



Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 1/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 30/11/2025

## SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO</b>	2
<b>2. OBJETIVOS</b>	2
<b>3. DESCRIÇÃO</b>	2
<b>3.1 Alimentação saudável.</b>	2
<b>3.2 Constipação intestinal.</b>	4
<b>3.3 Diabetes mellitus.</b>	4
<b>3.4 Diarreia.</b>	7
<b>3.5 Disfagia.</b>	8
<b>3.6 Doença pulmonar obstrutiva crônica.</b>	9
<b>3.7 Hipertensão arterial.</b>	10
<b>3.8 Dieta hipercalórica.</b>	11
<b>3.9 Alimentação hipolipídica.</b>	12
<b>3.10 Insuficiência renal crônica.</b>	12
<b>3.11 Insuficiência renal crônica em tratamento dialítico.</b>	14
<b>3.12 Obesidade.</b>	15
<b>3.13 Recomendações básicas para administração de dietas por sonda.</b>	17
<b>4. REFERÊNCIAS</b>	19
<b>5. HISTÓRICO DE REVISÃO</b>	19

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 2/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

## 1. APRESENTAÇÃO

A Unidade de Nutrição Clínica (UNUT) acompanha os pacientes adultos internados nas enfermarias do HU-UFGD/Ebserh desde o momento da internação até a alta hospitalar. Durante esse período, o nutricionista realiza avaliação nutricional, elabora prescrições dietéticas de acordo com quadro clínico e prescrição da dieta e entrega orientação nutricional na alta hospitalar.

Para padronizar as orientações nutricionais entregues aos pacientes e agilizar o momento da alta hospitalar foi elaborado o Manual de Orientação Nutricional com orientações básicas das doenças mais prevalentes no HU-UFGD/Ebserh.

## 2. OBJETIVOS

- Fornecer orientações nutricionais básicas para pacientes adultos internados nas enfermarias, com previsão de alta hospitalar.
- Promover uma atuação mais ágil e padronizada dos nutricionistas, visando à promoção da saúde, prevenção de doenças e manutenção do estado nutricional.

## 3. DESCRIÇÃO

A seguir, são apresentadas as orientações nutricionais a serem disponibilizadas aos pacientes, para as condições mais prevalentes no HU-UFGD/Ebserh.

### 3.1 Alimentação saudável.

Uma **alimentação saudável** envolve uma variedade de alimentos nutritivos e equilibrados. Para promover uma alimentação saudável siga essas orientações:

- Mantenha horários regulares para as refeições. Procure realizar seis refeições diariamente (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) com intervalos de 3 horas.
- Consuma uma variedade de alimentos como: frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras (carne vermelha sem gordura aparente, frango e peixes) e laticínios com baixo teor de gordura (leite e iogurte desnatados, queijos

Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 3/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 30/11/2025

brancos/magros). Isso ajudará a garantir uma ingestão equilibrada de vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais.

- Aumente o consumo de frutas e vegetais. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e devem ser parte fundamental da sua alimentação diária.
- Prefira grãos integrais. Escolha pães, massas, arroz e cereais integrais em vez de suas versões refinadas. Os grãos integrais são mais ricos em fibras e nutrientes.
- Limite o consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Alimentos embalados, fast food e refeições pré-preparadas geralmente contêm altos níveis de açúcar, sódio (sal), gorduras saturadas e aditivos. Dê preferência a alimentos frescos e caseiros.
- Controle o tamanho das porções. Preste atenção nas quantidades recomendadas e em como você se sente em relação a fome e saciedade.
- Evite refrigerantes, sucos de frutas industrializados e outras bebidas açucaradas. Prefira água, chás sem açúcar, ou sucos naturais sem açúcar feitos em casa.
- Prefira gorduras saudáveis, como as encontradas em peixes, abacate e azeite de oliva, e evite gorduras saturadas e trans presentes em alimentos fritos, margarinas e produtos industrializados.
- Evite o excesso de sal. Evite o consumo de alimentos enlatados (azeitona, ervilha, milho verde, palmito, molho de tomate, sardinha) e embutidos (salame, salsicha, presunto, mortadela). Assim como, molhos/ temperos industrializados, maionese, mostarda, catchup, shoyu, molho inglês, extrato de tomate, caldo de carne ou de galinha.
- Beba água regularmente ao longo do dia para manter uma boa hidratação. A água ajuda na digestão, transporte de nutrientes e regulação da temperatura corporal. Quantidade recomendada individualizada: \_\_\_\_\_ Litros por dia.
- Cozinhe em casa sempre que possível. Prepare suas próprias refeições para ter controle sobre os ingredientes e a quantidade de sal, açúcar e gorduras adicionadas.
- Leia os rótulos dos alimentos. Ao comprar alimentos embalados, verifique os rótulos e escolha opções com baixo teor de gorduras saturadas, açúcares adicionados e sódio.

É importante adaptar essas orientações nutricionais às suas necessidades individuais. Consulte um nutricionista para obter um plano alimentar personalizado e orientações específicas para a sua saúde.

