RECEITAS PARA DIETA LEVE, PASTOSA, E PASTOSA HOMOGÊNEA LIQUIDIFICADA

Susanne Marie Neumann
Amanda Caroline C. C. Carlos Menezes
Patrícia Gonçalves
Soraia Ponciano Mauro
Alisson Diego Machado

2025

QUEM SOMOS NÓS?

Susanne Marie Neumann (autora)

Graduanda em Nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP

Amanda Caroline C. C. Carlos Menezes (colaboradora)

Nutricionista e Coordenadora do Serviço de Assistência Nutricional de um hospital público municipal de São Paulo

Patrícia Gonçalves (colaboradora)

Nutricionista Clínica de um hospital público municipal de São Paulo

Soraia Ponciano Mauro (colaboradora)

Nutricionista Clínica de um hospital público municipal de São Paulo

Alisson Diego Machado (colaborador e revisor)

Nutricionista e Professor do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP

APRESENTAÇÃO

Este eBook foi elaborado para auxiliar pacientes que receberam orientações sobre a consistência da sua dieta. Aqui você encontrará preparações de 3 tipos de dietas: leve, pastosa ou pastosa homogênea liquidificada (também chamada de dieta pastosa para disfagia).

Sabemos que, muitas vezes, após a alta hospitalar, surgem dúvidas sobre o que preparar em casa, e é justamente para ajudar nesse momento que este material foi criado. Reunimos aqui quatro receitas para cada tipo de dieta, totalizando 12 preparações acessíveis, nutritivas e, acima de tudo, saborosas. Cada receita vem com:

- ✓ **Lista de ingredientes;**
- ✓ **Modo de preparo;**
- ✓ **Rendimento total;**
- ✓ **Porção recomendada;**
- ✓ **Informações nutricionais (calorias, carboidratos, proteínas e gorduras por porção).**

Este eBook é fruto de uma iniciativa desenvolvida durante um estágio curricular obrigatório em Nutrição Clínica para a obtenção do diploma de Nutrição. Entre os meses de fevereiro e abril de 2025, a estagiária Susanne Marie Neumann elaborou este material como parte de seu projeto, com o apoio de uma equipe de nutricionistas e com o objetivo de contribuir para o cuidado de pacientes. O trabalho contou ainda com a colaboração do Prof. Dr. Alisson Diego Machado, docente da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, que, com sua expertise, realizou a revisão e o aprimoramento do conteúdo.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO ____ 5

ORIENTAÇÃO PARA O USO DE ESPESSANTE ____ 7

DIETA LEVE ____ 9

Frango de panela desfiado ____ 10

Sopa de legumes com carne desfiada ____ 11

Salada de frutas ____ 12

Geléia de Frutas Amarelas ____ 13

DIETA PASTOSA ____ 14

Ovo mexido cremoso com requeijão ____ 15

Pasta de inhame com azeitonas ____ 16

Vitamina de frutas com iogurte ____ 17

Creme de banana com iogurte ____ 18

DIETA PASTOSA HOMOGÊNEA LIQUIDIFICADA ____ 19

Purê de ervilha com batata ____ 20

Creme de lentilhas ____ 21

Mingau de leite de coco com aveia ____ 22

Creme de abacate ____ 23

ORIENTAÇÕES PARA O CONGELAMENTO DE PREPARAÇÕES ____ 24

CONSIDERAÇÕES FINAIS ____ 25

REFERÊNCIAS ____ 26

INTRODUÇÃO

Existem diversos motivos que justificam a adoção de uma dieta com consistência modificada. Essa prática é indicada sempre que a mastigação ou a deglutição (ato de engolir) estão comprometidas, trazendo riscos ou dificultando a alimentação adequada.

Entre as situações mais comuns está o envelhecimento. Embora seja um processo natural, o corpo passa por mudanças fisiológicas que podem afetar a alimentação e, consequentemente, a nutrição da pessoa idosa (Ribeiro et al., 2023). Isso inclui, como por exemplo, a redução da força para mastigar, menor produção de saliva e alterações no funcionamento do estômago e intestino (Campos et al., 2000).

