

1, 2, 3... UMA COLHER DE CADA VEZ.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

AOS PACIENTES GASTRECTOMIZADOS

Fascículo 3





Ministério da Saúde Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica - PRONON Liga Norte Riograndense Contra o Câncer

Projeto Nutrindo pela Vida

1, 2, 3...
UMA COLHER DE CADA VEZ.
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS
AOS PACIENTES

Fascículo 3

GASTRECTOMIZADOS



Liga Contra o Câncer

L723u

Liga Contra o Câncer.

1,2,3... uma colher de cada vez: orientações nutricionais aos pacientes gastrectomizados / Liga Contra o Câncer. - Natal/RN, 2020.

Instituto de Ensino, Pesquisa e Inovação

Catalogação de Publicação na Fonte. Biblioteca Dr. José Tavares

Elaborado por Diego Maradona Souza da Silva - CRB-15/866

35 p.: il. color. - (Fascículo 3).

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Neoplasias - Dietoterapia. 3. Gastrectomia. 4. Alimentos Formulados. I. Liga Contra o Câncer. II. Título.

LIGA/IEPI/BDJT CDU: 612.39-006

Projeto Nutrindo pela Vida

NUP: 25000.003077/2017-19.

Patrocínio:

BRASILPREV S.A TELEPERFORMANCE CRM S.A

Coordenadora do Projeto Nutrindo pela Vida:

Jeane Cristina Alves de Sousa Dantas

Elaboração:

Evelyn Thayse Silveira Palhano Souto Leiros

Colaboração:

Cristiane Maria de Oliveira

Francisco Lucas Gomes de Oliveira

Gislaine Tcharliane Cardoso Pereira

Letícia Gabriella Souza da Silva

Maria da Piedade Freire Paiva

Raquel Costa Silva Dantas Komatsu

Yasmin Guerreiro Nagashima

Revisão:

Diego Maradona Souza da Silva

Moana Raquel Santana Araújo

Maria Clara Tavares da Silva

Edição:

Emerson Filgueira

Assessora de Projetos e Relações Institucionais:

Vilma Sampaio



Sumário

1. O que é uma gastrectomia?	. 8
2. Acompanhamento clínico no pós-cirúrgico	. 8
3. Acompanhamento nutricional	8
4. Orientações nutricionais	. 9
5. Síndrome de Dumping	13
6. Intolerâncias alimentares	13
7. Dicas da Nutri	13
8. Receitas	15



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS AOS PACIENTES GASTRECTOMIZADOS

1. O que é uma gastrectomia?

É a cirurgia de ressecção (remoção de parte ou de todo o estômago) para o tratamento de lesões benignas, mas, principalmente, de

tumores malignos. No câncer, a gastrectomia pode ser parcial, onde se retira apenas parte do estômago, ou total, a depender da extensão do tumor (estadiamento).



Quando não há nenhum impedimento, a cirurgia é o principal tratamento para o câncer de estômago. O

cirurgião tentará preservar o máximo possível do órgão que esteja livre de doença. Nesse procedimento, gânglios linfáticos (linfonodos) próximos e, algumas vezes, outros "órgãos vizinhos" também precisam ser retirados para eficiência do tratamento cirúrgico.

2. Acompanhamento clínico no pós-cirúrgico

O acompanhamento do paciente gastrectomizado é feito pela(o) cirurgiã(o), pela(o) nutricionista e pela equipe multidisciplinar. (Psicologia, Assistência Social e Enfermagem). Em alguns casos, também haverá a necessidade de tratamento e acompanhamento com oncologista, radioterapeuta e demais profissionais da saúde.



É importante que pacientes e familiares estejam atentos a quaisquer sintomas que possam indicar o desenvolvimento de complicações relacionadas a ressecção gástrica, como: perda grave de peso (emagrecimento acelerado e progressivo), febre, dor e distensão abdominal (sensação de "inchaço na barriga") vômitos persistentes, sintomas de refluxo, hematêmese (vômito com sangue) e anemia inexplicável.