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 4/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

### 3.2 Constipação intestinal.

Para aliviar a **constipação intestinal**, estas são algumas orientações nutricionais que você pode seguir:

- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas (de preferência com bagaço e casca), legumes, grãos integrais e feijões. Prefira frutas laxativas como: laranja, melancia, melão, mamão, ameixa, abacaxi, uva e figo. As fibras ajudam a adicionar volume às fezes e facilitam o movimento intestinal.
- Beba bastante água ao longo do dia. A hidratação adequada ajuda no bom funcionamento do intestino. Quantidade recomendada individualizada: \_\_\_\_\_ Litros por dia para manter as fezes macias e facilitar a passagem.
- Consuma alimentos probióticos como iogurte natural, coalhada e leite fermentado. Esses alimentos são ricos em bactérias benéficas que podem melhorar a saúde intestinal e a regularidade das evacuações.
- Consuma coquetéis laxativos, como: Opção 1: ½ mamão papaia ou ¼ mamão formosa, 4 ameixas secas deixadas de molho em ½ copo de água, 1 laranja com bagaço e 50ml de iogurte desnatado ou creme de leite. Bater tudo no liquidificador e consumir diariamente pela manhã. Opção 2: 200ml de suco de laranja, ½ fatia de mamão, 1 fatia de abacaxi e 1 fatia de melancia com caroço. Bater tudo no liquidificador e consumir diariamente pela manhã.
- Evite alimentos processados e refinados, ricos em gorduras saturadas, açúcares refinados e baixos em fibras, que podem contribuir para a constipação, como farinhas, massas, arroz e biscoitos. Prefira alimentos naturais e minimamente processados.
- Evite alimentos constipantes como: banana-prata, maçã sem casca, caju, pera, pêssigo, goiaba, limão, chá preto, cenoura cozida, batata cozida, chuchu cozido e beterraba cozida, entre outros.
- Pratique atividade física regularmente com a supervisão de um profissional de educação física. A atividade física estimula o funcionamento do sistema digestivo e pode ajudar a aliviar a constipação.

Consulte um nutricionista para obter um plano alimentar personalizado e orientações específicas para a sua saúde.

### 3.3 Diabetes mellitus.

A orientação nutricional para **diabetes mellitus** é fundamental para ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue. Aqui estão algumas orientações gerais:



Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 5/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 30/11/2025

- Controle a ingestão de carboidratos. Prefira carboidratos de baixo índice glicêmico, como grãos integrais (arroz integral e aveia), legumes e frutas frescas. Evite alimentos ricos em açúcares simples, como refrigerantes, doces e bolos.
- Aumente o consumo de fibras, como grãos integrais, legumes, frutas e vegetais, pois ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue. Também promovem a saciedade e auxiliam no controle de peso.
- Faça refeições balanceadas. Consuma uma combinação equilibrada de carboidratos (arroz integral ou macarrão integral ou mandioca ou batata doce...), proteínas e gorduras saudáveis em cada refeição para ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis e manter a saciedade.
- Escolha proteínas magras, como carne vermelha sem gordura aparente, peixes, frango, ovos, legumes e laticínios com baixo teor de gordura e se possível, incluir proteína em cada refeição. Evite carnes processadas como presunto, salame, mortadela, calabresa, bacon e alimentos fritos.
- Limite o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, como carnes gordas, margarina/manteiga e queijos gordurosos. Evite gorduras trans encontradas em alimentos processados e frituras.
- Controle o tamanho das porções para evitar excessos. Isso é especialmente importante para controlar a ingestão de carboidratos. Considere utilizar pratos menores e rasos, e preste atenção para não exagerar nas quantidades de alimentos consumidos.
- Evite bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos de frutas industrializados, pois elevam rapidamente os níveis de açúcar no sangue. Prefira água, chá sem açúcar ou água com sabor natural e eventualmente sucos naturais diluídos e sem adição de açúcar.
- Monitore o consumo de sódio. Reduza a ingestão de alimentos processados e salgados, pois eles podem aumentar o risco de pressão alta e complicações relacionadas ao diabetes.
- Leia os rótulos dos alimentos. Fique atento aos ingredientes e procure produtos com menos açúcar adicionado. Exemplos de açúcar: açúcar refinado e cristal, açúcar de confeitador, açúcar orgânico, açúcar demerara, açúcar mascavo, mel, melado, açúcar de beterraba, açúcar invertido, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho, entre outros.
- Substitua o açúcar por alternativas mais saudáveis. Experimente substituir o açúcar branco por adoçantes naturais como estévia e xilitol.

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 6/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

- Limite o consumo de doces e sobremesas e tente encontrar opções mais saudáveis, como frutas frescas.
- Evite alimentos processados, pois muitos desses alimentos contêm grandes quantidades de açúcar. Prefira alimentos frescos e naturais sempre que possível.
- Cozinhe em casa: Prepare suas próprias refeições para ter controle sobre os ingredientes usados. Assim, você pode reduzir a quantidade de açúcar adicionado nas receitas.
- Evite jejum prolongado ou excesso de alimentação.
- Fique atento aos sintomas de hipoglicemia ou hiperglicemia:
  - Hipoglicemia: fome, tremor, suor, ansiedade, pulso rápido, visão turva, palidez, alteração do humor, falta de concentração.
  - Hiperglicemia: cansaço, visão turva, sede, perda de peso, diurese aumentada.