Pacientes acompanhados pela clínica de cabeça e pescoço também podem apresentar dificuldades para comer, especialmente durante o tratamento. Sintomas como náuseas, vômitos, dor e dificuldade para engolir (disfagia) são frequentes, e muitas vezes exigem mudanças na textura dos alimentos (Pootz et al., 2020).

A disfagia, por sua vez, pode ocorrer em qualquer etapa do processo de deglutição — desde o momento em que o alimento entra na boca até sua chegada ao estômago. Essa condição aumenta os riscos de engasgos, aspiração (quando o alimento vai para as vias respiratórias), sufocamento e até deficiências nutricionais. Nesses casos, o fonoaudiólogo avalia e orienta sobre a consistência mais segura dos alimentos, enquanto o nutricionista adapta a alimentação para que ela continue equilibrada e nutritiva, mesmo com restrições (Oliveira et al., 2008).

INTRODUÇÃO

Além dessas situações, outras condições clínicas também podem justificar a indicação de dietas com textura modificada. Entre elas estão doenças neurológicas (como acidente vascular cerebral, traumatismo cranioencefálico, Parkinson e demências), alterações no formato após cirurgias na região do pescoço, rebaixamento do nível de consciência, presença de traqueostomia ou intubação, doenças pulmonares crônicas e refluxo gastroesofágico. Também merecem atenção sinais clínicos de aspiração, como tosse e engasgos durante ou após as refeições (Najas, 2011).

A alimentação, quando modificada em sua consistência, pode parecer mais monótona e, muitas vezes, com menos proteínas. A redução da ingestão proteica compromete funções essenciais no organismo, pois desempenha um papel importante na preservação da massa muscular, na cicatrização de feridas e no fortalecimento do sistema imunológico, o que ajuda a prevenir complicações em situações de fragilidade, doenças ou hospitalizações (Najas, 2011).

Neste eBook, você encontrará receitas pensadas para essas situações, com o objetivo de oferecer preparações ricas em proteínas, adaptadas à consistência necessária, mas sem deixar de lado o sabor, a variedade e o prazer de comer bem.

ORIENTAÇÃO PARA O USO DE ESPESSANTE

Se este for o seu caso, ou seja, se o paciente precisar usar espessante, leia com atenção as instruções que deixamos a seguir.

- **Os espessantes alimentares são necessários para os pacientes que possuem disfagia. A utilização tem por objetivo evitar a aspiração de líquido para pulmão, evitando, assim, pneumonia.**
- **São utilizados para espessar todos os líquidos, como água, café, chás, leites e sucos.**
- **As orientações devem ser realizadas por um fonoaudiólogo.**

Descrição da consistência dos espessantes:

- **NÉCTAR: o líquido escorre da colher formando um fio, como um suco grosso;**

- **MEL: o líquido escorre da colher formando um V, como uma calda;**

- **PUDIM: o líquido escorre da colher caindo em bloco.**

ORIENTAÇÃO PARA O USO DE ESPESSANTE

Se este for o seu caso, ou seja, se o paciente precisar usar espessante, leia com atenção as instruções que deixamos a seguir.

Alimentos com propriedades espessantes:

- **Nos sucos: frutas como manga, goiaba, banana, mamão e abacate tornam o suco mais grosso, assim como acrescentar legumes como inhame, batata doce e abóbora moranga cozidos.**
- **Nas vitaminas: o leite com as frutas mencionadas podem trazer uma consistência mais grossa, além de acrescentar farinha de aveia, aveia em flocos ou iogurte.**
- **O leite pode ser engrossado com amido de milho, fécula de batata, e farinhas, como de trigo, arroz, milho e aveia.**
- **Nas sopas: pode ser adicionado mandioca, inhame, cará, batata inglesa, batata doce, fubá ou biomassa de banana verde para engrossar.**

DIETA LEVE

Características da dieta:

- **Dieta com alimentos de fácil digestão, com baixa quantidade de gordura e fibras para minimizar o trabalho do trato gastrointestinal.**

Recomendações:

