



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

ORIENTAÇÕES  
NUTRICIONAIS

**AOS PACIENTES COM CÂNCER  
DE CABEÇA E PESCOÇO**

Fascículo 1



LIGA  
CONTRA  
O CÂNCER  
O MELHOR. SEMPRE.

**PRONON** |

Programa Nacional de Apoio  
à Atenção Oncológica





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

Projeto Nutrindo pela Vida

**1, 2, 3...**

UMA COLHER DE CADA VEZ.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

**AOS PACIENTES COM CÂNCER  
DE CABEÇA E PESCOÇO**

Fascículo 1

**Natal-RN  
2020**

**Liga Contra o Câncer**  
**Instituto de Ensino, Pesquisa e Inovação**  
**Catálogo de Publicação na Fonte. Biblioteca Dr. José Tavares**  
**Elaborado por Diego Maradona Souza da Silva - CRB-15/866**

L723u

Liga Contra o Câncer.

1.2.3... uma colher de cada vez: orientações nutricionais aos pacientes com câncer de cabeça e pescoço / Liga Contra o Câncer. - Natal/RN, 2020.

34 p. il. color. - (Fascículo 1).

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

**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 Costa

Letícia Gabriella Souza da Silva

Maria da Piedade Freire Paiva,

Raquel Costa Silva Dantas Komatsu

Yasmin Guerreiro Nagashima

**Revisão:**

Diego Maradona Souza da Silva

Maria Clara Tavares da Silva

**Edição:**

Emerson Filgueira

**Assessora de Projetos e Relações Institucionais:**

Vilma Sampaio





# Sumário

1. O que é câncer de cabeça e pescoço (CCP)?.....	7
2. Aspectos alimentares no CCP .....	7
3. Acompanhamento e suplementação nutricional .....	8
4. Espessantes alimentares.....	8
5. Orientações nutricionais.....	10
6. Receitas .....	15

# Prezado Paciente,

Esta cartilha foi elaborada com muito carinho pelo Setor de Nutrição do Hospital Dr. Luiz Antônio (HLA), através do Projeto Nutrindo pela Vida, que foi viabilizado pelo Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica (PRONON) do Ministério da Saúde. Destina-se a pacientes com cânceres de cabeça e pescoço, que apresentem sinais e sintomas que comprometem a alimentação e a qualidade de vida, decorrentes dos tratamentos realizados e/ou da própria doença.

Aqui, paciente, cuidadores e familiares, vão encontrar informações, pequenas receitas e dicas nutricionais que permitirão controlar ou aliviar esses sintomas, ajudando na recuperação e manutenção do estado nutricional de maneira adequada, prevenindo a desnutrição e proporcionando bem-estar.

**Boa leitura!**



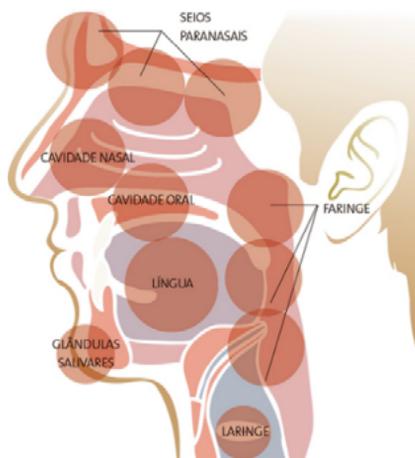
# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS AOS PACIENTES COM CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

## 1. O QUE É O CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO (CCP)?

São tumores que se manifestam na **cavidade nasal, seios da face, boca, laringe e faringe**. Geralmente, possuem forte relação com a prática do **tabagismo e etilismo**.

Os sintomas típicos incluem aparecimento de nódulos, feridas que não cicatrizam, dor de garganta que não melhora, dificuldade para engolir e alteração ou rouquidão na voz.

As principais opções de tratamento para o câncer de cabeça e pescoço podem incluir **cirurgia, radioterapia e quimioterapia**, a depender da localização, características e extensão do tumor.



