

## DIETA ENTERAL ARTESANAL PARA PACIENTE ADULTO EUTRÓFICO COM GASTROSTOMIA\*

| Exemplo de cardápio para 01 dia: |   |  |   |  |
|----------------------------------|---|--|---|--|
| Preparações<br>Horários          | Ingredientes  | Quantidade   | Substituições   | Modo de preparo  |
| Mingau I<br>(07 e 22 h)          | Leite integral 250 ml<br>Farelo de aveia 12g<br><br>Suplemento lácteo<br>10g (qualquer sabor)   | 1 copo<br>1 col. sopa<br><br>1 col. de sopa  | Leite em pó<br>Farinha de arroz, de milho.<br>Nutren Active,<br>Sustagem, Sustain,  | Bata o leite com o suplemento lácteo e o farelo de aveia no liquidificador.  |
| Leite<br>(10h)                   | Leite integral 250 ml<br>Açúcar 15g<br>Amido de milho 10g   | 2 copos<br>1 col. sopa<br>1 col. sopa rasa   | Leite em pó<br>Maltodextrina<br>Aveia, fubá, farinha de arroz.  | Cozinhe o leite com o amido de milho, depois acrescente o açúcar. Deixe esfriar e passe na peneira fina  |
| Sopa<br>(13 e 19h)               | Batata 70g<br><br>Arroz cozido (40g)<br>Abobrinha 45 g<br><br>Cenoura 45g<br>Carne moída 100g<br>Escarola 10g<br><br>Tomate (s/ semente)<br>Óleo de soja 8 ml<br><br>Sal 5g | 1 unidade peq.<br><br>2 col. de sopa<br>½ de unidade<br>média<br>½ unidade<br>4 colheres de sopa<br>2 folhas<br><br>1 de unidade<br>1 col. de sopa<br><br>1 col. de chá rasa | Mandioca, batata doce, mandioquinha, macarrão<br>chuchu, abóbora, beterraba.<br>-----<br>Peixe, frango<br>Chicória, couve, repolho, rúcula, agrião.<br><br>Girassol, milho, canola, etc.. | Junte todos os ingredientes bem picados em ½ litro de água, junte o feijão já cozido e cozinhe em panela de pressão. Após a fervura (pressão), deixe cozinhando por 20 minutos.<br><br>Bata a mistura no liquidificador por 2 minutos e passe em uma peneira fina.<br><br><i><b>A receita rende 250 ml para cada horário</b></i> |
| Suco de laranja<br>(13 e 19h)    | Laranja (125g)  | 01 unidade peq.  | Mexerica, laranja lima, caju, goiaba, acerola.  | Esprema a fruta, complete o volume com água e coe em peneira fina.   |

**Exemplo de cardápio para 01 dia:**

| Preparações<br>Horários | Ingredientes   | Quantidade  | Substituições   | Modo de preparo  |
|-------------------------|--|---|---|--|
| Suco de frutas<br>16h   | Suco de laranja<br>(125g)<br>Couve (10g)<br><br>Cenoura (30g)<br>Beterraba (30g)<br>Maçã (50g)<br>Água | 1 unidade<br><br>2 folhas<br><br>1/3 unidade peq.<br>¼ unidade<br>½ unidade<br>1 copo tipo<br>requeijão | Limão, caju, mexerica,<br>morango, acerola, etc.<br>Verduras verde escuras<br>(exceto espinafre).<br><br>Pêra, banana | Bata todos os ingredientes<br>(crus) no liquidificador com a<br>água. Coe em peneira fina. |

**OBS:** O cardápio foi calculado para um paciente com peso aproximado de 50 kg e com pouca atividade. Se for diabético não acrescentar o açúcar e preferir a aveia ao amido de milho nos mingaus. O suplemento lácteo escolhido não deverá ter sacarose.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**

| Nutriente         | Quantidade | %    |
|-------------------|------------|------|
| Energia, kcal     | 1578.73    |      |
| Carboidratos, g   | 209.84     | 53.2 |
| Lipídios, g       | 59.95      | 34.2 |
| Proteínas, g      | 60.18      | 15.2 |
| Cálcio, mg        | 1418.8     |      |
| Ferro, mg         | 14.79      |      |
| Vitamina C, mg    | 292.65     |      |
| Vitamina A, mcg   | 2865.3     |      |
| Tiamina, mg       | 0.96       |      |
| Riboflavina, mg   | 0.63       |      |
| Niacina, mg       | 12.15      |      |
| Vitamina B6, mg   | 2.57       |      |
| Vitamina B12, mcg | 5.63       |      |
| Vitamina E, mg    | 12.28      |      |
| Fósforo, mg       | 1329.2     |      |
| Zinco, mg         | 17.77      |      |
| Sódio, mg         | 2944.6     |      |
| Potássio, mg      | 3615       |      |
| Folato (mg)       | 365.51     |      |
| Fibra (g)         | 18.42      |      |
| Colesterol (g)    | 173.4      |      |

Volume por horário: 250ml ou 1 copo tipo requeijão

Horários: 7-10-13-16- 19 -22 = 6 vezes/dia

## RECOMENDAÇÕES:

1. PREPARO E HIGIENE: esta dieta deve ser preparada com o máximo de cuidado para evitar contaminação. Lave com água e sabão e enxágüe adequadamente todos os utensílios utilizados no preparo e administração das dietas (ex: panelas, tigelas, copos, talheres, etc.).
  - Use somente água filtrada ou fervida.
  - A seringa deverá ser lavada e enxaguada em água corrente para ser re-utilizada.
  - A seringa ou frasco deverão ser desprezados diariamente, para evitar riscos de contaminação.
  - As hortaliças e frutas deverão ser lavadas em água corrente e colocadas em imersão de água clorada por 30 minutos antes de prepará-las.
  
2. ARMAZENAMENTO: a sopa deverá ser sempre guardada em vasilha tampada, dentro da geladeira e utilizada no mesmo dia. As demais preparações deverão ser preparadas no momento de servir.
  
3. ADMINISTRAÇÃO: quando for utilizada a sopa, misturar a preparação e retirar apenas a quantidade necessária e aquecer em banho-maria.
  - Coloque a dieta no frasco ou na seringa em temperatura morna ou ambiente e administre devagar.
  - Após a administração da dieta passe pelo menos  $\frac{1}{2}$  copo de água fervida ou filtrada na sonda.

## OBS:

- Prepare as dietas diariamente e não aproveite as sobras.
- O seguimento rigoroso das recomendações e quantidades estabelecidas garantem o sucesso do tratamento