Consulte um nutricionista para obter um plano alimentar personalizado e orientações específicas para a sua saúde.

Figura 1 – Recomendação de prato saudável.



Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2017.

Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 7/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

### 3.4 Diarreia.

Quando você está com **diarreia**, é importante cuidar da sua alimentação para ajudar a recuperação. Aqui estão algumas orientações nutricionais para auxiliar no controle da diarreia:

- Consuma alimentos ricos em potássio, como bananas, batatas cozidas, água de coco e suco de laranja coado para repor esse mineral, pois a diarreia pode levar à perda de potássio.
- Beba água regularmente ao longo do dia para manter uma boa hidratação. Quantidade recomendada individualizada: \_\_\_\_\_ Litros por dia. Para evitar a desidratação, além da água, consuma chás de ervas, caldo de legumes ou água de coco.
- Em casos de diarreia intensa, consuma alimentos salgados, como caldo de galinha ou sopa, pode ajudar a repor o sódio perdido.
- Prefira alimentos ricos em fibras solúveis, como arroz branco, macarrão, pão branco, maisena, tapioca, torradas e biscoito de maisena. Esses alimentos podem promover melhora na consistência das fezes.
- Inclua aveia na alimentação de forma gradual, para auxiliar na melhora do quadro de diarreia. Iniciar com pequenas quantidades e aumentar gradualmente, para evitar efeitos colaterais como inchaço ou gases.
- Consuma frutas e hortaliças constipantes, como: maçã sem casca, caju, goiaba, banana-prata, pera, maracujá, limão, laranja-lima e pêssego, cenoura, batata, chuchu e beterraba cozidos.
- Evite alimentos picantes, gordurosos, fritos, com condimentos e alimentos ricos em cafeína, pois eles podem agravar a diarreia.
- Evite vegetais folhosos, como: alface, agrião, espinafre, acelga e couve. Assim como as frutas laxativas: laranja, melancia, melão, mamão, ameixa, abacaxi, uvas e figo.
- Evite laticínios com lactose, como: leite, creme de leite, requeijão, queijo prato, parmesão. Caso prefira incluir esses alimentos na sua alimentação prefira os produtos sem lactose.
- Evite oleaginosas, como: nozes, amendoim, abacate, coco seco e castanhas.

Consulte um nutricionista para obter um plano alimentar personalizado e orientações específicas para a sua saúde. Se a diarreia persistir ou piorar, é importante procurar orientação médica para um diagnóstico e tratamento adequados.

Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 8/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

### 3.5 Disfagia.

A **disfagia** é uma condição em que a pessoa apresenta dificuldade para engolir alimentos e/ou líquidos. A orientação nutricional para disfagia visa garantir uma alimentação segura e adequada:

- Os alimentos devem ser modificados em termos de consistência para facilitar a deglutição. Existem diferentes níveis de consistência, como líquida espessa, pastosa, triturada e sólida macia. A escolha da consistência dependerá da avaliação individual.
- Escolha alimentos que sejam fáceis de engolir e digerir, como purês de legumes, sopas cremosas, iogurtes, pudins e alimentos macios e bem cozidos.
- Realize refeições menores e mais frequentes ao longo do dia. As porções devem ser adequadas para evitar sobrecarregar a deglutição.
- A ingestão adequada de líquidos é essencial. Em casos de disfagia grave, pode ser necessário ajustar a consistência dos líquidos com espessantes. Consulte um fonoaudiólogo para obter orientações específicas.
- Certifique-se de que a dieta inclua nutrientes importantes, como proteínas, vitaminas e minerais. Isso pode ser alcançado com escolha de alimentos variados e balanceados.
- Prefira vitaminas ou sucos de frutas espessados como: suco de manga, melancia, banana, caju, abacate, mamão.
- Utilize cereais, como: mucilon®, amido de milho, farinha de aveia e farinha láctea para espessar o leite.
- Prefira frutas cozidas ou em purês.
- Prefira hortaliças em purês, com molhos cremosos e sopas batidas.
- As preparações devem ser consumidas assim que preparadas, para que não percam a consistência desejada.
- Em casos de perda de peso e/ou desnutrição consuma alimentos mais calóricos adicionados às preparações, como: **No leite**: adicionar leite em pó, mel, creme de leite, sorvete. **Na sopa**: adicionar azeite ou óleo vegetal, manteiga, requeijão. **Nas carnes**: adicionar ovos, molhos à base de leite. **Nas frutas**: adicionar leite condensado, mel, creme de leite, sorvete.
- Sempre que possível, inclua suplementação oral associada à dieta prescrita, nos intervalos das principais refeições.



Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 9/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 30/11/2025

É importante ressaltar que cada caso de disfagia é único, portanto, é essencial consultar um nutricionista e um fonoaudiólogo especializado para uma avaliação individualizada e orientações mais específicas de acordo com as necessidades.

### 3.6 Doença pulmonar obstrutiva crônica.

A alimentação adequada pode desempenhar um papel importante no manejo da **DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica)**. A orientação nutricional para DPOC visa garantir uma alimentação segura e adequada:

- Mantenha horários regulares para as refeições. Procure realizar seis refeições diariamente (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) com intervalos de 3 horas.
- Consuma uma variedade de alimentos saudáveis, incluindo frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras (carne vermelha sem gordura aparente, frango e peixes) e laticínios com baixo teor de gordura (leite e iogurte desnatados, queijos brancos/magros). Isso ajudará a garantir uma ingestão equilibrada de vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais.
- Mantenha um equilíbrio entre a quantidade de calorias que você consome e a quantidade que você gasta. Isso ajudará a manter um peso saudável.
- Consuma gorduras saudáveis, como aquelas encontradas em peixes gordurosos, abacate, nozes e sementes. Evite gorduras saturadas e trans, presentes em alimentos fritos, produtos de panificação e fast food.
- Consuma alimentos ricos em fibras, como grãos integrais, frutas, legumes e feijões, podem ajudar a manter a regularidade intestinal.
- Hidrate-se adequadamente. Beba bastante água ao longo do dia para manter-se hidratado, o que é importante para a saúde respiratória. Quantidade recomendada individualizada: \_\_\_\_\_ Litros por dia.
- Alguns alimentos podem piorar os sintomas respiratórios em pessoas com DPOC. Identifique quais alimentos podem desencadear desconforto e evite-os, se necessário.
- Em casos de saciedade precoce e anorexia inicie as refeições com os alimentos mais energéticos e se necessário, adicione alimentos mais calóricos às preparações, como: No leite: adicionar leite em pó, mel, creme de leite, sorvete. Na sopa: adicionar azeite ou óleo vegetal, manteiga, requeijão. Nas carnes: adicionar ovos e molhos à base de leite. Nas frutas: adicionar leite condensado, mel, creme de leite, sorvete.

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 10/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

- Em casos de dispneia e fadiga, descanse antes das refeições, coma devagar e se necessário modifique a consistência dos alimentos para facilitar a mastigação.

É importante consultar um nutricionista para obter uma orientação personalizada, levando em consideração suas necessidades individuais e outros fatores de saúde.

### 3.7 Hipertensão arterial.

A alimentação desempenha um papel fundamental no controle da **hipertensão arterial**. Estas são algumas orientações nutricionais que podem contribuir:

- Reduza o consumo de sódio (sal). Limite a ingestão de sal e alimentos ricos em sódio: carnes processadas (presunto, mortadela, salsicha, linguiça, salame), bacon, carne-seca, nuggets, defumados; enlatados (extrato de tomate, conserva de milho, de ervilhas, azeitonas, pepino); queijos amarelos (parmesão, provolone, prato); temperos prontos (Arisco®, Sazon®, molho de soja, molho inglês, ketchup, mostarda, maionese, extrato concentrado, amaciantes de carne, sopa desidratadas, caldos de carnes); lanches industrializados (chips, batata frita, salgadinhos), bebidas isotônicas além de lanches salgados e fast food.
- Prepare as refeições com pouco sal e não utilize saleiro à mesa. Utilize molhos a base de frutas, ervas aromáticas e vinagrete no preparo dos alimentos para melhorar a palatabilidade e aceitação das refeições.
- Substitua o sal por temperos naturais, como limão, alho, cebola, cebolinha, salsinha, orégano, coentro, alecrim, manjeriço, gengibre, hortelã, açafrão. Prepare seu próprio sal de ervas: 1 colher (de sopa) de sal, 6 colheres (de sopa) de salsinha desidratada, 6 colheres (de sopa) de orégano desidratado, 5 colheres (de sopa) de alecrim desidratado e 6 colheres (de sopa) de manjeriço desidratado. Bata tudo no liquidificador e armazene em um pote limpo e seco.
- Consuma alimentos com alto teor de potássio, como bananas, laranjas, abacates, melão, batatas, beterraba, mandioca, cenoura, tomates, espinafre, almeirão, couve-manteiga, feijão e grão de bico, pois podem ajudar a equilibrar os níveis de sódio no corpo.
- Adote uma dieta rica em frutas, legumes e grãos integrais. Esses alimentos são fontes de nutrientes importantes, como fibras, vitaminas e minerais, que ajudam a manter a pressão arterial saudável. E são baixos em gorduras e sódio.
- Prefira carnes magras, como carne vermelha sem gordura aparente, peixes, frango. Além de ovos, leguminosas (feijões, lentilhas, grão de bico) e produtos lácteos (leite, queijos e iogurtes) com baixo teor de gordura.