## 2. ASPECTOS ALIMENTARES NO CCP

Pacientes de cabeça e pescoço possuem **sintomas decorrentes da própria doença e dos tratamentos realizados, que podem prejudicar a alimentação e o estado nutricional**, levando a **desnutrição**.

Em algumas situações, **quando não há condição de deglutição ou a ingesta alimentar via oral é insuficiente**, o uso de **sonda de alimentação** deverá ser indicado pela equipe.

Aos pacientes que mantêm a **alimentação via oral**, esse fascículo abordará **dicas nutricionais e receitas** para garantir uma **boa nutrição e bem-estar** através de uma dieta saudável, saborosa e que atue no **controle dos sintomas**.

### 3. ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

O acompanhamento com a nutricionista será de suma importância para **prevenir a perda grave de peso e a carência de nutrientes**, como vitaminas e minerais, **que podem comprometer a qualidade de vida**.

Na grande maioria das vezes, o uso de **suplementos nutricionais** será imprescindível para **prevenir a desnutrição**. A indicação e prescrição desses suplementos deverá ser feita de forma **individualizada** pela **nutricionista**.

### 4. ESPESSANTES ALIMENTARES

Muitos pacientes de cabeça e pescoço apresentam disfagia (dificuldade para engolir). Isso pode ocorrer com alimentos sólidos inteiros, que precisam ser triturados para o consumo. Entretanto, em alguns casos, essa **dificuldade** ocorre na **deglutição de líquidos finos**, como água, café, leite, chás e sucos, **gerando engasgos, tosse e até aspiração (passagem para os pulmões)**.

Para evitar essas situações, **é necessário recorrer a utilização de espessantes, industrializados ou caseiros**.

Os **espessantes industrializados** são produtos na forma de pó que modificam a textura e a consistência das bebidas, aumentando sua viscosidade **sem alterar a cor, sabor ou o cheiro**, facilitando a ingestão.



Uma alternativa aos industrializados é utilizar, junto aos **líquidos finos, espessantes caseiros (receitas nas páginas 18 e 19)** como a **biomassa de banana verde, os iogurtes, o amido de milho, a fécula de batata ou a gelatina incolor sem sabor**, modificando-os para a consistência de néctar, mel ou pudim.



**Néctar**



**Mel**



**Pudim**

*Fonte: site da Avante Nestlé.*

## 5. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Sinal ou sintoma.	O que é?	Recomendações.
<b>Disgeusia</b>	É a diminuição ou distorção do paladar. Quando se sente gosto dos alimentos de forma alterada ou diminuída.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Se alimente em pequenas porções, várias vezes ao dia (6 a 8 vezes);</li><li>✓ Utilize ervas aromáticas em suas preparações (alecrim, salsa, orégano, manjeriço);</li><li>✓ Modifique a consistência dos alimentos conforme sua preferência;</li><li>✓ Prepare pratos bonitos e coloridos;</li><li>✓ Dê preferência aos alimentos com sabores mais fortes e com mais aroma; com preferência a pratos quentes e gelados.</li></ul>
<b>Xerostomia</b>	Boca seca devido a diminuição na produção de saliva.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Prefira alimentos úmidos e macios;</li><li>✓ Adicione caldos e molhos as preparações;</li><li>✓ Utilize gotas de limão nas bebidas, comidas e saladas;</li><li>✓ Ingira líquidos (em pequeno volume) junto as refeições, para facilitar na deglutição e mastigação;</li><li>✓ Use ervas e tempero naturais nas preparações;</li><li>✓ Chupe gelo feito de água de coco e de suco de frutas cítricas, como limão, acerola e laranja;</li><li>✓ Utilize chicletes ou balas sem açúcar com sabor cítrico para estimular a salivação;</li><li>✗ Evite o uso de sal em excesso.</li></ul>