3. Acompanhamento nutricional

A desnutrição é um fator de risco para o paciente oncológico, especialmente em situações de grandes cirurgias abdominais.

Sabendo disso, o acompanhamento com a(o) nutricionista será de suma importância. para prevenir a perda de peso e a carência de nutrientes como cálcio, ferro, vitamina B12 e de vitaminas lipossolúveis (A, E, D e K), devido aos prejuízos de absorção possivelmente gerados pela cirurgia.

Quadro 1 - Aspectos relacionados à carência de micronutrientes.

Micronutriente	Alimentos fonte	Sinais ou sintomas da deficiência
Ferro	Carne bovina, miúdos, feijões, castanha, gema do ovo	Fadiga, sonolência, tontura, unhas quebradiças, dor de cabeça, fraqueza muscular
Cálcio	Leite e derivados, couve, brócolis	Fragilidade óssea e dentária
Vitamina do complexo B	Carnes, aves e peixes, miúdos, frutas, leite, feijões	Formigamento, anemia, fraqueza nas pernas, feridas na boca, dermatites, confusão mental
Vitamina A	Cenoura, Jerimum, manga, mamão, batata doce, espinafre	Pele seca, cegueira noturna, ressecamento nos olhos, infecções frequentes
Vitamina D	Peixe, carne suína, gema de ovo, leite e derivados	Fragilidade óssea, fadiga e dor muscular, adoecimento frequente, depressão
Vitamina E	Abacate, azeite de oliva, castanhas, gema de ovo	Fraqueza muscular, redução da coordenação motora e dos reflexos
Vitamina K	Vegetais verdes-escuros (couve, espinafre, acelga, brócolis, alface), abacate, pepino	Distúrbios de coagulação do sangue (facilidade de ocorrer sangramentos)

4. Orientações nutricionais

Após a gastrectomia, o retorno da alimentação, seja por sonda ou por via oral, depende de fatores como o local e o tamanho da cirurgia, a resposta ao teste de deglutição e a avaliação do cirurgião. Além disso, a avaliação para indicação do uso de suplementos nutricionais deverá ser determinada, de forma individualizada, pelo(a) nutricionista ou médico(a) da equipe.

Segue abaixo um modelo de evolução dietética para o pós-cirúrgico, ressaltando que cada caso é visto de forma individual:

Quadro 2 - Modelo de evolução dietética no pós-cirúrgico de gastrectomia parcial.

Dia de pós- operatório (DPO)	Tipo de dieta	Volume e fracionamento	Alimentos permitidos
1º DPO	Jejum	-	- Sucos de fruta; - Leite e iogurte natural (desnatado ou semidesnatado); - Sopa "fina" (só o caldo); - Suplemento (se prescrito).
2° DPO	Dieta líquida restrita	7 refeições de 100ml	* Tudo presente na dieta anterior a essa, mais: - Vitaminas e sucos de fruta; - Sopas liquidificadas; - Mingau, coalhada.
3° DPO	Dieta líquida completa	7 refeições de 150ml ao dia	* Tudo presente na dieta anterior a essa, mais: - Sucos de fruta; - Leite e iogurte natural (desnatado ou semidesnatado); - Sopa "fina" (só o caldo); - Suplemento (se prescrito).
4° ao 7° DPO	Dieta líquida- pastosa ou semilíquida	7 refeições de 200ml ao dia	* Tudo presente na dieta anterior a essa, mais: - Vitaminas e sucos de fruta; - Sopas liquidificadas; - Mingau, coalhada.
8° ao 14° DPO	Dieta pastosa	7 refeições ao dia (peq. porções)	* Tudo presente na dieta anterior a essa, mais: - Alimentos macios e úmidos; - Purês de legumes e de frutas; - Purê de inhame, macaxeira e batata; - Carnes moídas, frango desfiado, peixe macio; - Ovos, omelete, crepioca; - Feijão bem cozido (remolho); - Queijos brancos.