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 11/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

- Limite o consumo de gorduras saturadas e trans. Reduza a ingestão de alimentos fritos, gordura animal, laticínios integrais e alimentos processados que contenham gorduras hidrogenadas. Prefira gorduras saudáveis, como azeite de oliva e abacate.
- Monitore o tamanho das porções. Controlar as porções pode ajudar a controlar o peso corporal, o que é importante para a saúde cardiovascular.
- Aumente a ingestão de cálcio e magnésio. Esses minerais podem ajudar a baixar a pressão arterial. Consuma alimentos fontes de cálcio, como: leite e iogurte com baixo teor de gordura, vegetais folhosos e sardinha; e alimentos fonte de magnésio como: cereais integrais, leguminosas e vegetais de folhas verde-escuras.

Lembre-se de que essas são apenas recomendações gerais e é importante consultar um nutricionista, para obter orientações específicas para o seu caso.

### 3.8 Dieta hipercalórica.

Uma **dieta hipercalórica** envolve uma variedade de alimentos nutritivos e equilibrados. Para promover uma alimentação hipercalórica siga essas orientações:

- Mantenha horários regulares para as refeições. Procure realizar seis refeições diariamente (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) com intervalos de 3 horas.
- Consuma uma variedade de alimentos como: frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras (carne vermelha sem gordura aparente, frango e peixes) e laticínios (leite, iogurte e queijos). Isso ajudará a garantir uma ingestão equilibrada de vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais.
- Para ganhar peso, é importante consumir mais calorias do que você gasta. Adicione alimentos calóricos à sua dieta, como abacates, azeite de oliva, manteiga de amendoim e produtos lácteos integrais.
- Aumente a quantidade de proteína e se possível, incluir proteína em cada refeição. Escolha proteínas magras, como carne vermelha sem gordura aparente, peixes, frango, ovos, legumes e laticínios integrais.
- Escolha alimentos que sejam ricos em nutrientes, mesmo quando consumidos em quantidades menores. Frutas secas, grãos integrais, legumes, vegetais folhosos e sementes são exemplos de alimentos ricos em nutrientes.
- Prefira gorduras saudáveis, como as encontradas em peixes, abacate e azeite de oliva, e evite gorduras saturadas e trans presentes em alimentos fritos, margarinas e produtos industrializados.

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 12/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

- Além de consumir alimentos sólidos, você pode aumentar sua ingestão calórica bebendo sucos naturais, leite integral, smoothies ou shakes de proteína.

É importante adaptar essas orientações nutricionais às suas necessidades individuais. Consulte um nutricionista para obter um plano alimentar personalizado e orientações específicas para a sua saúde.

### 3.9 Alimentação hipolipídica.

Uma **alimentação hipolipídica** envolve uma dieta com baixo teor de gordura, além de uma variedade de alimentos nutritivos e equilibrados. Para promover uma alimentação hipolipídica siga essas orientações:

- Escolha alimentos com baixo teor de gordura, como carnes magras (peixe, frango sem pele), laticínios com baixo teor de gordura e produtos lácteos, como leite e iogurte desnatados e queijos brancos com pouca gordura.
- Aumente a ingestão de frutas e vegetais, pois eles são naturalmente baixos em gordura e ricos em nutrientes.
- Evite alimentos ricos em gorduras saturadas, como carnes gordurosas, manteiga, margarina e alimentos fritos. Além disso, reduza o consumo de alimentos processados e lanches com gorduras trans, como salgadinhos e bolos industrializados.
- Escolha métodos de cozimento saudáveis, como grelhados, assados, cozidos no vapor ou refogados em vez de fritá-los.
- Leia os rótulos dos alimentos. Ao fazer compras, verifique os rótulos para identificar o teor de gordura. Procure por produtos com baixo teor de gordura ou sem gordura.
- Controle as porções. Mesmo alimentos saudáveis em excesso podem levar ao consumo excessivo de gordura e calorias. Portanto, controle o tamanho das porções e evite comer em excesso.

Lembre-se de consultar um nutricionista, antes de iniciar qualquer dieta para obter recomendações personalizadas e adequadas ao seu caso específico.

### 3.10 Insuficiência renal crônica.

A orientação nutricional para a **insuficiência renal crônica (tratamento conservador)** envolve algumas recomendações importantes. Aqui estão algumas orientações gerais:

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 13/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 30/11/2025