Sinal ou sintoma.	O que é?	Recomendações.
<b>Mucosite</b>	Inflamação e sensibilização da mucosa da boca, garganta e esôfago.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consuma alimentos macios, úmidos e pastosos;</li> <li>✓ Utilize alimentos à temperatura ambiente, frios ou gelados;</li> <li>✓ Modifique a consistência da dieta de acordo com o grau de mucosite, se necessário, liquidifique as refeições;</li> <li>✓ Diminua o sal das preparações;</li> <li>✓ Intensifique sua higiene oral. Utilize escova extra macia;</li> <li>✓ Realize bochechos a base de água e chá de camomila gelado;</li> <li>✗ Evite consumir alimentos secos, duros e picantes;</li> <li>✗ Evitar vegetais frescos crus (salada crua, legumes crus);</li> <li>✗ Evite sucos e frutas ácidas (limão, abacaxi, tamarindo, laranja, acerola).</li> </ul>
<b>Disfagia</b>	Dificuldade para engolir. A disfagia pode ocorrer para comidas sólidas ou para líquidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mastigue bem os alimentos;</li> <li>✓ Busque a avaliação de um fonoaudiólogo (a);</li> <li>✓ Em caso de disfagia à líquidos, utilize espessantes em suas bebidas;</li> <li>✓ Em caso de disfagia à sólidos, utilize preparações pastosas e ingira pequenos volumes de líquido junto as refeições para facilitar a deglutição e mastigação;</li> <li>✗ Evite alimentos secos e duros na disfagia para sólidos;</li> <li>✗ Evite líquidos finos na disfagia para líquidos.</li> </ul>

Sinal ou sintoma.	O que é?	Recomendações.
<b>Odinofagia</b>	Dor para engolir alimentos e/ou bebidas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Modifique a consistência da dieta, se for mais confortável, liquidifique as refeições;</li> <li>✓ Se alimente em pequenas porções, várias vezes ao dia (6 a 8 vezes);</li> <li>✓ Prefira alimentos à temperatura ambiente, fria ou gelada;</li> <li>✓ Dê preferência a alimentos na consistência pastosa (carnes macias, bem cozidas, picadas, desfiadas ou moídas) ou liquidificados;</li> <li>✓ Use papas de frutas e sucos não ácidos;</li> <li>✓ Mastigue bastante os alimentos antes de engolir;</li> <li>✗ Evite o excesso de sal;</li> <li>✗ Evite alimentos secos e duros;</li> <li>✗ Evite condimentos ácidos que possam irritar a mucosa.</li> </ul>

Sinal ou sintoma.	O que é?	Recomendações.
<p><b>Esofagite</b></p>	<p>Inflamação no esôfago, que pode causar sensação de queimação (azia).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Modifique a consistência da dieta, se for mais confortável, liquidifique as refeições;</li> <li>✓ Se alimente em pequenas porções, várias vezes ao dia (6 a 8 vezes);</li> <li>✓ Utilize alimentos em temperatura ambiente/ frios;</li> <li>✓ Dê preferência a carnes macias, bem cozidas, picadas, desfiadas ou moídas;</li> <li>✓ Prefira opções não ácidas de papas de frutas e sucos (mamão, banana, melão, melancia, maçã, laranja-lima, goiaba e abacate);</li> <li>✓ Mastigue bem os alimentos;</li> <li>✓ Mantenha-se sentado ou com a cabeça elevada (45°) durante e após as refeições;</li> <li>✗ Evite alimentos secos, duros e picantes;</li> <li>✗ Evite a ingestão de café, bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos ácidos e bebidas com gás;</li> <li>✗ Evite consumir alimentos à base de gorduras (frituras, preparações com molhos, alimentos empanados etc.);</li> <li>✗ Evite o consumo excessivo de cereais integrais, frutas secas, frutas com casca, vegetais folhosos;</li> <li>✗ Diminua o sal das preparações;</li> <li>✗ Evite condimentos ácidos (pimentas, pimentões, cominho, mostarda, gengibre e limão) que possam irritar a mucosa.</li> </ul>