Dia de pós- operatório (DPO)	Tipo de dieta	Volume e fracionamento	Alimentos permitidos
15° ao 30° DPO	Dieta branda	7 refeições ao dia (peq. porções)	* Tudo presente na dieta anterior a essa, mais: - Frutas sem casca e semente - Legumes e verduras cozidas - Vegetais folhosos cozidos ou no vapor; - Arroz e macarrão (sem molho); - Carnes grelhadas, assadas e cozidas; - Bolo simples, pães. - Cuscuz / comidas de milho; - Tapioca.
Seguimento	Dieta livre ou geral	Realizar 5 a 7 refeições ao dia	* Tudo presente na dieta anterior a essa, mais: - Alimentos crus, com casca e cereais integrais

DICAS NUTRICIONAIS:

✓ Realize de 5 a 7 pequenas refeições ao dia, a cada 2 a 3 horas, respeitando as fases do pós-cirúrgico (tabela 1);



- ✓ Mastigue bem os alimentos (ao menos 30 vezes por porção antes de engolir) para facilitar a digestão;
- ✓ Mastigue sempre de boca fechada para evitar a formação de gases e de desconforto gastrointestinal;
- ✓ Ao experimentar um alimento novo, consuma-o em pequenas quantidades e observe a sua tolerância;
- ✓ Aumente o consumo de proteínas de alto valor biológico. Alguns exemplos de alimentos fonte são: leite, iogurtes, queijos, carne, frango, peixe e ovos;
- ✓ Aumente o consumo de frutas para 3 a 5 porções variadas ao longo do dia. A consistência dependerá da fase do pós-cirúrgico (ver quadro 2), podendo ser na forma de refresco, suco natural, creme de fruta ou a própria fruta (com ou sem casca);
- ✓ De preferência, consuma 1 das opções de fruta rica em vitamina C (frutas cítricas como acerola, laranja, goiaba, kiwi, limão, etc.);
- ✓ Consuma os alimentos cozidos, no vapor, assados no forno ou grelhados;
- ✓ Prefira carnes e refeições magras, para melhorar a tolerância e digestão no pós-operatório;
- ✓ Consuma leite e derivados desnatados ou semidesnatados (coalhada e

10 | Liga Contra o Câncer Gastrectomia- Orientações Nutricionais | 11

- iogurte), além de queijos brancos (minas frescal, cottage ou ricota);
- ✓ Em caso de cólica ou diarreia após o consumo de leite, prefira as opções sem lactose ou a base de soia:
- ✓ Utilize temperos naturais em suas preparações (salsa, orégano, alecrim, manjericão, cebolinha e coentro);
- ✓ Priorize gorduras vegetais, em pequenas porções, como o azeite de oliva tipo único (para refogados) ou extravirgem (para usar cru);
- ✓ No período de restricão total ao acúcar de adicão (até o 8° dia de pós--operatório), caso haja a necessidade de adoçar, prefira adoçantes naturais como sucralose ou stevia:
- ✓ Prefira alimentos fonte de carboidratos mais nutritivos, como as raízes (inhame, macaxeira, batata doce ou batata inglesa);
- ✓ Prefira preparações em temperatura ambiente.
- ✓ Mantenha-se sentado ou com a cabeceira elevada a 45° durante 1h após as refeições.

EVITE:

A lista abaixo apresenta situações que devem ser evitadas durante o tempo de recuperação.