- **Realizar de 5 a 6 refeções ao dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) conforme orientações;**
- **Realizar as refeições em local calmo e sem distrações;**
- **Esperar o paciente engolir todo o alimento contido na boca antes que outros sejam oferecidos;**
- **Evitar o excesso de sal e de óleos e gorduras nas preparações;**
- **Evitar frituras, embutidos, enlatados, conservas, alimentos integrais e leguminosas;**
- **Evitar alimentos irritantes, como pimenta, café, refrigerantes e álcool;**
- **Utilizar, à vontade, alguns tipos de condimentos e ingredientes aromáticos no preparo dos alimentos, como cebola, alho, salsinha, cebolinha, manjericão, cominho, e entre outros.**

FRANGO DE PANELA DESFIADO

INGREDIENTES

- 500g de peito de frango (sem pele e sem osso)
- 1 cebola média picada (70g)
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo vegetal (8ml)
- 1 tomate médio picado (100g)
- 1 folha de louro
- 1 xícara de água
- Temperos sugeridos: orégano, açafrão e limão

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- Adicione o tomate picado e refogue até amolecer.
- Coloque o peito de frango na panela e tempere com folha de louro e outros temperos sugeridos.
- Adicione a água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 a 40 minutos, até o frango estar bem cozido.
- Retire o frango da panela e, com o auxílio de dois garfos, desfie-o. Volte o frango desfiado para a panela para que ele absorva o tempero por mais alguns minutos.

RENDIMENTO

Total: entre 700g a 800g. Porção individual de aprox. 80g

Energia e macronutrientes por porção (80g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
94 kcal	1,1	11,8	4,6

DICA Você pode congelar esta preparação! Vá para a página 24 e saiba mais.

SOPA DE LEGUMES COM CARNE DESFIADA

INGREDIENTES

- Patinho bovino (300g)
- 3 batatas médias picadas (240g)
- 2 cenouras picadas (280g)
- 1 cebola picada (70g)
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de óleo vegetal (8ml)
- Temperos sugerido: orégano e sal

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a carne em água até ficar macia. Retire-a, deixe esfriar e desfie. Reserve a água do cozimento.
- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente as batatas e as cenouras picadas e cubra com a água do cozimento da carne (se for pouca, complemente com água filtrada). Cozinhe até que os legumes estejam bem macios.
- Bata no liquidificador os legumes cozidos com um pouco do caldo até obter um creme liso. Volte o creme para a panela e acrescente a carne desfiada em pedaços.

RENDIMENTO

Total: 1500g. Porção individual de aprox. 2 conchas médias e cheias (320g)

Energia e macronutrientes por porção (320g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
204 kcal	12,7	24,7	1,9

DICA É possível utilizar outras carnes, como: peito de frango sem pele, coxão mole bovino e peixe branco (tilápia ou pescada). E você pode congelar esta preparação! Vá para a página 24 e saiba mais.

SALADA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 maçã pequena picada e descascada (80g)
- 1 banana prata picada (50g)
- 1 fatia pequena e picada de mamão papaya (80g)
- ½ xícara de manga picada (90g)
- 2 colheres de sopa rasa de leite em pó desnatado (16g)

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque todas as frutas picadas e sem casca.
- Polvilhe o leite em pó por cima das frutas.

DICA Por que adicionar leite em pó?

O leite em pó desnatado pode ser uma alternativa interessante para enriquecer a salada de frutas com proteína.

RENDIMENTO

Total: 300g
Porção individual de 150g

Energia e macronutrientes por porção (150g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
125 kcal	28,2	3,4	0,3

GELEIA DE FRUTAS AMARELAS

INGREDIENTES

- 5 fatias médias de abacaxi (380g)
- 1 xícara de manga picada (180g)
- 1 xícara de suco natural de laranja (180g)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o abacaxi, a manga e 1 xícara de suco natural de laranja. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 a 15 minutos, até as frutas começarem a desmanchar e formar um caldo.
- Deixe esfriar antes de transferir para um pote de vidro.
- Sirva a geleia gelada ou em temperatura ambiente.

DICA Analise a necessidade de adição de açúcar.