Sinal ou sintoma.	O que é?	Recomendações.
<b>Náuseas e vômitos</b>	Enjoo, ânsia de vômito e vômito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se alimente em pequenas porções, várias vezes ao dia;</li> <li>✓ Dê preferência aos alimentos secos;</li> <li>✓ Consuma alimentos cítricos ao longo do dia, como suco e picolé de limão ou maracujá;</li> <li>✓ Use raspas de gengibre e gotas de limão em sucos, chás, sopas ou na água;</li> <li>✓ Chupe gelo 40 min antes das refeições;</li> <li>✓ Dê preferência a alimentos e bebidas geladas;</li> <li>✓ Mantenha-se sentado ou com a cabeça elevada (45°) durante e após as refeições;</li> <li>✓ Realize as refeições em locais arejados;</li> <li>✗ Evite comidas pastosas ou excesso de líquido;</li> <li>✗ Evite jejum prolongado;</li> <li>✗ Evite frituras e alimentos gordurosos;</li> <li>✗ Evite preparações muito doces;</li> <li>✗ Evite tomar líquidos durante as refeições, prefira nos intervalos.</li> </ul>

# RE CEI TAS



## BIOMASSA DE BANANA VERDE

### Ingredientes:

10 bananas verdes (qualquer tipo)

Água (suficiente para cobrir as bananas na panela)

### Modo de preparo:

Corte as bananas do cacho e lave-as com a casca utilizando água corrente e esponja. Ferva água em uma panela de pressão em quantidade suficiente para cobrir as bananas. Quando começar a ferver, coloque as bananas com casca e tampe a panela. Ao começar a chiar, conte 8 minutos, desligue o fogo e espere a pressão sair. Retire, então, as polpas das bananas, ainda quentes, e bata elas no liquidificador com um pouco da água em temperatura ambiente (o mínimo necessário para ficar cremoso). Coloque a massa em um recipiente fechado e leve à geladeira (consumir em até 3 dias) ou porcione nas forminhas de gelo e leve ao congelador (consumir em até 3 meses).

### Indicações:

Dor ou dificuldade para engolir, intestino preso, diarreia.





## **ÁGUA ESPESSADA DE GELATINA INCOLOR SEM SABOR**

### **Ingredientes:**

1 colher (sopa) de gelatina incolor sem sabor  
5 colheres (sopa) de água na temperatura ambiente  
4 copos (requeijão) de água em temperatura ambiente (800ml)

### **Modo de preparo:**

Misture as 5 colheres de sopa de água com 1 colher de gelatina e deixe descansar por 5 minutos. Depois, leve para aquecer em fogo baixo – sem ferver – e acrescente o restante da água (800ml), aos poucos, misturando bem. Por fim, coloque em copos ou recipientes com tampa e leve a geladeira para espessar.

Se for acrescentar a mistura as preparações (que não podem estar geladas), acrescente em fio, aos poucos, mexendo bem.

### **Indicações:**

Dificuldade para engolir líquidos finos e engasgos recorrentes durante a Ingestão de líquidos finos.

## MINGAU CREMOSO DE CHOCOLATE

### Ingredientes

½ pacote de biscoito maisena – sabor chocolate

1 ½ xícara (de chá) de leite líquido

3 colheres cheias (de sopa) de suplemento sabor chocolate

1 banana

### Modo de preparo:

Triture o meio pacote de biscoito no liquidificador até que se torne farelo. Leve o farelo do biscoito e o leite ao fogo baixo e mexa até encorpar. Desligue o fogo, espere 2 minutos e acrescente o suplemento aos poucos, mexendo para ficar homogêneo. Corte a banana em rodela e sirva. Rende 1 porção.

### Dicas:

Incremente o mingau utilizando frutas, sementes e canela.

O leite de vaca pode ser substituído por leites vegetais, seja de soja, castanhas, de coco ou de arroz.

### Indicações:

Dor para engolir, feridas na boca e boca seca.



## SHAKE CONSTIPANTE

### Ingredientes:

1 polpa congelada de caju

200ml de água de coco

½ goiaba pequena (sem casca e sem semente)

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado. Rende 1 porção.

### Indicações:

Dor para engolir, feridas na boca, boca seca, diarreia.