- X Longos períodos de jejum e excesso de alimentação em uma só refeição:
- X Extremos de temperatura (quente e gelado);
- X Adicionar acúcar em bebidas e comidas, especialmente nos primeiros 15 dias e, quando o fizer, coloque em quantidade mínima;
- ✗ Alimentos acucarados (sobremesas, guloseimas, biscoitos recheados, sorvetes, chocolates):
- X O consumo de líquidos junto às refeições pastosas e/ou sólidas. Respeite o intervalo de 30 minutos:
- 🗶 Se deitar nos primeiros 30 minutos após uma refeição, isso pode ocasionar refluxo e até vômitos:
- X Frituras (de qualquer tipo, independentemente do óleo) e alimentos muito gordurosos;
- X O consumo excessivo de alimentos ricos em enxofre, que podem causar distensão (sensação de "inchaço na barriga") e flatulência (gases), como: milho, agrião, aipo, batata doce, brócolis, cebola, couve, couve-flor, nabo, pimentão, repolho, rabanete, grão de bico, feijão preto, manteiga, ovos e mariscos.

- X Produtos de leite a base de gordura, como creme de leite, nata, queijos amarelos (muçarela, prato, cheddar), chantili e maionese;
- X Alimentos em conserva, como milho, ervilha e azeitona:
- X Bebidas alcoólicas ou bebidas com gás (refrigerantes, por exemplo);
- X Cafés e chás escuros, como chá preto e chá mate:
- X O excesso de condimentos, temperos e molhos prontos (tempero completo), molhos a base de pimenta, cominho, mostarda, ketchup, molho *shovu* ou inalês:
- X Embutidos e defumados, como: linguicas, salsicha, hambúrguer, mortadela, presunto, bacon e peito de peru;
- X O uso de adoçantes artificiais, como aspartame, sorbitol e manitol.

5. Síndrome de Dumping

Ocorre pela passagem rápida de alimentos concentrados em gordura e/ou acúcares do estômago para o intestino, após cirurgias gástricas, podendo causar sintomas como vontade de vomitar (náuseas), sensação de fraqueza, aceleração dos batimentos cardíacos (taquicardia), suor (sudorese), diarreia, sensação de sonolência e desmaio.

Estes sinais podem ser precoces (de 15 a 30 minutos após a refeição) ou tardios (de 1 a 3 horas após a refeição). Para prevenir estes sintomas desagradáveis recomenda-se evitar o consumo de carboidratos simples (açúcar, doces, leite condensado, mel, chocolate, refrigerante, farinhas brancas, macarrão e arroz branco) e alimentos gordurosos (óleos, frituras, molhos a base de maionese e creme de leite, etc.).

6. Intolerâncias alimentares

Após cirurgias abdominais, nosso organismo pode desenvolver intolerância a alguns alimentos, sendo importante estar atento, após cada refeição na fase do pós-cirúrgico, a sinais como sensação de



"inchaço na barriga" (distensão abdominal), sensação de "estômago cheio" (plenitude gástrica) e diarreia."

7. Dicas da Nutri

Adeque sua alimentação de acordo com os seus sintomas e a sua função intestinal!

1. CONSTIPAÇÃO INTESTINAL:

Preferir: alimentos integrais, farelo de aveia, jerimum, feijão, abacate, mamão, banana-nanica, ameixa, manga, laranja, leite, abacaxi, vegetais folhosos:

2. DIARREIA:

Preferir: pão branco, arroz branco, batata inglesa, cenoura cozida, farinha de mandioca, tapioca, maisena, banana prata, maçã (cozida e sem casca), goiaba e caju (sem a casca ou na forma de suco) e chás (camomila, erva-doce, canela, hortelã, casca de goiaba).

3. GASES / DISTENSÃO/ FLATULÊNCIA:

Evite: o consumo excessivo de brócolis, repolho, couve-flor, cebola, feijão, iogurte, leite, ovos, milho, pimentão, ervilha, soja e pepino.