RENDIMENTO Total: 500g. Porção invidivual de 1 colher de sopa (20g)

Energia e macronutrientes por porção (20g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
16,3 kcal	3,9	0,2	0,1

DIETA PASTOSA

Características da dieta:

- **Dieta com alimentos macios e de fácil digestão, geralmente amassados;**
- **São permitidos: cereais, frutas e legumes (sem casca), ovo, peixe, ou carne de aves que possam ser amassados ou transformados em purê;**
- **Alimentos proibidos: alimentos duros, crocantes, secos (como frutas secas, coco ou biscoitos) e alimentos de difícil digestão (empanados, fritos ou embutidos).**

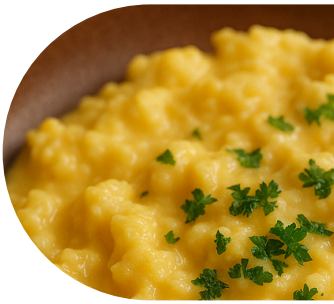
Recomendações:

- **Realizar de 5 a 6 refeições ao dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) conforme orientações;**
- **Manter o paciente sentado no momento e 30 minutos após a refeição, além de oferecer a alimentação ao paciente em local tranquilo para favorecer a concentração.**
- **Oferecer pequenas quantidades de alimentos e utilizar talheres pequenos para assegurar que isso aconteça;**
- **Esperar o paciente engolir todo o alimento contido na boca antes que outros sejam oferecidos;**
- **Evitar o excesso de sal e de óleos e gorduras nas preparações;**
- **Utilizar, à vontade, alguns tipos de condimentos e ingredientes aromáticos no preparo dos alimentos, como cebola, alho, salsinha, cebolinha, manjericão, cominho, e entre outros.**

OVO MEXIDO CREMOSO COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES

- 2 ovos (100g)
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso (30g)
- 1 colher de sopa de leite (15ml)
- 1 colher de chá de manteiga (8g)
- Temperos sugeridos: orégano, salsa, pimenta e sal



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até ficarem bem misturados.
- Adicione o leite e tempere.
- Em uma frigideira, aqueça a manteiga, espero derreter e, logo em seguida, e adicione os ovos batidos.
- Mexa constantemente e, quando os ovos começarem a firmar, adicione o requeijão. Continue mexendo até o ovo ficar completamente cozido.

RENDIMENTO

Total: 150g, equivalente a 1 porção individual

Energia e macronutrientes por porção (150g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
264 kcal	4	11	22,4

PASTA DE INHAME COM AZEITONAS

INGREDIENTES

- 2 inhames descascados e cozidos (200g)
- 1 ovo cozido (50g)
- 1 sachê de azeitonas em conserva, sem caroço e sem água (100-120g)
- 2 colheres de sopa de azeite (16ml)
- Temperos sugeridos: cebolinha fresca, salsinha fresca, pimenta e sal.

MODO DE PREPARO

- Com os inhames cozidos e bem macios, amasse-os com um garfo e espere esfriar um pouco.
- No liquidificador, adicione o inhame, ovo cozido, azeitonas, azeite e temperos, até atingir uma pasta homogênea. Sirva com pães macios.

DICA O ovo nesta preparação não compromete o sabor final, pois a azeitona tende a se sobressair. No entanto, ele tem um papel importante no aporte proteico da receita. Você pode congelar esta preparação! Vá para a página 24 e saiba mais.

RENDIMENTO

Total: 2 potes de requeijão de aprox. 400g
Porção individual de 1 colher de sopa (30g)

Energia e macronutrientes por porção (30g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
44,7 kcal	4,2	0,9	2,8

VITAMINA DE FRUTAS COM IOGURTE

INGREDIENTES

- 1 banana nanica madura
- 1 maçã pequena
- 1 copo de iogurte natural (170g)
- ½ xícara de leite (120ml)
- 1 colher de sopa de açúcar (24g)

MODO DE PREPARO

- Retire o miolo da maçã e adicione-a ao liquidificador com os outros ingredientes.
- Bata até ficar homogêneo e sirva com cubos de gelo.

⭐ DICA

A banana madura tem um sabor naturalmente adocicado, reduzindo a necessidade de açúcar. Vale a pena batê-la com os outros ingredientes e, antes de adicionar açúcar, experimentar a preparação. Além disso, o iogurte tem um papel importante no aporte proteico da receita.