## SHAKE LAXATIVO

### Ingredientes:

½ mamão papaia

3 ameixas secas (sem caroço)

200ml de suco de laranja

2 colheres (sopa) de suplemento (sabor baunilha)

1 colher (sopa) de semente de jerimum torrada

ou farelo de aveia

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve à geladeira ou sirva com gelo. Rende 1 porção.

### Indicações:

Dor para engolir, boca seca, intestino preso.



## GELO VERDE REFRESCANTE

### Ingredientes:

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

### Modo de preparo:

Liquidifique todos os ingredientes. Coe, coloque em formas de gelo e leve ao congelador. Sirva com sucos que preferir. Rende 12 cubos.

### Indicações:

Ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas e vômitos.

## SUCO DE MAÇÃ, LIMÃO E HORTELÃ

### Ingredientes:

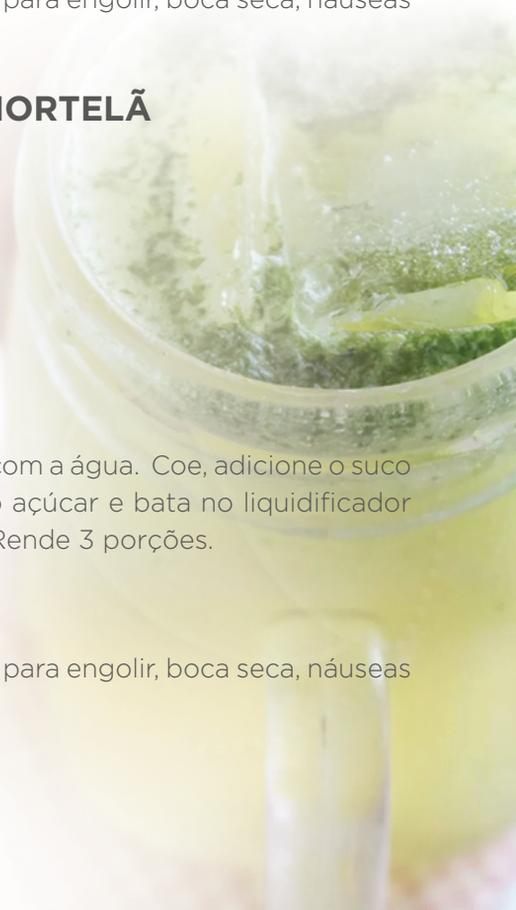
- 2 maçãs com casca
- 2 xícaras (chá) de água
- Suco de 1 limão
- 4 folhas de hortelã
- 2 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de preparo:

Bata as maçãs no liquidificador junto com a água. Coe, adicione o suco de limão, a hortelã, o suplemento e o açúcar e bata no liquidificador novamente. Acrescente gelo e sirva. Rende 3 porções.

### Indicações:

Ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas e vômitos.



## FLAN DE LARANJA COM CALDA DE HORTELÃ

### Ingredientes:

#### Flan

- 1 envelope (12g) de gelatina em pó, incolor e sem sabor
- 1 ½ xícaras (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 micro-ondas 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.

### Indicações:

Alteração no paladar, dor para engolir, feridas na boca, boca seca, náuseas e vômito.

## SMOOTHIE DE ABACATE E BANANA

### Ingredientes:

- ¼ abacate (médio)
- 2 unidades de banana nanica
- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 4 colheres de suplemento sabor baunilha
- 2 colheres de açúcar (opcional)

### Modo de preparo:

Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva em seguida. Rende 2 porções.

### Indicações:

Dor para engolir, feridas na boca, boca seca, intestino preso.

## DINDIM ANTI-NÁUSEA

### Ingredientes:

- Suco concentrado de 3 limões
- 3 xícaras (chá) de água de coco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 8 folhas de hortelã
- 1 colher (sopa) rasa de gengibre cru (picado)

### Modo de preparo:

Faça o suco dos limões e coe. Depois liquidifique o suco de limão e os demais ingredientes, batendo até ficar homogêneo. Coe novamente. Fracione em sacos de dindim ou formas de picolé e leve ao congelador por 4 horas. Se quiser, adicione suplemento sem sabor.