4. EM CASO DE AZIA / INFLAMAÇÃO DO ESÔFAGO (ESOFAGITE) / DOR (ESTÔMAGO OU ABDOMEN):

Evite: alimentos gordurosos, refeições muito condimentadas (especialmente cominho e pimentão), pimenta, temperos picantes comidas e bebidas quentes, café, chás escuros, excesso de sal, alimentos secos e duros, refrigerantes e bebidas com gás ou alcoólicas. Lembre-se de testar a sua tolerância individual para sucos ácidos que podem causar piora dos sintomas. Se necessário, mantenha dieta pastosa.



CALDO DE CARNE E LEGUMES

Ingredientes:

1 Kg de carne;

2 colheres (sopa) de azeite;

1 folha de louro:

1 1/2 cebola picada;

2 dentes de alho;

3 talos de salsa;

7 L de água;

1 colher (sopa) de extrato de tomate;

1 colher (chá) de açafrão-da-terra (cúrcuma);

1 cenoura (média) em cubos.

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a carne. Junte a cebola e o alho e refogue até obter uma coloração dourada. Acrescente a água, o extrato de tomate e todos os outros temperos e ingredientes. Cozinhe em fogo baixo por 4 ou 5 horas, reduzindo quase à metade. Coe e sirva o que for consumir. O restante, armazene em garrafas plásticas e conserve em geladeira, se preferir congele.





Ingredientes:

3 cenouras (médias);

1 Kg de peito de frango;

1½ litro de água;

½ cebola pequena picada;

1 colher (sopa) de sal;

1 colher (sobremesa) de óleo de soja ou azeite de oliva tipo único;

5 batatas-inglesas (em cubos);

1 xícara (chá) cheia de arroz branco;

1 tomate picado (sem casca e sem semente);

1 colher (chá) de açafrão da terra (cúrcuma);

2 dentes de alho picados.

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo ou azeite até ficar dourado. Junte o peito de frango e doure mais. Acrescente a água e açafrão da terra e cozinhe por cerca de 40 minutos. Quando o frango estiver cozido, retire-o do caldo, desfie e volte para o caldo, acrescentando o arroz, os cubos de cenoura e os de batata. Deixe cozinhar por 30 minutos. Acrescente o tomate picado e cozinhe por mais 10 minutos ou até que o arroz esteja bem cozido. Por último, acerte o sal.

Dicas:

Se estiver na fase da dieta líquida completa, consuma apenas o caldo da sopa. Na fase líquida-pastosa, consuma a sopa liquidificada com todos os ingredientes.

SOPA CREME DE ERVILHA

Ingredientes:

1 lata de ervilha em conserva, lavada e escorrida;

½ medida da lata de ervilha de água filtrada;

½ xícara (chá) de carne seca desfiada;

4 colheres de (sopa) de suplemento sem sabor;

1 colher de (sopa) de azeite;

1 dente de alho picado;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

Bata a ervilha e a ½ medida de água filtrada no liquidificador. Em uma panela, refogue o alho picado e a carne seca no azeite até dourar e então adicione a ervilha batida com a água. Deixe levantar fervura e acerte o sal. Depois de esfriar um pouco, acrescente o suplemento sem sabor. Sirva em seguida.





Ingredientes:

2 ovos;

1 L de água;

3 colheres (sopa) de farinha de mandioca;

1 cebola (média) picada;

2 dentes de alho espremidos;

1 copo (café) de coentro picado;

1 colher rasa (chá) de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó;

1 colher (café) de pimenta- do-reino em pó;

1 colher (sopa) de nata ou creme de leite;

Cebolinha picada (opcional).

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela, exceto os ovos e a farinha, e deixe ferver. Após fervura, acrescente os ovos e mexa bem, deixe cozinhar por uns 2 minutos. Depois, coloque a farinha e mexa para não empelotar. Deixe por mais um minuto e retire do fogo. Se preferir, liquidifique e sirva. Use a cebolinha para decorar.

Indicação:

Dificuldade para evacuar, fezes ressecadas, funcionamento intestinal regular.