- A ingestão de proteínas pode ser ajustada de acordo com o estágio da doença renal. Em geral, é recomendado um consumo moderado de proteínas de alta qualidade, como carnes magras, peixes, ovos e laticínios com baixo teor de gordura. Isso ajuda a diminuir a carga nos rins. Também é possível substituir as proteínas de alto valor biológico por fontes de proteínas de qualidade inferior, como leguminosas e cereais.
- Reduza o consumo de sódio (sal). Limite a ingestão de sal e alimentos ricos em sódio: carnes processadas (presunto, mortadela, salsicha, linguiça, salame), bacon, carne-seca, nuggets, defumados; enlatados (extrato de tomate, conserva de milho, de ervilhas, azeitonas, pepino); queijos amarelos (parmesão, provolone, prato); temperos prontos (Arisco®, Sazon®, molho de soja, molho inglês, ketchup, mostarda, maionese, extrato concentrado, amaciantes de carne, sopa desidratadas, caldos de carnes); lanches industrializados (chips, batata frita, salgadinhos), bebidas isotônicas além de lanches salgados e fast food. O sódio pode aumentar a pressão arterial e a retenção de líquidos.
- Substitua o sal por temperos naturais, como limão, alho, cebola, cebolinha, salsinha, orégano, coentro, alecrim, manjeriço, gengibre, hortelã, açafrão.
- Evite consumir sal diet ou sal light, já que estes produtos possuem redução na quantidade de sódio, mas possuem uma grande quantidade de potássio.
- Limite a ingestão de alimentos ricos em potássio e fósforo, pois os rins danificados têm dificuldade em filtrar esses minerais. Evite o consumo de alimentos como banana nanica ou prata, laranja-bahia, abacate, melão, mamão, água de coco, frutas secas, caldo de cana, compota de frutas, sucos concentrados, batata, tomate, leite e produtos lácteos.
- Prefira frutas e hortaliças com baixo teor de potássio, como: maçã, caqui, laranja-lima, banana-maçã, jabuticaba, abacaxi, morango, melancia, manga, pera, pêssego, ameixa fresca, acerola, pêssego, agrião, alface, almeirão, escarola, tomate, pepino, pimentão e rabanete.
- **Atenção:** não consumir CARAMBOLA, pois possui uma substância tóxica que pode causar desde soluços até coma e morte em pacientes com insuficiência renal.
- As hortaliças não citadas na relação acima só poderão ser consumidas depois de cozidas e ter a água desprezada. O potássio é um mineral que quando o alimento é submetido ao cozimento em água reduz em média 50 a 60% a sua concentração.
- ✓ **Método para diminuir o potássio dos alimentos:**
  - 1º passo: Descasque as frutas, legumes e raízes.
  - 2º passo: Corte e enxague-os.

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 14/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

- 3º passo: Coloque-os em uma panela com bastante água e deixe ferver.
- 4º passo: Escorra a água e prepare como desejar.
- **CUIDADO:** frutas, legumes e verduras cozidas no vapor ou assadas não diminuem o teor de potássio nelas contida.
- Mantenha-se bem hidratado, mas siga as orientações do seu nutricionista sobre a quantidade de líquidos permitida diariamente. A ingestão de água pode variar dependendo da gravidade da insuficiência renal. Quantidade recomendada individualizada: \_\_\_\_\_ Litros por dia.

Sempre consulte um nutricionista para obter orientações específicas e adaptadas às suas necessidades.

### 3.11 Insuficiência renal crônica em tratamento dialítico.

A orientação nutricional para a **insuficiência renal crônica (IRC) em tratamento dialítico** envolve algumas recomendações importantes. Aqui estão algumas orientações gerais:

- Durante o tratamento dialítico é importante controlar a ingestão de líquidos para evitar a sobrecarga de líquidos no corpo. Quantidade recomendada individualizada nos dias de hemodiálise: \_\_\_\_\_ mL por dia. Quantidade recomendada individualizada nos dias de intervalo da hemodiálise: \_\_\_\_\_ mL por dia.
- Todos os alimentos contêm líquido, entretanto alguns possuem uma quantidade maior e devem ser consumidos com moderação. Ex.: água, chá, suco, frutas, leite etc.
- Tome água bem gelada e se preferir esprema um pouco de limão na água.
- Reduza o consumo de sódio (sal). Limite a ingestão de sal e alimentos ricos em sódio: carnes processadas (presunto, mortadela, salsicha, linguiça, salame), bacon, carne-seca, nuggets, defumados; enlatados (extrato de tomate, conserva de milho, de ervilhas, azeitonas, pepino); queijos amarelos (parmesão, provolone, prato); temperos prontos (Arisco®, Sazon®, molho de soja, molho inglês, ketchup, mostarda, maionese, extrato concentrado, amaciantes de carne, sopa desidratadas, caldos de carnes); lanches industrializados (chips, batata frita, salgadinhos), bebidas isotônicas além de lanches salgados e fast food. O sódio pode aumentar a pressão arterial e a retenção de líquidos.
- Substitua o sal por temperos naturais, como limão, alho, cebola, cebolinha, salsinha, orégano, coentro, alecrim, manjeriço, gengibre, hortelã, açafrão.
- Evite consumir sal diet ou sal light, já que estes produtos possuem redução na quantidade de sódio, mas possuem uma grande quantidade de potássio.

