

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

DIETA LÍQUIDA PASTOSA



Orientações Gerais

- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Estabeleça horários para as refeições preferindo realizá-las em ambientes calmos. Evite longos períodos de jejum;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Crie o hábito de ler o rótulo dos alimentos e procure conhecer a sua composição, pois quanto maior a lista de ingredientes, mais industrializado ele é;
- Mantenha a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia;
- Pratique atividade física regularmente, com orientação de um profissional;
- **CUIDADO!** O fumo e o consumo de álcool são prejudiciais à sua saúde e devem ser evitados.

PARA DAR CONTINUIDADE AO SEU TRATAMENTO NUTRICIONAL, COM UMA DIETA INDIVIDUALIZADA, PROCURE UM NUTRICIONISTA AMBULATORIAL.

Dica: a lista de ingredientes do rótulo é formulada em ordem crescente, sendo assim, o primeiro elemento da lista estará presente em maior quantidade.

Indicação

As dietas de consistência líquida grossa (líquida pastosa) auxiliam a mastigação e deglutição de pacientes que apresentam alterações nessas funções ou pacientes em pós-operatório, que ainda necessitam de readaptação.

As alterações possíveis são:

- Ausência de dentição e/ou prótese dentária;
- Dor ou dificuldade para mastigar e/ou engolir;
- Esforço respiratório no momento da alimentação;



Líquida Pastosa

Bebidas líquidas: água, chás, sucos, água de coco, café, leite etc.;

Desjejum, colação, merenda e ceia: mingau, coquetel de frutas, vitamina de frutas, iogurte, preparações na consistência de pudim, creme de frutas;

Almoço e jantar: alimentos liquidificados (exemplos: arroz, feijão, legumes e carnes), sopa batida de legumes com carnes, canja liquidificada e caldos.

OBSERVAÇÃO: SE NECESSÁRIO, COM AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA, PODEM SER ADICIONADOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES NAS PREPARAÇÕES DE ALMOÇO E JANTAR, PARA AUMENTAR O APORTE DE CALORIAS.

Devo utilizar espassantes?



Em alguns casos pode haver necessidade da utilização de espessantes para os líquidos ralos e seu uso deve seguir orientações dadas pela equipe de Fonoaudiologia. Os espessantes são substâncias que servem para aumentar a viscosidade de um líquido sem alterar seu cheiro e sabor. Líquidos espessados reduzem o risco de broncoaspiração.

ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DO ESPESSANTE:

1. O fonoaudiólogo é o profissional que indica o uso e o ponto dos líquidos que o paciente precisa.
2. Seguir sempre as observações de uso do espessante no rótulo do produto conforme a consistência desejada, pois cada produto tem sua orientação para preparo.

OPÇÕES DE ESPESSANTE:

- Resource ThickenUp Clear (Nestlé)
- Thick e Easy (Fresenius)
- Nutilis (Danone)
- Sustap (Prolev)
- Biosen (Nutrisenior)