### Indicações:

Ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas e vômitos.

## ESPUMANTE TROPICAL

### Ingredientes:

3 maçãs  
½ xícara (chá) de suco de limão  
3 xícaras (chá) de água  
½ xícara (chá) açúcar  
3 folhas de hortelã  
1 litro de água com gás (gelada)

### Modo de preparo:

Coloque a maçã, o suco de limão e a água para ferver, até amaciar a maçã. Deixe esfriar bem e liquidifique com a hortelã. Coe e acrescente a água com gás gelada. Rende 3 porções de 265ml.

### Indicações:

Ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas, vômitos e diarreia.

## SUCO DE CENOURA, LARANJA E GENGIBRE

### Ingredientes:

3 laranjas médias  
½ cenoura média picada  
½ colher (chá) rasa de gengibre  
2 colheres (sopa) de suplemento sem sabor

### Modo de preparo:

Em um espremedor de frutas, esprema as laranjas. Reserve. Bata no liquidificador o suco da laranja, a cenoura e o gengibre. Coe e adicione a parte coada ao suplemento, liquidificando. Rende 1 porção.

### Indicações:

Ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas e vômitos.

## SORVETE DE CHOCOLATE COM BIOMASSA

### Ingredientes:

2 xícaras de biomassa de banana verde  
1 e ½ xícara de leite integral em pó  
1 xícara (chá) de iogurte natural  
3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%  
3 colheres (sopa) de açúcar refinado (opcional)  
8 colheres cheias (sopa) de suplemento sabor chocolate  
1 ½ xícara (chá) de água fria

### Modo de preparo:

Liquidifique todos os ingredientes até ficar homogêneo. Coloque em pote com tampa e leve o congelador de 4 a 8 horas. Rende 4 porções.

## CREME DE CACAU

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite de coco  
½ colher (sopa) de achocolatado  
1 colher (sopa) cacau em pó 100%  
½ batata doce  
6 colheres (sopa) de suplemento sabor chocolate  
2 colheres (chá) de farinha de semente de jerimum torrado

### Modo de preparo:

Cozinhe as batatas, retire a casca e bata bem com o leite de coco. Acrescente o suplemento e o achocolatado até ficar homogêneo. Fracione e polvilhe a farinha. Refrigere por 4 horas. Rende 2 porções.

### Indicações:

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



## MOUSSE SIMPLES DE MARACUJÁ

### Ingredientes:

4 unidades (médias) de maracujá

1 caixa de creme de leite

$\frac{3}{4}$  xícara (chá) de leite em pó

1 xícara cheia (chá) de leite líquido

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água quente (após fervura)

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar refinado

10 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha

### Modo de preparo:

Faça o suco concentrado dos maracujás, coe bem e reserve. Em um liquidificador coloque a água bem quente, o leite em pó e o açúcar e bata por 2 minutos. Em seguida, adicione o suplemento de baunilha e o leite líquido, voltando a bater bem. Por fim, acrescente o suco concentrado do maracujá e o creme de leite e bata mais uma vez até ficar homogêneo. Fracione em forminhas e leve a geladeira por, no mínimo, 4 horas. Sirva em seguida. Rende 4 porções.

### Indicações:

Alteração no paladar, dor para engolir, feridas na boca, boca seca, náuseas e vômito.





## **CALDO VERDE DE MANDIOCA COM COUVE**

### **Ingredientes:**

250g de macaxeira sem casca (em pedaços)

1 colher (sopa) de óleo de soja ou azeite

½ cebola média picada

3 folhas de couve-flor picadas finamente

1 dente de alho

Sal a gosto

100g de carne de sol ou charque dessalgada e triturada (opcional)

4 colheres (sopa) de suplemento sem sabor.

### **Modo de preparo:**

Cozinhe a mandioca em uma panela com água. Após cozida e ainda quente, coloque no liquidificador com ½ xícara 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 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.

### **Dica:**

Acrescente cebolinha picada para decorar e agregar sabor!