CALDO VERDE DE MACAXEIRA COM COUVE

Ingredientes:

250g de macaxeira sem casca (em pedaços);

½ colher (sopa) de azeite de oliva ou óleo de soja;

½ cebola média picada:

3 folhas de couve bem picadas;

1 dente de alho:

Sal a gosto;

100g de carne de sol dessalgada e triturada (opcional);

4 colheres (sopa) de suplemento sem sabor (opcional).

Modo de preparo:

Cozinhe a macaxeira em uma panela com água. Após cozida e ainda quente, coloque no liquidificador com 1 xícara (chá) da água do cozimento e bata até formar um creme homogêneo. Se preferir um caldo mais ralo, acrescente mais água. Reserve. Em outra panela, doure a cebola, o alho e a carne de sol no azeite. Junte ao caldo reservado. a couve bem picada e os temperos. Espere ferver. Desligue o fogo e, quando estiver em temperatura morna, acrescente o suplemento e mexa até homogeneizar. Sirva em seguida. Se preferir, liquidifique novamente. Conserve em geladeira por até 24h ou congele.



REFRESCO DE MANGA E MARACUJÁ

Ingredientes:

1 manga madura média fatiada (sem casca);

1 L de água:

1 copo (café) de polpa de maracujá (sem semente) Gelo a gosto.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe bem e sirva ou conserve em geladeira por até 24h.

REFRESCO DE CAPIM-SANTO COM LARANJA

Ingredientes:

2 copos (americanos) de chá de capim-santo (já frio); Suco de 1 laranja; Gelo a gosto.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe bem e sirva ou conserve em geladeira por até 24h.

REFRESCO DE MAÇÃ COM LIMÃO

Ingredientes:

1 maçã:

Suco de ½ limão:

2 copos (americanos) com água;

2 colheres de açúcar (opcional);

Gelo a gosto.

Modo de preparo:

Descasque a maçã e ferva a casca juntamente com a água e o açúcar. Espere esfriar e depois coe. Então, bata essa mistura com o restante da maçã e do limão. Sirva com cubos de gelo e consuma imediatamente.

SMOOTHIE DE ABACATE E BANANA

Ingredientes:

¼ abacate (médio);

2 banana nanica;

1 xícara (chá) de iogurte natural;

4 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha;

2 colheres (sopa) de açúcar (opcional).

Modo de preparo:

Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva em seguida. Conserve em geladeira por até 6 horas.

COQUETEL CONSTIPANTE

Ingredientes:

01 polpa de goiaba congelada;

200ml de água de coco;

½ goiaba pequena (sem casca e sem semente).

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Rende 1 porção.

Indicação:

Deve ser usado para casos de diarreia ou amolecimento das fezes

COQUETEL LAXATIVO

Ingredientes:

½ mamão papaia;

3 ameixas secas (sem caroço);

200ml de suco de laranja;

1 colher (sopa) de linhaça.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, substitua a linhaça por farelo de aveia na mesma quantidade. Rende 1 porção.

Indicação:

Deve ser usado em casos de dificuldade para evacuar/ prisão de ventre. Toda refeição rica em fibras deve ser acompanhada de um adequado consumo de água.



BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

10 bananas verdes (qualquer espécie); Água filtrada ou fervida (quantidade conforme modo de preparo).

Modo de preparo:

Corte as bananas ainda verdes do cacho, para não ficar nenhuma parte descoberta. Lave-as com casca utilizando água corrente e uma esponja. Ferva a água em uma panela de pressão em quantidade suficiente para cobrir as bananas. Quando a água começar a ferver, coloque as bananas com casca e tampe a panela. Assegure que não haja nenhuma parte da banana que não seja a casca em contato com a água. Ao começar a chiar, conte 8 minutos a partir do início da pressão da panela, desligue e espere a pressão sair. Retire, então, as cascas das bananas e, ainda quentes, bata as polpas no liquidificador com um pouco da água em temperatura ambiente (o mínimo necessário para ficar cremoso). Porcione a massa nas forminhas de gelo e conserve no congelador por até 3 meses, ou em geladeira por até 3 dias.