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 15/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

- Limite a ingestão de alimentos ricos em potássio e fósforo, pois os rins danificados têm dificuldade em filtrar esses minerais. Evite o consumo de alimentos como banana nanica ou prata, laranja-bahia, abacate, melão, mamão, água de coco, frutas secas, caldo de cana, compota de frutas, sucos concentrados, batata, tomate, leite e produtos lácteos.
- Prefira frutas e hortaliças com baixo teor de potássio, como: maçã, caqui, laranja-lima, banana-maçã, jabuticaba, abacaxi, morango, melancia, manga, pera, pêsego, ameixa fresca, acerola, pêsego, agrião, alface, almeirão, escarola, tomate, pepino, pimentão e rabanete.
- **Atenção:** não consumir CARAMBOLA, pois possui uma substância tóxica que pode causar desde soluços até coma e morte em pacientes com insuficiência renal.
- As hortaliças não citadas na relação acima só poderão ser consumidas depois de cozidas e ter a água desprezada. O potássio é um mineral que quando o alimento é submetido ao cozimento em água reduz em média 50 a 60% a sua concentração.
- ✓ **Método para diminuir o potássio dos alimentos:**
  - 1º passo: Descasque as frutas, legumes e raízes.
  - 2º passo: Corte e enxague-os.
  - 3º passo: Coloque-os em uma panela com bastante água e deixe ferver.
  - 4º passo: Escorra a água e prepare como desejar.
  - CUIDADO: frutas, legumes e verduras cozidas no vapor ou assadas não diminuem o teor de potássio nelas contida.
- A ingestão de proteínas pode ser ajustada de acordo com o estágio da doença renal. Em geral, é recomendado um consumo maior de proteínas de alta qualidade, como carnes magras, peixes, ovos e laticínios com baixo teor de gordura na fase de hemodiálise, quando comparada com o tratamento conservador.

Sempre consulte um nutricionista para obter orientações específicas e adaptadas às suas necessidades.

### 3.12 Obesidade.

A **obesidade** é uma condição de saúde que pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo hábitos alimentares. A orientação nutricional para a obesidade pode variar de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa e recomenda-se seguir uma dieta equilibrada e saudável. No entanto, algumas orientações podem ser úteis:



Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 16/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 30/11/2025

- Reduza a ingestão de calorias. Consuma menos calorias do que você gasta diariamente para promover a perda de peso. Isso pode ser alcançado reduzindo o tamanho das porções e escolhendo alimentos menos calóricos. Preste atenção aos sinais de saciedade e coma devagar para permitir que seu corpo sinalize quando está satisfeito.
- Priorize alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura. Evite alimentos processados, ricos em açúcares adicionados e gorduras saturadas (salsicha, mortadela, calabresa, bacon, presunto, entre outros).
- Aumente o consumo de frutas e vegetais. Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e minerais essenciais. Eles também são baixos em calorias e ajudam a promover a saciedade.
- Escolha alimentos integrais. Sempre que possível opte por grãos integrais em vez de refinados, pois eles fornecem mais nutrientes e fibras. Isso inclui pães integrais, arroz integral, massas integrais e cereais integrais.
- Consuma proteínas magras. Inclua fontes de proteína magra em sua dieta, como carnes bovinas sem gordura aparente, peixes, aves, ovos, legumes e laticínios com baixo teor de gordura (leites e iogurtes desnatados). A proteína ajuda a aumentar a saciedade e a manter a massa muscular.
- Limite o consumo de gorduras saturadas e trans. Reduza a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas, como carnes gordurosas, queijos gordurosos e alimentos fritos. Evite também alimentos com gorduras trans, como alimentos processados e lanches industrializados.
- Beba água. Hidrate-se adequadamente ao longo do dia, preferindo água em vez de bebidas açucaradas e sucos. A água ajuda a manter a saúde geral e pode ajudar na sensação de saciedade. Quantidade recomendada individualizada: \_\_\_\_\_ Litros por dia.
- Pratique atividade física regularmente. Além da alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos é fundamental para o gerenciamento do peso. Consulte um profissional de saúde para obter recomendações adequadas ao seu condicionamento físico.
- Planeje as refeições com antecedência. Faça um planejamento semanal das refeições e monte um cardápio saudável. Isso pode ajudar a evitar escolhas impulsivas e a garantir que você tenha opções equilibradas disponíveis.

Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 17/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 30/11/2025

- Evite pular refeições. Pular refeições, especialmente o café da manhã, pode levar a excessos posteriormente. Faça refeições regulares ao longo do dia para manter seu metabolismo ativo e evitar a fome extrema.

É importante lembrar que cada pessoa é única, e é recomendado buscar a orientação de um nutricionista, para um plano alimentar personalizado e seguro para o seu caso.

