



Educação
em Saúde

VOL. 39

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Dieta Hipercalórica e Hiperproteica

Orientações nutricionais

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Dieta Hipercalórica e Hiperproteica

Orientações nutricionais

Serviço de Nutrição e Dietética

Este manual contou com a colaboração das nutricionistas: Tatiana Maraschin, Claudine Lacerda de Oliveira, Cristina Leal Dornelles, Paula Cagliari Soares, Ana M. K. Jochims e Léa T. Guerra.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Dieta saudável	7
Recomendações	7
Sugestões para as refeições	8
Receitas	10

Apresentação

A manutenção do estado nutricional adequado em um indivíduo é essencial para a conservação de sua saúde e para o restabelecimento da mesma.

A dietoterapia indicada neste momento para compor seu tratamento é uma dieta hipercalórica e hiperproteica.

Este material educativo foi elaborado com o objetivo de oferecer sugestões e receitas desenvolvidas no Serviço de Nutrição e Dietética para aumentar o aporte calórico e proteico.

Dieta saudável

Uma dieta saudável deve oferecer os nutrientes (proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, sais minerais e fibras) necessários para a saúde, que pode ser aplicada como tratamento exclusivo ou coadjuvante na reabilitação nutricional e global, nas diferentes fases da vida.

Para que isto ocorra, devemos comer diariamente alimentos variados, uma vez que estes apresentam propriedades e nutrientes diferentes entre si.

Recomendações

- Faça várias refeições ao dia (no mínimo seis refeições).
- Coma devagar, mastigue bem os alimentos, sempre em um ambiente tranquilo.
- Prepare e sirva os alimentos de maneira atrativa.



- Use temperos e ervas aromáticas para melhorar o sabor e o aroma das preparações.

- Dê preferência para alimentos de que você goste.
- No caso de pouco apetite, pense nos alimentos como pensamos nos remédios: “Mesmo sem vontade temos que tomá-los”.
- Evite alimentos de baixas calorias, como café preto, chás e bebidas dietéticas.
- Evite ingerir líquido durante as refeições.
- Saiba que o nutricionista é o profissional capacitado para adequar a alimentação às necessidades nutricionais individuais, aplicando a nutrição como “ciência e arte”, auxiliando na prevenção e promoção da saúde.

Sugestões

Café da manhã

Leite: utilize leite integral, acrescentando:

- duas ou mais colheres de sopa de leite em pó;
- achocolatado ou extrato de soja ou suplemento calórico ou proteico ou frutas ou cereais instantâneos.

Pães, cucas, bolachas e bolos: podem ser servidos com manteiga, margarina, nata, mel, melado, geleias, doce de leite e/ou queijos.

Lanche da manhã

logurte com leite condensado e/ou com suplemento calórico/proteico, ou ovo cozido ou frutas com cereais e mel, sucos enriquecidos, mingau, papa de frutas, papa de bolacha e batida de frutas.



Almoço e jantar

Dê preferência às preparações enriquecidas e com alto valor calórico, como:

- Vegetais: utilize na forma de suflê, bolinho recheado, vegetais com molho branco ou caramelados.
- Massas: prepare molho com creme de leite ou requeijão ou molho branco ou queijo.
- Carnes: prefira nas preparações recheadas, panquecas, lasanhas ou croquetes.
- Arroz: acrescente para enriquecer queijo, ervilha, milho verde, cenoura, passas e regue com óleo ou azeite de oliva.
- Leguminosas: feijão, lentilha, soja e grão-de-bico.

Obs.: Não esqueça de consumir sobremesa e suco natural enriquecido. Os mesmos podem ser ingeridos 1 hora após o almoço e o jantar.

Lanche da tarde

Idem ao café da manhã ou variar com batida de fruta e/ou milk shake enriquecidos (ver “Receitas”), que podem ser consumidos com as opções de pastel, cachorro quente, pão de queijo, pizza, bolo com cobertura, torta ou sorvete com calda.



Ceia

Não esqueça de fazê-la. Para compor sua ceia, utilize alimentos sugeridos no café da manhã e no lanche da tarde.

Importante! Se sua dieta é sem sal, utilize os produtos indicados sem sal.

Receitas

1. Café com leite com 199 calorias

Leite integral (150 ml) + café (50 ml) + leite em pó integral (1 colher de sopa) + açúcar + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa).

2. Café com leite com 243 calorias

Leite integral (150 ml) + café (50 ml) + leite em pó integral (2 colheres de sopa) + açúcar + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa).



3. Leite com achocolatado com 208 calorias

Leite integral (200 ml) + achocolatado (1 colher de sopa) + leite em pó integral (1 colher de sopa).

4. Leite com achocolatado com 323 calorias

Leite integral (180 ml) + achocolatado (1 colher de sopa) + leite em pó integral (2 colheres de sopa) + polímero de glicose ou maltodextrina (2 colheres de sopa).

5. Leite com achocolatado com 444 calorias

Leite integral (160 ml) + achocolatado (1 colher de sopa) + leite em pó integral (3 colheres de sopa) + polímero de glicose ou maltodextrina (3 colheres de sopa) + óleo de milho (5 ml).

6. Batida de fruta com 217 calorias

Leite integral (150 ml) + fruta (30 g) + leite em pó integral (1 colher de sopa) + açúcar + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa).

7. Batida de fruta com 305 calorias

Leite integral (150 ml) + fruta (30 g) + leite em pó integral (2 colheres de sopa) + açúcar + polímero de glicose ou maltodextrina (2 colheres de sopa).

8. Milk shake com 226 calorias

Leite integral (100 ml) + sorvete (2 bolas) + leite em pó integral (1 colher de sopa) + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa).



9. Milk shake com 353 calorias

Leite integral (100 ml) + sorvete (2 bolas) + leite em pó integral (2 colheres de sopa) + polímero de glicose ou maltodextrina (3 colheres de sopa).

10. Suco natural hiper com 244 calorias

Suco natural (1 copo 200 ml) + açúcar + polímero de glicose ou maltodextrina (2 colheres de sopa).

11. Mingau hiper de amido com 282 calorias

Leite integral (200ml) + amido (1 colher de sopa) + açúcar (1 colher de sopa) + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa) + leite em pó (1 colher de sopa).

12. Mingau hiper de aveia com 282 calorias

Leite integral (200ml) + aveia (1 colher de sopa) + açúcar (1 colher de sopa) + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa) + leite em pó (1 colher de sopa).

13. Mingau hiper de cereal de milho ou arroz com 319 calorias

Leite integral (200ml) + cereal (5 colheres de sopa) + açúcar (1 colher de sopa) + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa) + leite em pó (1 colher de sopa).

14. Papa de fruta hiper com 120 calorias

Fruta (1 porção - 120g) + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa).

15. Papa de bolacha hiper com 313 calorias

Leite integral (150ml) + bolacha doce (8 unidades) + polímero de glicose ou maltodextrina (1 colher de sopa) + leite em pó (1 colher de sopa).



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.edu.br