins e quichés.

Fonte: Adaptado do Manual Uma boa alimentação durante o tratamento do câncer – Dicas para comer bem

Fortalecendo as preparações

Sugestões gerais

- Adicione azeite, óleo vegetal, creme de leite ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus;

- Mingaus e vitaminas de frutas também são calóricos. Misture farinhas variadas para não cansar do sabor (aveia, maisena, cremogema, fubá, etc);

- Nas sopas: varie os vegetais e adicione macarrão, carne, frango e ovo.

- No prato (refeição) do almoço e jantar: adicione óleo vegetal (1 colher de sopa). Pode ser azeite de oliva, óleo de soja, milho, canola ou girassol;

- Faça sucos compostos de duas frutas ou de uma fruta com um vegetal (exemplo: laranja + cenoura, laranja + banana + maça);

- Nos pães, torradas e biscoitos você pode adicionar queijo, requeijão, geleia de fruta ou mel;

- Opções de sobremesa: frutas, doces, frutas em calda ou sorvetes;

Fortalecendo as preparações

Dicas de "Como aumentar a ingestão de PROTEÍNAS na alimentação"

Queijos duros: Derretidos em sanduíches, sobre o pão, bolinhos, tortillas, hamburgers, hot dogs, carnes de consistência moderada ou peixe, legumes e verduras, ovos, ou em sobremesas como frutas cozidas ou tortas. Ralados sobre sopas, molhos, macarrão ao forno, pratos de vegetais, purê de batatas, arroz, macarronadas ou bolo de carne.

Queijo cottage/Ricota: Misturados com frutas e legumes ou recheando-os. No macarrão ao forno, sobre espaguetes, talharins e em pratos à base de ovos, como omeletes, ovos mexidos e suflês. Nas sobremesas gelatinosas ou em pudins, no bolo de queijo e em massa de panqueca. Recheando panquecas, conchiglioni ou canelloni.

Leite: Use leite como bebida e na preparação de pratos, sempre que possível. No preparo de mingaus, sopas, chocolate e pudins. No molho branco sobre verduras, legumes e outros pratos.

Leite em pó: Para preparar e tomar ou para preparar outras bebidas, como gemadas e milk-shakes. Em cozidos, bolo de carne, pães, bolinhos, molhos, sopas cremosas, purê de batatas, pudins e cremes, bem como em sobremesas à base de leite.

Fortalecendo as preparações

Dicas de "Como aumentar a ingestão de PROTEÍNAS na alimentação"

Suplementos dietéticos: Misture a sorvetes, leite e frutas ou aromatizantes para fazer um milk-shake rico em proteínas.

Sorvetes, iogurte: Acrescente a bebidas gaseificadas, como o ginger ale; misture ao leite para fazer milk-shakes. e iogurte congelado. Junte a cereais matinais, frutas, gelatinas e tortas; bata no liquidificador ou na batedeira com frutas tenras ou cozidas. Faça um "sanduíche" de sorvete ou iogurte congelado com fatias de bolo, biscoitos ou bolachas de trigo integral.

Ovos: Acrescente-os cozidos, e cortados em fatias, a saladas e molhos de saladas, verduras, cozidos e carnes ao creme. Acrescente ovos ou claras a quiches e a panquecas; para fazer rabanadas. Acrescente claras extras aos ovos mexidos e às omeletes. Faça um creme de ovos, com leite e açúcar. Acrescente gemas cozidas extras a ovos recheados e a patês para sanduíches. Evite usar ovos crus, que podem conter bactérias, pois o tratamento a que você está sendo submetido torna-o suscetível a infecções. Certifique-se de que todos os ovos que come estão bem cozidos; evite ovos "desfeitos".

Fortalecendo as preparações

Dicas de "Como aumentar a ingestão de PROTEÍNAS na alimentação"

Frutas secas, nozes, sementes: Acrescente a cozidos, pães, bolinhos, panquecas, biscoitos e waffles. e germe de trigo. Salpique sobre frutas, mingaus, sorvetes, iogurte, verduras e saladas; torre para fazer coberturas crocantes; use no lugar da farinha de rosca. Misture com salsa ou espinafre e com ervas aromáticas e faça um creme para servir de molho para talharim, massas em geral ou legumes. Com banana

Creme de amendoim: Espalhe em sanduíches, torradas, bolinhos, bolachas de água e sal, waffles, panquecas e frutas fatiadas. Use para mergulhar cenoura, couve-flor e aipo crus. Bata com leite e outras bebidas. Misture a sorvetes e iogurtes.

Carne e Peixe: Acrescente pedaços cozidos de carne ou peixe a legumes, verduras, saladas, cozidos, sopas, molhos e massas de bolinhos. Use em omeletes, suflês, quiches, sanduíches e como recheio de frango e peru. Enrole em massa de pastelão, pão ou pastel. Use para rechear batatas assadas.

Feijão e leguminosas em geral: Cozinhe e utilize ervilhas, legumes, feijão e tofu em sopas ou como parte de macarrão ao forno, macarronadas e como parte de pratos que também contenham queijo ou carne. Amasse com queijo e leite.

Capítulo 6

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Consenso nacional de nutrição oncológica. / Instituto Nacional de Câncer. – Rio de Janeiro: INCA, 2009.

Instituto Nacional de Câncer. Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes. / Instituto Nacional de Câncer. 3ª ed. – Rio de Janeiro: INCA, 2015.

Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Coordenação Geral de Gestão Assistencial. Hospital do Câncer I. Serviço de Nutrição e Dietética. Consenso nacional de nutrição oncológica, volume 2 / Instituto Nacional de Câncer. Coordenação Geral de Gestão Assistencial. Hospital do Câncer I. Serviço de Nutrição e Dietética. – Rio de Janeiro: INCA, 2011.

Manual de Nutrição Oncológica - Bases clínicas/ Nivaldo Pinho. - São Paulo: Editora Atheneu, 2004.

Pixabay Imagens Grátis. Disponível em: https://pixabay.com/pt. Acesso: 29 fev 2016.

Capítulo 7

Caderneta do paciente

Acompanhamento de Peso			
Paciente:			RG:
Altura:		Peso:	Data:
Peso:	Data:	Peso:	Data:
Peso:	Data:	Peso:	Data:
Peso:	Data:	Peso:	Data:

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-65318-16-7
9 788565 318167