### **Indicações:**

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



## **SOPA DE FEIJÃO ENRIQUECIDA COM BIOMASSA**

### **Ingredientes:**

500 gramas de feijão (carioca ou preto);

5 litros de água para cozinhar;

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

250 g de biomassa (diluída em água quente);

Temperos de preferência: alho, cebola, coentro e louro.

4 colheres (sopa) de suplemento sem sabor

### **Pré-preparo:**

Remolho do feijão (para evitar flatulência e melhorar a digestão):

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. Deixe o restante de molho por 12 horas. Troque a água uma vez neste período.

### **Modo de preparo:**

Após o remolho, colocar o feijão para cozinhar. Quando estiver cozido, temperar o feijão com o açafrão e conforme sua preferência, e liquidificar toda preparação com a biomassa já batida. Bater bem e retornar essa mistura à panela do feijão já cozido. Deixar levantar nova fervura. Após ferver, espere 5 minutos e acrescente o suplemento, mexendo até dissolver. Desejando o caldo menos espesso, acrescentar água quente aos poucos.

### **Indicações:**

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



## **CALDO DA PIEDADE**

### **Ingredientes:**

2 ovos

1 litro de água

3 colheres (sopa) de farinha de mandioca

1 unidade média de cebola picada

2 dentes de alho espremidos

1 copo (café) de coentro picado

1 colher rasa (chá) de Açafrão-da-terra 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. Rende 4 porções.

### **Indicações:**

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

## ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE DE SOL

### Ingredientes:

3 xícaras (chá) de jerimum descascado e picado

¼ cebola média picada

2 dentes de alho picados

Pimenta-do-reino a gosto

Coentro picado a gosto

1 colher (sopa) azeite

150 g carne de sol dessalgada, cozida e desfiada

Sal a gosto

Queijo parmesão ralado a gosto (opcional)

4 colheres de suplemento sem sabor

### Modo de preparo:

Em uma panela, refogue no azeite metade do alho e da cebola até murchar. Acrescente a abóbora picada e tampe a panela para que cozinhe. De vez em quando, mexa a abóbora e vá pingando água se necessário, até virar um purê. Tire do fogo e reserve, para que quando estiver morno, você possa misturar o suplemento sem sabor.

Em outra panela, refogue no azeite a cebola e alho restantes. Acrescente a carne desfiada, a pimenta e temperos a gosto; reserve.

### Montagem:

Em potes ou em uma travessa única, inicie a montagem pela carne refogada. Por cima, acrescente o purê de jerimum com suplemento. Polvilhe queijo ralado e sirva. Rende 2 porções.

### Indicação:

Dor para engolir e boca seca.





## SOPA CREME DE ERVILHA

### **Ingredientes:**

- 1 lata de ervilha em conserva, lavada e escorrida
- 1 medida de lata de ervilha de água filtrada
- ½ xícara (chá) de carne seca desfiada ou calabresa
- 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 medida de água filtrada no liquidificador. Em uma panela, refogue o alho picado e a carne seca ou a calabresa no azeite até dourar e então adicione a ervilha batida com a água. Deixe levantar fervura e acerte o sal. Espere esfriar um pouco e só então acrescente o suplemento sem sabor. Sirva em seguida.

### **Indicação:**

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

## ARROZ CARRETEIRO NUTRITIVO

### Ingredientes:

- 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, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Adicione a carne seca e o arroz e refogue bem. Acrescente o pimentão e o tomate. Adicione 1 xícara (chá) de água fervente e deixe em fogo baixo até que o arroz fique úmido e cozido e desligue o fogo. Em um recipiente à parte, dissolva o suplemento sem sabor em meia xícara (chá) de água morna e misture a pimenta-do-reino e o sal. Adicione a mistura ao arroz e sirva. Rende 1 porção.

### Indicações:

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







**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. Sílvio 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

---

**Unidade V  
Instituto de Ensino,  
Pesquisa e Inovação**

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

instituto@liga.org.br



**LIGA  
CONTRA  
O CÂNCER**  
O MELHOR SEMPRE

**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