RENDIMENTO

Total: 2 copos americanos
Porção individual de 1 copo (240ml)

Energia e macronutrientes por porção (240ml)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
203 kcal	39	6,1	2,7

CREME DE BANANA COM GOIABA E IOGURTE

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras (200g)
- 1 unidade média de goiaba madura (170g)
- 1 copo de iogurte natural e integral (170g)
- 2 colheres de sopa de açúcar (48g)
- 2 colheres de sopa rasa de leite em pó desnatado (16g)

MODO DE PREPARO

- Descasque a goiaba, amasse-a bem e passe por uma peneira para remover sementes e partes fibrosas.
- Descasque as bananas, coloque-as no liquidificador junto com a polpa da goiaba já peneirada.
- Adicione o iogurte natural, açúcar e leite em pó.
- Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva imediatamente ou leve à geladeira por cerca de 30 minutos.

DICA **Por que adicionar iogurte e leite em pó?**

São ingredientes que, nesta preparação, tem um papel importante no aporte proteico da receita.

RENDIMENTO

Total: entre 450g a 500g
Porção individual de 1 copo pequeno (150g)

Energia e macronutrientes por porção (150g)				
	Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
COM açúcar	209 kcal	45,1	5,5	1,5
SEM açúcar	147 kcal	29,2	5,5	1,5

DIETA PASTOSA HOMOGÊNEA LIQUIDIFICADA

Características da dieta:

- **Também conhecida como dieta pastosa para disfagia;**
- **Esta dieta consiste em purês e alimentos homogêneos;**
- **O alimento deve ter consistência cremosa, sem texturas e sem necessidade de mastigação.**

Recomendações:

- **Realizar de 5 a 6 refeções ao dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) conforme orientações;**
- **Manter o paciente sentado no momento e 30 minutos após a refeição, além de oferecer a alimentação ao paciente em local tranquilo, para favorecer a concentração. Esperar o paciente engolir todo o alimento contido na boca antes que outros sejam oferecidos;**
- **Evitar mistura de consitência na mesma preparação (por exemplo, canjas ou sopas com pedaços + caldo em líquido fino). Lembre-se que as preparações devem ter consistência homogênea;**
- **As preparações devem ser oferecidas logo que preparadas, para que não percam a consistência desejada e garantam a segurança;**
- **Evitar o excesso de sal e de óleos e gorduras nas preparações;**
- **Utilizar, à vontade, alguns tipos de condimentos e ingredientes aromáticos no preparo dos alimentos, como cebola, alho, salsinha, cebolinha, manjericão, cominho, e entre outros;**
- **Respeitar a consistência dos alimentos orientada pelo fonoaudiólogo e/ou nutricionista.**

PURÊ DE ERVILHA E BATATA

INGREDIENTES

- 2 latas de ervilha escorrida (400g)
- 2 xícaras de chá de batata cozida (250g)
- 2 colheres de sopa de amido de milho (40g)
- 2/3 xícara de chá de leite semidesnatado (160ml)
- 1 colher de chá de sal (5g)

MODO DE PREPARO

- Dissolva o amido de milho no leite e bata a mistura com a ervilha no liquidificador, até obter um creme liso.
- Acrescente as batatas cozidas e o sal. Bata até ficar homogêneo, com consistência de creme.

RENDIMENTO

Total: 5 conchas médias e cheias
Porção individual de 1 concha (180g)

Energia e macronutrientes por porção (180g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
130 kcal	20,7	6,2	1,3

DICA Você pode congelar esta preparação! Vá para a página 24 e saiba mais.

CREME DE LENTILHAS

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilhas (200g)
- 1 cenoura média picada (120g)
- 1 cebola média picada (70g)
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de óleo vegetal (8ml)
- 2 xícaras de água (500ml)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a cebola, alho e cenoura no óleo vegetal até ficarem dourados.
- Adicione as lentilhas, a folha de louro e a água. Cozinhe por cerca de 30 minutos ou até as lentilhas ficarem bem macias.
- Retire a folha de louro e bata o creme no liquidificador. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture os ingredientes sem acrescentar líquidos para que não se modifique a textura da receita.

RENDIMENTO

Total: 3 conchas médias e cheias
Porção individual de 1 concha (180g)

Energia e macronutrientes por porção (180g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
260 kcal	46,7	16,7	3,7

DICA Você pode congelar esta preparação! Vá para a página 24 e saiba mais.

