



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

# MODIFICAÇÕES NA

# CONSISTÊNCIA DOS

# ALIMENTOS



Algumas condições de saúde como a disfagia (dificuldade de deglutição), ausência de dentição, dificuldades quanto à mastigação, pré e pós-operatórios, comprometimento do trato gastrointestinal, problemas neurológicos, necessidade de repouso gástrico, entre outras, podem necessitar de modificações na consistência e textura dos alimentos, tanto sólidos quanto líquidos, de forma a promover maior segurança, facilidade e conforto para ingestão por via oral.

# TIPOS DE CONSISTÊNCIAS

**Dieta Geral:** Indicada para indivíduos sem alterações orais ou no trato gastrointestinal.

**Consistência:** Não há restrições de consistência e preparação dos alimentos.

**Ex:** Pão francês, arroz, feijão, carnes grelhadas, legumes, verduras e frutas cruas, alimentos fibrosos, etc.

**Dieta Branda:** Indicada para indivíduos que apresentam dificuldades quanto à mastigação e/ou digestão, problemas gástricos, situações pós-operatórias e após procedimentos invasivos (transição para a dieta geral).

**Consistência:** Alimentos macios, picados ou moídos, fibras e cartilagens abrandadas pela cocção. Exclui-se alimentos crus, frituras, grãos das leguminosas (apenas grãos liquidificados), cereais integrais, especiarias e condimentos fortes, embutidos e conservas.

**Ex:** Pães macios, arroz bem cozido, caldo de feijão, carnes bem cozidas e úmidas, legumes cozidos, macarrão, frutas macias como mamão, banana, abacate, etc.

**Dieta Pastosa:** Indicada para indivíduos com ausência de dentição, dificuldade de mastigação e/ou deglutição, comprometimento do trato gastrointestinal, pós-operatório, doenças esofágicas e neurológicas, etc.

**Consistência:** Alimentos na forma de purê, suflê, papa, creme, mingau, patê, carnes batidas ou desfiadas.

**Ex:** Arroz pastoso, caldo de feijão, polenta, carne moída, desfiada ou em forma de patê, macarrão argolinha, legumes sem casca e sem semente bem cozidos em pedaços pequenos ou em forma de purê, ovo cozido ou pochê, queijos cremosos, iogurte, frutas cozidas ou amassadas, vitaminas, gelatinas, etc.

**Dieta Leve (Líquida Pastosa):** Indicada para repouso digestivo, pré ou pós-operatório (fase de transição), função do trato gastrointestinal alterada, dificuldade de mastigação e/ou deglutição, lesões na cavidade oral, etc.

**Consistência:** Alimentos líquidos e semissólidos.

**Ex:** Leite, mingau, iogurte, queijo cremoso, sopas com pedaços, purês, carnes moídas e desfiadas, ovos mexidos moles ou pochê na forma de purê, frutas cozidas bem macias ou em forma de purê, vitaminas, gelatina, sorvete, pudim, sagu, geleia, mel, etc.

**Dieta Líquida Completa:** Indicada para repouso gástrico e hidratação, no caso de doenças agudas, preparo para exames, pré e pós-operatório.

**Consistência:** Líquida ou alimentos que se liquefazem na boca.

**Ex:** logurtes, vitaminas e mingaus líquidos, gelatina, *flan*, sopa liquidificada, leite, sucos, chás, etc.

**Dieta Líquida Restrita:** Indicada para hidratação, preparo para exames e cirurgias e pós-operatório imediato.

**Consistência:** Apenas líquidos de fácil digestão (exclui-se o leite).

**Ex:** Chás, café, sucos coados, gelatinas, caldos coados de legumes, frango e carne.

Apesar de parecer simples, modificar a consistência de uma refeição pode ser um desafio, já que com as modificações, o sabor, a variedade e a aparência da refeição podem ficar comprometidos, interferindo na aceitação e na ingestão do paciente, o que pode levar a uma deficiência nutricional. Por essa razão, além da orientação profissional, a criatividade e o afeto na hora de preparar o prato fazem toda a diferença!

## QUAL PRATO VOCÊ CONSIDERA MAIS ATRATIVO?



## E COMO FAZER?

- Faça uma lista das suas comidas preferidas e procure incluí-las nas preparações do dia a dia.
- Organize o ambiente para ser convidativo às refeições: um ambiente tranquilo, livre de distrações, refeições servidas à mesa e junto dos familiares se possível.
- É possível incluir pratos no seu planejamento que sejam os mesmos do cardápio da família e adaptar (picar, desfiar, amassar, liquidificar) apenas a sua porção.
- Dê preferência a consumir os alimentos separados. Cada alimento tem sua cor e seu sabor, assim você consegue identificar aquilo que está comendo. Claro que você também pode comer sopas/cremes (onde os alimentos estão todos misturados), mas a alimentação não deve se resumir a apenas isso.
- Invista nas cores utilizando vegetais: **beterraba**, **espinafre**, **mandioquinha**, **abóbora**, **brócolis**, **repolho roxo**, **feijão**, arroz, etc; frutas: **morango**, **abacate**, **cacau em pó**, **manga**, **kiwi**, **mamão**, **amora**, **pêssego**, **goiaba**, **coco**, **caqui**, etc.
- Invista em utensílios criativos: pratinhos e potinhos diferentes, forminhas e moldes com formatos diferenciados, como formas geométricas, estrela, coração, personagens, alimentos (como na terceira imagem: purê de cenoura no molde em formato de cenouras, purê de ervilha no molde com formato de ervilhas, etc.)



- E assim como para qualquer pessoa: variedade é tudo! Não caia na monotonia!

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2021.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.