

## **ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL – DIETA PASTOSA**

**Indicação:** pessoas com dificuldades de deglutição e mastigação devido a inflamação ou problemas neurológicos, distúrbios neuromotores, retardo mental severo, doença esofágica, alterações anatômicas da boca ou esôfago e uso de próteses dentárias.

### **ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:**

- ▶ Pães duros ou com sementes, biscoitos amanteigados, pastelarias.
- ▶ Arroz cozido normal, cereais secos contendo passas, nozes e outras frutas ou sementes.
- ▶ Verduras cruas, verduras e legumes com sementes e/ou casca.
- ▶ Frutas com polpa (abacaxi, laranja, uva, etc).
- ▶ Iogurte com pedaços de frutas.
- ▶ Carnes duras, crocantes, empanadas, ovos fritos.
- ▶ Bacon, azeitona, coco.
- ▶ Sal, pimenta, catchup e mostarda (utiliza-los somente com moderação).

### **ALIMENTOS INDICADOS:**

- ▶ Pães, massas, arroz e cereais que possam ser transformados em purês, mingau de aveia, amido de milho, creme de arroz, etc.
- ▶ Leite, iogurte, vitamina, milkshake, achocolatados, queijos cottage e ricota amassados, pudim, flan, manjar.
- ▶ Bolacha de maisena, torrada, pão sem casca
- ▶ Caldo de feijão, carne, aves e peixes magros desfiados ou moídos.
- ▶ Purê de legumes (batata, cenoura, beterraba, batata-doce)
- ▶ Gelatina, geléia, sorvetes, mel, margarina, creme de leite, chantilly, frutas cozidas sob a forma de papa, purê ou creme sem casca e sucos.
- ▶ Temperos: todos sem excessos.

### **RECOMENDAÇÕES:**

- ▶ Os alimentos transformados na consistência pastosa separadamente se tornam mais atraente e melhor tolerado, em vez de misturados todos juntos.
- ▶ Os líquidos podem necessitar de espessamentos, devendo ser utilizado espessante industrializado.
- ▶ Leites, molhos, margarinas, mel, açúcar podem ser adicionados aos alimentos para melhorar o aporte calórico.
- ▶ Caso haja obstipação intestinal, utilizar o suco de ameixa preta industrializada liquidificada e os sucos e chás laxativos.

### **OBSERVAÇÃO:**

- ▶ As fibras devem ser adicionadas gradativamente, conforme a tolerância.

### EXEMPLO DE CARDÁPIO DE DIETA PASTOSA

<b>Refeição</b>	<b>Alimento</b>
<b>Desjejum</b>	Papa de leite com pão sem casca
<b>Lanche da manhã</b>	Purê de fruta
<b>Almoço</b>	Caldo de feijão Arroz papa (pastoso) Frango ao molho desfiado Polenta mole Gelatina
<b>Lanche da tarde</b>	Leite batido com frutas (vitamina)
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes liquidificada Caldo de feijão Arroz papa (pastoso) Carne cozida desfiada ou moída Manjar
<b>Ceia</b>	Mingau de maisena Chá

Maria da Glória Silva  
CRN 3/SP:7.366