

Dieta pastosa

Objetivo: Oferecer uma dieta que possa ser mastigada e deglutida com pouco ou nenhum esforço;

Indicação: para os casos em que haja necessidade de facilitar a mastigação, ingestão e deglutição.

Alimentos permitidos na dieta pastosa:

Os alimentos permitidos na dieta pastosa são cereais, frutas e legumes sem casca, ovo, peixe ou carne de aves que possam ser transformados em purês, liquidificados ou amassados, como:

- Pães, massas, arroz e cereais que possam ser transformados em purês, mingau de aveia, amido de milho, creme de arroz, etc.
- Purê de batata, batata doce, cenoura, beterraba, abóbora ou suco de frutas e hortaliças;
- Todas as frutas na forma de purê, sem pele ou suco coado de frutas;
- Leite, iogurte batido, queijos cottage ou ricota amassada;
- Caldo de feijão, carne, aves e peixes magros desfiados ou moídos.
- Ovos mexidos moles ou pochê, na forma de purê;
- Sorvetes, pudim;
- Manteiga, creme de leite, azeite e óleo de coco.
- Temperos: todos sem excessos.

Recomendações:

- A dieta pastosa é mais atraente e melhor tolerada quando os alimentos são colocados na consistência pastosa separadamente, em vez de todos misturados juntos.
- Leites, molhos, margarinas, mel, açúcar podem ser adicionados aos alimentos para melhorar o aporte calórico

Exemplo de Cardápio

Refeições	Alimentos
Desjejum	Mingau de aveia com banana amassada
Lanche da manhã	Ovo cozido ou mexido
Almoço	Caldo de feijão Arroz papa (pastoso) Frango (sobre coxa ou coxa) ao molho desfiado Purê de abóbora
Lanche	Leite batido com frutas (vitamina)
Jantar	Sopa de legumes liquidificada OU Caldo de feijão Arroz papa (pastoso) Carne moída ou desfiada ao molho Legumes cozidos e amassados
Ceia	Purê de fruta (mamão, maçã, pêra) Chá (para noite: melissa, camomila)

Alimentos que devem ser evitados na dieta pastosa:

- Pães duros ou com sementes, biscoitos amanteigados, pastelarias.
- Alimentos secos, crocantes, empanadas, crus, com semente, bagaço, casca, pele.

- Alimentos de difícil digestão, como alimentos empanados, fritos ou embutidos, como salsicha, lingüiça e presunto.
- 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, Ketchup e mostarda (utilizá-los somente com moderação).

Obs: pacientes em uso de traqueostomia ou que apresentem engasgos durante as refeições, não devem receber alimentos líquidos, pois há risco de broncoaspiração.

Regina Willrich Palm

Nutricionista SMS/DAS

CRN10-1520