



## ORIENTAÇÃO DE DIETA PÓS-GASTROPLASTIA

### Fase 1:

Nesta fase, o valor nutritivo e calórico da dieta é baixo, entre 600 e 800 calorias. O volume hídrico total deve estar em torno de 2litros/dia.

Grupo de Alimentos	RECOMENDADOS	EVITADOS
<b>Bebidas</b>	Sucos de frutas coados (lima, limão, maçã, mamão, melão, melancia...) chás brancos, água de coco, leite desnatado ou light, sucos artificiais sem açúcar, leite de soja e sucos com soja.	Bebidas calóricas como: shakes, achocolatados, sucos artificiais com açúcar ou pedaços de frutas.
<b>Carnes (2 a porções ao dia)</b>	No preparo de caldos magros, batidos e coados.	Inteiras, desfiadas ou moídas.
<b>Legumes (3 a 5 porções ao dia)</b>	Todos, para o preparo de caldos magros, batidos e coados.	Inteiros, com casca e crus.
<b>Leguminosas</b>	-	Ervilha, feijão, lentilha, pois são fermentativos.
<b>Temperos</b>	Cebola, alho, de acordo com a tolerância individual	industrializados
<b>Sopas/Caldos</b>	Caldos coados ou sopas cremosas	Industrializados, com pedaços, grossas.
<b>Sobremesas</b>	Picolés de fruta, gelatina diet	-

### Recomendações Gerais

- Fazer as refeições em ambiente tranquilo, reservando um horário somente para esta atividade;
- Fracionar as refeições em 6 ou mais ao dia, com intervalos de 2 horas entre uma refeição e outra;
- Evitar ficar muito tempo em jejum;
- Ingerir os líquidos aos pequenos goles ou pequenas colheradas;
- Respeitar sua tolerância individual, não forçar;
- Manter sua dieta com alimentos como: chás, sucos coados, gelatina diet, caldos de carne magro, frango ou legumes coados, leite e iogurte desnatado, considerando que estes alimentos devem ter baixo valor calórico;
- **Para a introdução de outros alimentos, ou evolução da consistência da dieta consulte o seu médico**



## Clínica Dr. Duarte Miguel Ribeiro

### Fase 2:

Seguir as orientações por aproximadamente 20 dias:

Utilizar alimentos semi – sólidos ou pastosos:

- Legumes verduras e frutas na forma de purês, cremes ou suflês;
- Carnes (peixe, frango, ovo, carne vermelha) desfiadas, moídas ou em recheio de massas, de preferência com um pouco de molho;
- Arroz, macarrão e batata sempre bem cozidos;
- Queijos cremosos lights, mingau com leite desnatado;
- Pão torrado ou biscoito água e sal.

A hidratação é fundamental. Calcula-se 30ml de líquido por quilo de peso.

### Recomendações Gerais:

- Faça as refeições em ambiente calmo, sem pressa, mastigando bem os alimentos;
- Fracione a dieta (5 a 6 refeições/dia de pequeno volume) e procure variar os alimentos para evitar deficiências ou excessos de nutrientes;
- Evite a ingestão concomitante de líquido/sólido há competição pelo espaço e certamente facilidade de vômito; O engasgo pode ocorrer principalmente com os alimentos bem pequenos (cascas, grãos), mal mastigados (pedaços grandes) ou com alguns alimentos como miolo de pão, massas mal cozidas, arroz mal cozido;
- Caso ocorra “engasgo” (muitas vezes seguidos de odinofagia – dor ao deglutir) evite resolver o problema com a ingestão imediata de água ou de qualquer outro líquido, o ideal é que você combine... respire fundo e aguarde que o alimento “passe” para o estomago;
- A carne vermelha, as gorduras e os doces concentrados (goiabada, doce de leite...) devido ao tempo de digestão mais prolongado podem apresentar baixa tolerância;
- A ingestão de carne vermelha sem complicações pode ser realizada com a introdução, da mesma, de forma modificada, ou seja, em molhos ou como recheio de massas, consumida com moderação;
- A bebida alcoólica é proibida, sua ação é potencializada no estomago diminuindo resultando em hipoglicemia;
- Utilize sal com moderação.

### Fase 3:

Estão liberados todos os tipos de alimentos, desde que, bem mastigados, ingeridos lentamente e em pequenas quantidades.

O reforço à **qualidade** é muito importante. Eventualmente o volume e algumas variedades de alimentos não serão bem tolerados.