Indicação:

A biomassa de banana verde ajuda a regular o funcionamento do intestino, sendo útil em casos de prisão de ventre ou diarreia. Use de 1 a 2 porções de gelo de biomassa ao dia, conforme orientação do nutricionista.

MINGAU DE AVEIA PROTEICO

Ingredientes:

½ xícara de aveia em flocos grossos;

Água fria;

1 colher (de café) de canela em pó;

250 ml de leite (pode ser vegetal);

1 banana (fatiada);

2 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha ou chocolate.

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a aveia e depois a cubra com água. Leve em fogo baixo e mexa até a aveia absorver a água. Após isso, adicione a canela e o leite. Caso prefira o mingau mais fino, adicione mais leite. Desligue o fogo, espere 2 minutos, adicione o suplemento e mexa até dissolvê-lo bem. Com ele pronto, adicione a banana cortada em rodelas para decorar. Sirva em seguida.

Dicas:

- Você pode decorar e incrementar o mingau como quiser. Utilize outras frutas, castanhas e sementes. Use sua criatividade! Você também pode utilizar o leite que quiser, incluindo as opções vegetais, seja de castanhas, de coco ou de arroz. E para os celíacos, utilize aveia em flocos grossos na versão sem glúten.
- Esse mingau é fonte de proteínas e fibras. Ajuda na regulação do intestino e na manutenção da massa muscular. Evite o consumo em caso de diarreia.





FEIJÃO ENRIQUECIDO COM BIOMASSA

Ingredientes:

500 gramas de feijão (carioca, rosinha, roxinho ou de sua preferência); 5 L de água para cozinhar;

½ colher (café) de açafrão-da-terra em pó (cúrcuma);

250 gramas de biomassa de banana verde¹;

Temperos: alho, cebola ou outros de sua preferência.

Pré-preparo:

Remolho do feijão - Para evitar flatulência (gases) e melhorar a digestão recomenda-se seguir os seguintes passos: 1 - Coloque o feijão numa peneira e lave sob água corrente. 2 - Transfira os grãos para uma tigela e cubra com a água - se algum boiar, descarte. 3 - Cubra a tigela com um prato e deixe o feijão de molho por 12 horas. Troque a água uma vez neste período.

Modo de preparo:

Após o remolho, coloque o feijão para cozinhar. Quando estiver cozido, tempere o feijão a seu gosto. Retire oito conchas de caldo de feijão e leve ao liquidificador com a biomassa batida e o açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó. Bata bem e retorne essa mistura à panela do feijão já cozido. Deixe levantar fervura e está pronto para servir. Se desejar um caldo menos espesso, acrescente água fervendo e deixe ferver por mais alguns minutos ver ponto de tempero. Rende 12 porções.

1 Receita da Biomassa de Banana Verde disponível na página 23

FLAN DE LARANJA COM CALDA DE HORTELÃ

Ingredientes:

Flan

1 envelope (12g) de gelatina em pó, incolor e sem sabor;

1½ xícara (chá) de suco de laranja;

5 colheres (sopa) de leite em pó;

5 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha;

2 colheres (sopa) de açúcar refinado;

2 copos de coalhada adoçada (280g).

Calda

6 folhas de hortelã;

1 xícara (chá) de água;

5 colheres (sopa) de açúcar refinado.

Modo de preparo:

Flan - Dissolva a gelatina no suco de laranja e leve ao forno microondas por 20 segundos. Reserve. Em um liquidificador, junte o leite em pó, o suplemento, o açúcar, as coalhadas e a gelatina dissolvida no suco e bata até ficar homogêneo. Distribua em forma individual (com furo no centro), umedecida com água e leve à geladeira por 2 horas, ou até ficar firme.