MINGAU DE LEITE DE COCO E AVEIA

INGREDIENTES

- 1/2 litro de leite semidesnatado (500ml)
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia (200g)
- 3 colheres de sopa de açúcar (72g)
- 1 colher de café de canela em pó (4g)

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Uma vez homogêneo, despeje a mistura em uma panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.

RENDIMENTO

Total: 5 pratos fundos
Porção individual de 1 prato (200g)

Energia e macronutrientes por porção (240ml)				
	Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
COM açúcar	310 kcal	49	9,6	11,8
SEM açúcar	251 kcal	34	9,6	11,8

CREME DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 xícara de abacate maduro e picado (200g)
- 2 colheres de sopa de creme de leite (30ml)
- 3 colheres de sopa de leite integral (45ml)
- 1 colher de chá de suco de limão (5ml)
- 1 colher de sopa de açúcar (24g)

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme sem pedaços.

RENDIMENTO

Total: 2 copos pequenos e cheios
Porção individual de 1 copo (150g)

Energia e macronutrientes por porção (150g)			
Energia	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
319 kcal	22	2,8	24

ORIENTAÇÃO PARA O CONGELAMENTO DE PREPARAÇÕES

Muitas preparações deste eBook têm grande rendimento, e por isso, congelar porções individuais é uma excelente estratégia. Assim, você evita o desperdício, facilita sua rotina e garante uma alimentação variada ao longo da semana!

PASSO A PASSO PARA O CONGELAMENTO

- **Espere a preparação esfriar completamente antes de embalar.**
- **Separe em porções individuais usando potes pequenos, sacos próprios para congelamento ou marmitinhas, desde que adequados e bem vedados.**
- **Identifique cada porção, ou seja, coloque uma etiqueta com o nome da preparação e a data em que foi congelada. Isso ajuda no controle e evita esquecimentos.**
- **A maioria dos pratos caseiros pode ser mantido congelado por até 3 meses, mas o ideal é consumir antes disso para garantir o melhor sabor e textura.**
- **Sempre que possível, retire a porção do freezer e deixe na geladeira de um dia para o outro. Se estiver com pressa, use o micro-ondas na função "descongelar" ou aqueça diretamente, dependendo do tipo de preparo.**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mais do que receitas, este material é um apoio no cuidado com a saúde e a nutrição, respeitando as necessidades de cada fase ou condição. Lembre-se de que a alimentação pode — e deve — continuar sendo um momento de prazer, mesmo diante de adaptações.

Em caso de dúvidas, é sempre importante contar com a orientação de profissionais de saúde, como nutricionistas e fonoaudiólogos, que estão preparados para oferecer o melhor suporte.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, et al. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Revista de Nutrição, v. 13, n. 3, dez. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732000000300002>. Acesso em: 24 abr. 2025.

NAJAS, M. I Consenso Brasileiro de Nutrição e Disfagia em Idosos Hospitalizados / I Brazilian Consensus on Nutrition and Dysphagia in Elderly Hospitalized. São Paulo; Manole; 2011. 106 p. ilus, tab.

OLIVEIRA, et al. Terapia nutricional em disfagia: a importância do acompanhamento nutricional. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano VI, n. 16, abr/jun 2008. DOI: https://doi.org/10.13037/rbcs.vol6n16.382.

PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira et al. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 4. ed. Disponível em: https://nutrisaude14.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/08/tabela-de-medidas-caseiras.pdf. Acesso em: 24 abr. 2025.

POOTZ, et al. Aconselhamento nutricional em pacientes com câncer de cabeça, pescoço e esôfago em tratamento (quimio)radioterápico. Revista Brasileira de Cancerologia, v. 66, n. 1, e13531, 2020. DOI: https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n1.531.

RIBEIRO, et al. Dietas hospitalares por via oral modificadas na consistência: avaliação da adequação da oferta de nutrientes para idosos hospitalizados. BRASPEN Journal, v. 38, n. 3, p. 265–271, 2023. DOI: 10.37111/braspenj.2023.38.3.07.

TBCA. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (FCF/USP). Disponível em: https://www.tbca.net.br/. Acesso em: 24 abr. 2025.

Todas as imagens contidas neste eBook foram geradas com o auxílio da inteligência artificial ChatGPT, utilizando o modelo de geração de imagens DALL·E, desenvolvido pela OpenAI. Junho, 2025

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA