

Cartilha de Orientações Nutricionais



Equipe Multidisciplinar



Prefácio

Olá querido(a) paciente, eu, Nutricionista Nathasha Stefany, juntamente com a equipe Suzanclin/Barispace, elaboramos essa cartilha para enfatizar algumas orientações para o seu pré e pós-operatório, para que esses períodos sejam de melhor aceitabilidade para você!

Além disso, esta cartilha vem para te lembrar da importância da nutrição e do tratamento continuado após a cirurgia, para que possamos alcançar as melhores evoluções possíveis, além de te trazer mais opções e ideias para realizar as suas refeições durante cada fase da dieta.

Espero que este material te ajude durante esse período.

Boa leitura !

Colaboradores

Dra. Nathasha Stefany - Nutricionista

Dra. Isabel Yoko Takasaka - Cirurgiã Bariátrica

Dra. Amanda Graziela Holanda dos Santos - Psicóloga

Dra. Luana Carvalho - Fisioterapeuta



Nathasha Stefany
CRN 3 - 68290

Pré-operatório

CIRURGIA BARIÁTRICA



OBJETIVO DA DIETA PRÉ - BARIÁTRICA

Promover adaptação gradativa à dieta menos calórica e alcançar perda de peso pré-operatório.

A diminuição da gordura corpórea e, principalmente, visceral (interna) e hepática é muito importante, pois melhora a condição cardiorrespiratória durante o intraoperatório e pós-operatório.



IMPORTANTE

O preparo tem duração de 6 dias, divididos da seguinte maneira:

1º e 2º dias: Dieta Branda;

3º, 4º e 5º dias: Dieta Liquidificada;

6º: Dieta Líquida;

No dia da cirurgia, manter jejum total de 6 horas, incluindo líquidos.





DIETA BRANDA

O QUE É?

Os alimentos serão apresentados em sua aparência comum, todos bem cozidos, não sendo permitido o consumo de verduras e legumes crus. O Objetivo é facilitar a mastigação e a digestão por meio da cocção.

IMPORTANTE

Durante essa fase da dieta, não é permitido o consumo de frutas, verduras, legumes, café e bebidas com cafeína (chá preto, chá mate e chá verde), bebidas gaseificadas, leites e derivados.



DIETA BRANDA

CARDÁPIO

REFEIÇÕES	ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
CAFÉ DA MANHÃ	BOLACHA ÁGUA E SAL, CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	4 UNIDADES/ 1 XÍCARA	BISNAGUINHA (1 UNIDADE COM POUCA MARGARINA)
LANCHE INTERMEDIÁRIO	BOLACHA ÁGUA E SAL CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	4 UNIDADES/ 1 XÍCARA	BISNAGUINHA (1 UNIDADE COM POUCA MARGARINA)
ALMOÇO	ARROZ BEM COZIDO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA	3 COLHERES DE SOPA DE CADA	MACARRÃO BEM COZIDO SEM MOLHO FRANGO OU PEIXE DESFIADO OVO COZIDO
LANCHE INTERMEDIÁRIO	BOLACHA ÁGUA E SAL, CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	4 UNIDADES/ 1 XÍCARA	BISNAGUINHA (1 UNIDADE, COM POUCA MARGARINA)
JANTAR	ARROZ BEM COZIDO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA	3 COLHERES DE SOPA DE CADA	MACARRÃO BEM COZIDO SEM MOLHO, FRANGO OU PEIXE DESFIADO, OVO COZIDO
CEIA	BOLACHA ÁGUA E SAL, CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	4 UNIDADES/ 1 XÍCARA	BISNAGUINHA (1 UNIDADE/ COM POUCA MARGARINA)





DIETA LIQUIDIFICADA

O QUE É?

Dieta baixa em calorias, que favorece a perda de peso pré-cirúrgica. Para essa dieta, nas refeições como Almoço e Jantar, os alimentos deverão ser **cozidos, batidos e peneirados**.

IMPORTANTE

- Não utilizar gorduras, leites e derivados durante essa dieta;
- Não utilizar açúcares e mel;
- Não utilizar embutidos - linguiças de qualquer tipo (ex: bacon);
- Não utilizar temperos industrializados;
- Ingerir 200ml de água entre as refeições;
- No dia da cirurgia, jejum total de 6h antes da cirurgia, incluindo líquidos.

DIETA LIQUIDIFICADA

CARDÁPIO

REFEIÇÕES	ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
CAFÉ DA MANHÃ	CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	1 XÍCARA	SUCO NATURAL COADO, GELATINA DIET, ÁGUA DE COCO, BEBIDA ISOTÔNICA
LANCHE INTERMEDIÁRIO	CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	1 XÍCARA	SUCO NATURAL COADO, GELATINA DIET, ÁGUA DE COCO, BEBIDA ISOTÔNICA
ALMOÇO	SOPA DE LEGUMES (SEM VERDURAS) COM CARNE	200 ML	SOPA DE LEGUMES (SEM VERDURAS) COM FRANGO
LANCHE INTERMEDIÁRIO	CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	1 XÍCARA	SUCO NATURAL COADO, GELATINA DIET, ÁGUA DE COCO, BEBIDA ISOTÔNICA
JANTAR	SOPA DE LEGUMES (SEM VERDURAS) COM CARNE	200 ML	SOPA DE LEGUMES (SEM VERDURAS) COM FRANGO
CEIA	CHÁ DE ERVAS COM ADOÇANTE	1 XÍCARA	SUCO NATURAL COADO, GELATINA DIET, ÁGUA DE COCO, BEBIDA ISOTÔNICA



Pós-operatório

CIRURGIA BARIÁTRICA

Dieta Líquida - 15 dias



OBJETIVO DIETA LÍQUIDA

- Favorecer a cicatrização, recuperação e manutenção do seu estado nutricional;
- Favorecer a absorção de nutrientes e prevenir a síndrome de dumping;
- Manter sua hidratação pós-cirúrgica.



IMPORTANTE

Durante essa fase da dieta, não é permitido o consumo dos seguintes alimentos:

- Qualquer alimento sólido;
- Bebidas gaseificadas;
- Bebidas com cafeína - café, chá mate, chá preto, chá verde;
- Leites e derivados;
- Balas e chicletes;
- Doces e gorduras em geral.

São permitidos:

- Água mineral (Ibirá, Crystal) e Água de coco;
- Chás claros;
- Suco de frutas não ácidas, sucos de polpas (coados);
- Bebidas Isotônicas;
- Gelatina Diet;
- Adoçantes: Sucralose, Stevia ou Xilitol.

Os caldos devem ser coados, e não batidos

- Após refogar os alimentos e cozinhá-los, utilizar apenas a água do cozimento e peneirar em peneira de malha fina.
- Consumir líquidos em temperatura ambiente, para evitar a sensação de queimação

Dica para reaproveitamento dos alimentos: os alimentos utilizados para preparar o caldo salgado podem ser batidos, peneirados e congelados, para que na próxima fase da dieta haja maior praticidade nas refeições.

- Realize o descongelamento em banho maria;
- Identifique os potes com os alimentos batidos e data de preparo;
- Espere esfriar os alimentos bem para poder congelá-los.

IMPORTANTE

Temperos naturais permitidos: cebola, alho, louro, coentro, salsinha, alho-poró, orégano, manjeriço e sal.

Carnes que podem ser utilizadas no preparo dos caldos:

- Bovina: músculo, coxão duro, coxão mole, lagarto, patinho;
- Aves: Peito de frango sem pele, coxa sem pele, sobrecoxa sem pele;
- Peixes: cação em posta sem pele e sem espinho.

→ A ingestão de líquidos deve ter um intervalo de, pelo menos, 40 minutos antes e depois das refeições. Deve-se consumir, no mínimo, 800ml ao dia.

Sugestões de caldos:

- 1 - Batata + Cenoura + Couve + Músculo
- 2 Chuchu + Mandioquinha + Escarola + Frango
- 3 Cará + Vagem + Mostarda + Cação
- 4 Mandioca + Cenoura + Fígado
- 5 Inhame + Chuchu + Almeirão + Lagarto
- 6 Abóbora + Beterraba + Agrião + Frango
- 7 Mandioquinha + Cenoura + Couve + Cação
- 8 Batata + Cenoura + Escarola + Coxão duro
- 9 Mandioca + Vagem + Espinafre + Frango
- 10 Cará + Beterraba + Agrião + Cação
- 11 Batata + Cenoura + Escarola + Patinho
- 12 - Mandioquinha + Cenoura + Almeirão + Frango
- 13 Inhame + Abobrinha + Espinafre + Cação
- 14 Mandioca + Chuchu + Couve + Carne
- 15 Abóbora + Beterraba + Mostarda + Frango



Receitas

Dieta Líquida



CHÁS



Chá de camomila com erva-doce

Ferva 200ml de água, adicione 1 sachê de chá de camomila e 1 sachê de erva-doce ou 1 colher de chá de frutos-sementes de erva-doce e 1 colher de chá de flores de camomila.

Propriedades: a Camomila é anti-inflamatória, antibiótica, antioxidante e antimicrobiana. Além de ser tônica, refrescante, cicatrizante e analgésica, também combate a flatulência. Já a Erva-doce é antioxidante, combate a flatulência e tem ação expectorante.

Chá de pêssego

Ferva 200ml de água e acrescente 1 sachê de chá de pêssego ou Ferva 300ml de água e acrescente 1/2 unidade de pêssego maduro (40g) picado com casca e sem semente e ferva por 20min.

Propriedades: possui açãoantioxidante.

Chá de hortelã

Ferva 200ml de água e acrescente 1 sachê de chá de hortelã ou 3 folhas de hortelã.

Propriedades: antisséptica, expectorante, antibacteriana, antifúngica, gastroprotetora (reduz a secreção de ácido e aumenta a mucina), antiespasmódica, e colagoga, analgésica, anti- inflamatória e combate a flatulência.

Chá de anis-estrelado

Ferva 200ml de água e acrescente 1 sachê de chá de anis-estrelado ou 8 estrelas de anis (8g).

Propriedades: é digestivo, antiespasmódico, espasmolítico, fluidificante das secreções brônquicas e combate a flatulência.

CHÁS

Chá de espinheira-santa

Ferva 200ml de água e acrescente 1 sachê de chá de espinheira-santa ou 1 colher de sobremesa de folhas secas de espinheira-santa.

Propriedades: possui ação antiulcerogênica, promove a diminuição da incidência de úlceras, da atividade antibacteriana e da atividade analgésica.

Chá de dente-de-leão com gengibre

Ferva 200ml de água e acrescente 1 sachê de chá de dente-de-leão + 1 colher de café de gengibre ralado ou 1 colher de sobremesa de folhas secas de dente-de-leão + 1 colher de café de gengibre ralado.

Propriedades: o Gengibre é antitussígeno e expectorante, imunoestimulante, antiemético (reduz náuseas), gastroprotetor e ainda inibe o refluxo gastroesofágico. O Dente-de-leão tem atividade antiulcerogênica e é diurético.

Indicações: indicado para dispepsias e discinesias biliares. Atua também como hepatoprotetor e desintoxicante.

Chá de hibisco

Ferva 200ml de água e acrescente 1 sachê de chá de hibisco ou 1 colher de sobremesa de folhas secas de hibisco.

Propriedades: hipotensora, diurética, antioxidante, hipolipemiante, hepatoprotetora, anti-inflamatória, antitérmica.

SUCOS



Suco de pêra

Bata 3/4 de 1 unidade da fruta sem casca com 100ml de água. PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco de laranja-lima

Esprema 3 laranjas-limas. PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Smoothie de blueberry

Bata 150ml de leite de amêndoas + 1/2 unidade de pera sem casca + 15 unidades de mirtilos/blueberry + 1 colher de chá de chia + 1 sachê de adoçante. PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Obs. O leite de amêndoas pode ser feito batendo 6 unidades de amêndoas com 150ml de água.

Suco vermelho-paixão

Bata 150ml de chá de hibisco + 1 colher de café rasa de gengibre + 1 colher de sopa de atemoia + 1 colher de sopa de gojiberry. PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco de manga

Bata 3 colheres de sopa de manga picada + 150ml de água. PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco de maçã

Bata 1/2 unidade de maçã sem casca + 150ml de água. PENEIRE. Rendimento: 200ml.

SUCOS



Suco Tutti Frutti

Bata 3 rodelas de cenoura + 1 unidade de figo + 1/4 de unidade de maçã + 2 quadrinhos de mamão + 100ml de água. PENEIRE.

Rendimento: 200ml

Suco Doce Frescor

Bata 2 colheres de sopa de manga picada + 2 colheres de sopa de pitaya + 2 folhas de hortelã + 100ml de água de coco. PENEIRE.

Rendimento: 200ml

Suco de goiaba

Bata 1/2 unidade de goiaba + 100ml de água.

PENEIRE. Rendimento: 200ml

Suco de mamão

Bata 2 colheres de sopa de mamão + 120ml de água. PENEIRE.

Rendimento: 200ml

Suco do verão

Bata 120ml de suco de laranja-lima + 1 colher de sopa de mamão + 1/2 unidade de caqui. PENEIRE.

Rendimento: 200ml

Suco antioxidante

Bata 20 unidades de mirtilo/blueberry + 150ml de leite de amêndoas + 1 colher de sopa de atemoia. PENEIRE.

Rendimento: 200ml

Suco de caqui

Bata 1 caqui + 120ml de água.

PENEIRE. Rendimento: 200ml

SUCOS



Suco de atemoia

Bata 3 colheres de sopa de atemoia + 100ml de água. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

Suco verde e rosa

Bata 1/4 unidade de pera + 1/2 unidade de goiaba + 120ml de leite de arroz + 3 folhas de aipo. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

Suco laxativo

Bata 150ml de suco de laranja-lima + 1 colher de sopa de mamão + 1/2 unidade de ameixa + 1 colher de sopa de linhaça. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

Suco de ameixa

Bata 1 unidade de ameixa + 110ml de água.
PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco de pêssego

Bata 1 unidade de pêssego + 120ml de água.
PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco brasileiro

Bata 2 colheres de sopa de atemoia + 1 colher de sopa de manga + 150ml de água de coco + 1 folha de hortelã. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

Suco pink detox

Bata 190ml de suco de laranja-lima + 1 colher de sopa cheia de gojiberry + 1 colher de chá de gengibre. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

SUCOS



Suco carambola

Bata 1 unidade de carambola + 130ml de água.
PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco dark

Bata 150ml de suco de laranja-lima + 1 colher de sopa de manga + 1 colher de café de gengibre + 20 unidades de mirtilo/blueberry. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

Suco amarelo

Bata 1 unidade pequena de pêsego + 140ml de leite de amêndoas + 1 colher de sopa de lichia. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

Suco de figo

Bata 1 unidade de figo + 150ml de água.
PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco de lichia

Bata 3 unidades de lichia + 180ml de água.
PENEIRE. Rendimento: 200ml.

Suco das estrelas

Bata 150ml de água de coco + 4 fatias de carambola + 2 colheres de sopa de manga. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

Suco verde detox

Bata 3 folhas com talo de aipo + 1/2 unidade de maçã + 1 colher de chá rasa de gengibre + 120ml de água de coco. PENEIRE.
Rendimento: 200ml.

CALDOS SALGADOS

SOPA DE TOMATE

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de cenoura picada (20g); 1 colher de café de cebola picada (3g);
- 1 dente de alho;
- 5 colheres de sopa de tomate picado;
- 6 folhas manjericão (100g);
- 1 folha de louro;
- 1/2 colher de café de sal.

Modo de preparo:

- Cozinhe a cenoura em 500ml de água por 10 min. Em outra panela, refogue a cebola e o alho e acrescente o tomate e 2 colheres de água para terminar de refogar. Acrescente a cenoura já cozida com 300ml de água de seu cozimento, junto com os demais temperos. Deixe cozinhar por 10 min e retire as folhas de louro e manjericão. Bata no liquidificador e peneire.

SOPA DETOX

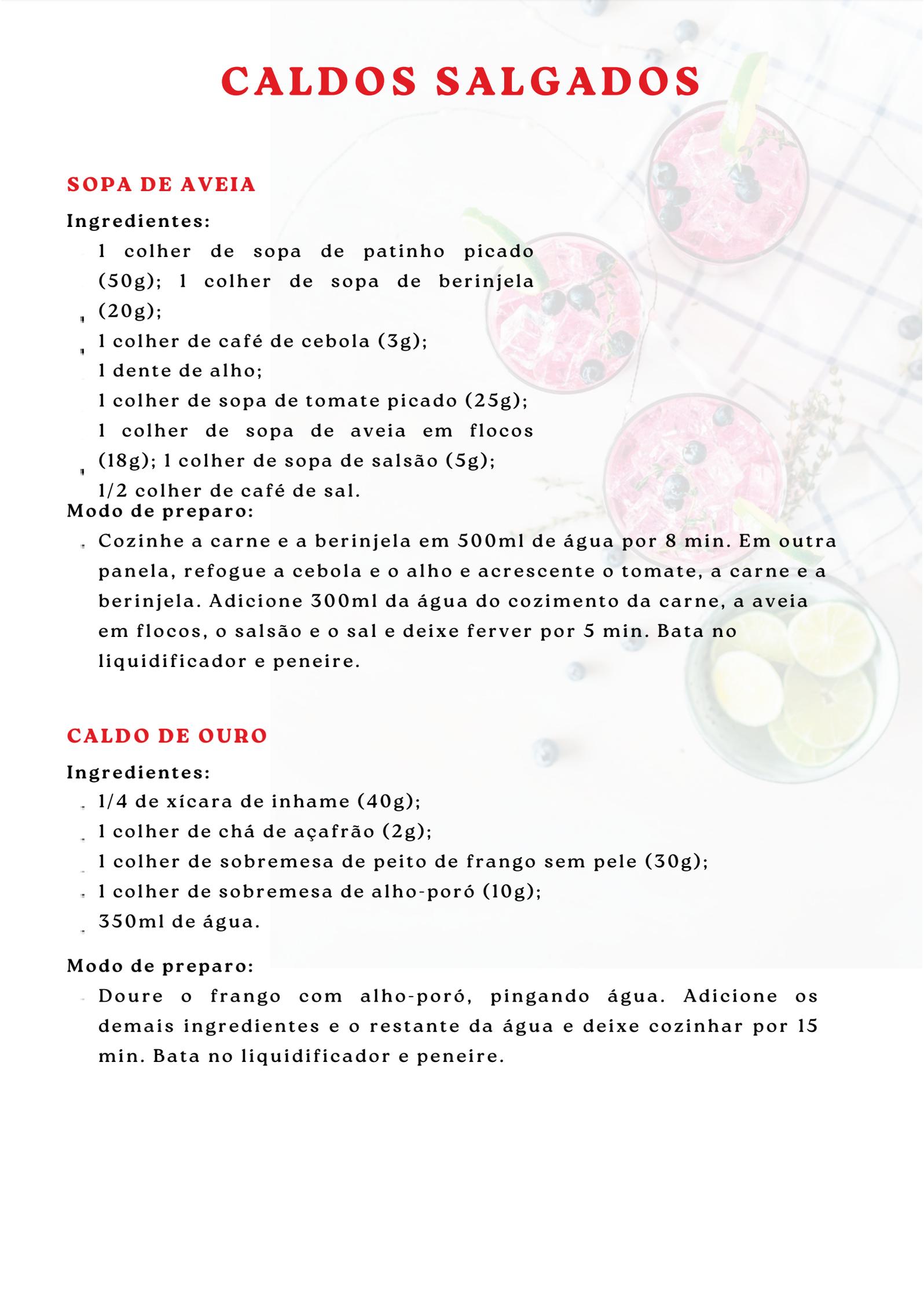
Ingredientes:

- 1 colher de sopa de peito de frango sem pele (50g); 1 colher de sopa de batata inglesa (20g);
- 1 colher de chá de cebola (7g);
- 1 dente de alho;
- 3 colheres de sopa de alho poró (30g);
- 3 colheres de sopa de salsão picado (30g);
- 2 colheres de sopa de salsinha picada (10g);
- 1 colher de café de sal (2g),

Modo de preparo:

Cozinhe o frango e a batata em 500ml de água por 12 min. Em outra panela, refogue a cebola, o alho e o alho-poró, utilizando 2 colheres de sopa de água para refogar. Junte os refogados com o frango e a batata já cozidos, com 400ml da água do cozimento. Misture bem e acrescente os demais ingredientes e deixe ferver por 10 min. Bata no liquidificador e peneire.

CALDOS SALGADOS



SOPA DE AVEIA

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de patinho picado (50g);
- 1 colher de sopa de berinjela (20g);
- 1 colher de café de cebola (3g);
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa de tomate picado (25g);
- 1 colher de sopa de aveia em flocos (18g);
- 1 colher de sopa de salsão (5g);
- 1/2 colher de café de sal.

Modo de preparo:

- Cozinhe a carne e a berinjela em 500ml de água por 8 min. Em outra panela, refogue a cebola e o alho e acrescente o tomate, a carne e a berinjela. Adicione 300ml da água do cozimento da carne, a aveia em flocos, o salsão e o sal e deixe ferver por 5 min. Bata no liquidificador e peneire.

CALDO DE OURO

Ingredientes:

- 1/4 de xícara de inhame (40g);
- 1 colher de chá de açafrão (2g);
- 1 colher de sobremesa de peito de frango sem pele (30g);
- 1 colher de sobremesa de alho-poró (10g);
- 350ml de água.

Modo de preparo:

- Doure o frango com alho-poró, pingando água. Adicione os demais ingredientes e o restante da água e deixe cozinhar por 15 min. Bata no liquidificador e peneire.

CALDOS SALGADOS



CALDO DE RAIZ COM CAÇÃO

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de mandioquinha ou batata-baroa (60g)
- 1 colher de chá de cebola (7g)
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de cação (60g)
- 200ml de leite de amêndoas
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1 colher de chá de coentro picado
- 1/2 colher de café de sal

Modo de preparo:

- Cozinhe a mandioquinha ou a batata-baroa em 500ml de água por 15 min. Em outra panela, refogue a cebola e o alho na água e acrescente o cação. Deixe cozinhar por 10min. Acrescente a água aos poucos para não grudar na panela. Adicione os demais ingredientes e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Leve ao fogo por 8 min.

SOPA DE MILHO

Ingredientes:

- 6 colheres de sopa de milho (150g);
- 300ml de leite vegetal;
- 2 colheres de café de cebola (6g);
- 1 dente de alho;
- 1 pitada de noz-moscada.

Modo de preparo:

- Cozinhe o milho até ficar macio. Bata o milho e o leite vegetal até ficar homogêneo. Refogue a cebola e o alho e adicione o creme de milho e a noz-moscada, cozinhe por 5 min.

REFERÊNCIAS

AS RECEITAS FORAM INSPIRADAS E ADAPTADAS DE:

- **FERRAZ, Loraine de Moura; GAUDENCIO, Andressa. Guia Prático Nutricional em Cirurgia Bariátrica. Rio de Janeiro: Rubio, 2019.**