### 3.13 Recomendações básicas para administração de dietas por sonda.

- Antes de preparar a dieta, proteja o cabelo e evite conversar enquanto está manipulando a dieta. Lave as mãos com água e sabão e seque, de preferência, com toalhas de papel.
- As dietas devem ser preparadas em locais limpos e desinfetados. Então limpe sempre o local onde você irá preparar a dieta, pois se houver sujeira pode contaminar a preparação e prejudicar a saúde do paciente.
- Antes de abrir a embalagem original da dieta higienize com água, sabão neutro e álcool 70% e agite o produto antes de porcionar.
- RESPEITE OS HORÁRIOS DAS DIETAS:  
- Horários sugeridos: 06h, 09h, 12h, 15h, 18h, 21h **ou** 07h, 10h, 13h, 16h, 19h e 22h.
- Produto: \_\_\_\_\_
- **Volume (dieta) por horário:** \_\_\_\_ ml
- **Gotejamento:** \_\_\_\_ gotas/minuto
- **Água:** \_\_\_\_ ml após a administração da dieta.
- Use água filtrada e fervida (em temperatura ambiente). Passe água após administração da dieta para hidratação do paciente.
- Para higienização da sonda passar com uma seringa 30ml de água filtrada e fervida (em temperatura ambiente) após a administração da água de hidratação.
- As soluções devem ser porcionadas em quantidade suficiente, para evitar estragar e/ou contaminar.
- Após aberta a embalagem da dieta fechar bem e armazenar na **geladeira** até o próximo horário de uso. Não utilizar o produto depois de 24 horas de aberto. Anote na embalagem da dieta a data e a hora em que foi aberta para controle do prazo de validade.
- Se a dieta estiver guardada na geladeira, primeiramente porcione no frasco e deixe a dieta em temperatura ambiente por 30 minutos antes de administrá-la. Nunca

Tipo do Documento	MANUAL	MA.UNUT.003 – Página 18/19	
Título do Documento	MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

introduza a solução muito quente ou muito gelada. Agite antes de conectar ao equipo.

- Anote também no frasco, a data e o horário em que a dieta foi porcionada, para que não ultrapasse o prazo de **validade de 4 horas (em temperatura ambiente)**.
- Se o paciente estiver acamado eleve a cabeceira da cama de **30 a 45 graus**, durante a administração. Mantenha o paciente nesta posição de **20 a 30 minutos** após a infusão da dieta.
- A dieta deverá ficar suspensa por pelo menos **60 cm** acima da cabeça do paciente.
- Conecte o equipo ao frasco descartável, mantenha a roleta do equipo fechada, suspenda o frasco, e então, abra a roleta e deixe escorrer a dieta até a outra extremidade do equipo, permitindo a saída do ar, feche a roleta e conecte o equipo na sonda e regule a velocidade da administração.
- Mesmo que o paciente não esteja mastigando os alimentos, mantenha sua boca bem limpa e seus dentes escovados para evitar cáries e infecções.
- Passe vaselina ou manteiga de cacau nos lábios para evitar rachaduras e ressecamento da boca.

#### **Limpeza do material:**

- Lave todo o material com sabão neutro e água, logo após o uso, enxaguando-o bem. Deixe o material de molho por 30 minutos em solução contendo água comum e água sanitária (para cada cinco copos de água comum, acrescentar uma colher de sopa de água sanitária). Guarde o material em lugar bem limpo e seco.
- O equipo deve ser trocado a cada 24h. Caso seja necessário reutilizar o equipo, este deve ser higienizado da seguinte forma: encher um frasco com água e detergente neutro, conectar ao equipo e pressionar o frasco com força para que a água consiga fazer a limpeza do equipo. Após passar a água com detergente utilizar outro frasco somente com água e fazer o mesmo processo, repetir quantas vezes forem necessárias para retirar todo o detergente do equipo.

Procure um profissional nutricionista para acompanhamento periódico.



Tipo do Documento	<b>MANUAL</b>	MA.UNUT.003 – Página 19/19	
Título do Documento	<b>MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL</b>	Emissão: 30/11/2023	Próxima revisão: 30/11/2025
		Versão: 01	

#### 4. REFERÊNCIAS

BARROSO, W.K.S; et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arq. Bras. Cardiol.** 2021. 116 (3): pág. 516-658. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf> Acessado em: 06 de novembro de 2023.

BRASIL. **Resolução RDC nº 503 de 27 de maio de 2021.** Dispõe sobre os requisitos mínimos exigidos para a Terapia Nutricional Enteral. Diário Oficial da União, 31 mai. 2021. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/resolucao-rdc-n-503-de-27-de-maio-de-2021-322985331> Acessado em: 13 de novembro de 2023.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: Nutrição clínica no adulto.** 4 ed. Barueri: Editora Manole, 2022.

LEÃO, L.S.C.S; GOMES, M.C.R. **Manual de nutrição clínica:** para atendimento ambulatorial do adulto. 5 ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2006.

RIELA, M.C.; MARTINS, C. **Nutrição e o rim.** 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Dia Mundial do Diabetes.** São Paulo: SP, 2017. 1 folder.

WAITZBERG, D.L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica.** 5 ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2017.

#### 5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	17/11/2023	Elaboração do documento.

<b>Elaboração</b> Cristhiane Rossi Gemelli Cristiane Nava Duarte Josiane Ribeiro dos Santos Santana Liz Peixoto Freitas Mirele Aparecida Schwengber Sheila de Lima Alexandre Viviane Castilho Justo	Data: 17/11/2023
<b>Validação</b> Fuad Fayed Mahmoud – STGQ	Data: 28/11/2023
<b>Aprovação</b> Érika Leite Ferraz Libório – UNUT Colegiado Executivo	Data: 17/11/2023 Data: 30/11/2023

Assinado eletronicamente no processo SEI 23529.016843/2023-79