Calda - Pique as folhas de hortelã e leve ao fogo com a água. Deixe ferver por 1 minuto, acrescente o açúcar deixando ferver por aproximadamente 5 minutos ou até obter uma calda. Para servir, desenforme o flan e regue com a calda de hortelã. Rende 6 porções.

ARROZ CARRETEIRO NUTRITIVO

Ingredientes:

½ xícara (chá) de água morna;

1 colher (sopa) de azeite;

2 colheres (sopa) de cebola picada;

½ dente de alho picado;

2 colheres (sopa) de carne seca dessalgada, cozida e desfiada;

3 colheres (sopa) de arroz branco;

2 colheres (sopa) de pimentão verde em cubos;

3 colheres (sopa) de tomate em cubos;

4 colheres (sopa) rasas de suplemento sem sabor;

1 pitada de pimenta-do-reino;

1 pitada de sal.

Modo de preparo:

Em uma panela, depois de aquecer o azeite, doure a cebola e o alho. Logo após, adicione a carne seca e o arroz. Refogue bem e acrescente o tomate. Adicione 1 xícara (chá) de água fervente, com o fogo baixo até que o arroz fique úmido e cozido. Desligue o fogo. Em um recipiente à parte, dissolva o suplemento sem sabor em meia xícara (chá) de água morna e misture o sal. Adicione a mistura ao arroz e sirva. Rende 1 porção.

Indicação:

Ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, feridas na boca e boca seca.



MOUSSE DE MANGA, MARACUJÁ E INHAME

1 Inhame (médio);

1 copo (de café) de polpa de maracujá sem semente;

2 mangas pequenas em pedaços;

2 copos pequenos (de 200mL) de água;

6 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha.

Modo de preparo:

Descasque o inhame, corte e cozinhe até ficar macio. Leve o inhame cozido ao liquidificador, junto com a polpa do maracujá, a manga e a água. Se quiser, adicione os ingredientes aos poucos para ajudar a bater. Liquidifique até ficar brilhoso e macio. Acrescente o suplemento e liquidifique mais um pouco, até incorporar. Leve para a geladeira até gelar. Rende 2 porções.

Indicação:

Funcionamento intestinal regular, dificuldade para evacuar, fezes ressecadas.





MOUSSE DE UVA COM BANANA

Ingredientes:

1½ rodela (média) de batata doce;

2 polpas de uva roxa;

1 banana (prata) média;

6 colheres (sopa) de suplemento de baunilha;

½ xícara (chá) de leite líquido;

1 colher (sopa) de açúcar (opcional).

Modo de preparo:

Cozinhe a batata doce. Após cozida, retire a casca e liquidifique a batata com a polpa de uva, a banana, o leite e o suplemento. Distribua igualmente em 2 recipientes com tampa e leve ao congelador por 2 horas ou até atingir uma consistência mais firme.

OBSERVAÇÕES:				

Unidade I Hospital Dr. Luiz Antônio

R. Dr. Mário Negócio, 2267 Quintas, Natal/RN 59040-000

adm.hla@liga.org.br

Unidade II Centro Avançado de Oncologia - CECAN

Av. Miguel Castro, 1355 N. Sra. de Nazaré, Natal/RN 59062-000

adm.cecan@liga.org.br

Unidade III Hospital Prof. Luiz Soares – Policlínica

R. Silvio Pélico, 181 Alecrim, Natal/RN 59040-150

adm.pol@liga.org.br

Unidade IV Hospital de Oncologia do Seridó

R. Dr. Carlindo de S. Dantas, 540, Centro, Caicó/RN 59300-000

adm.hos@liga.org.br



SETOR DE NUTRIÇÃO

Hospital Dr. Luiz Antônio - HLA (84) 4009-5405

CECAN - Centro Avançado de Oncologia (84) 4009-5589

Policlínica LIGA - Hospital Luiz Soares (84) 4009-5612