

Paciente: _____

**__PROTOCOLO – ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E
DIETÉTICA PARA CIRURGIA BARIÁTRICA do tipo:**

_____.

1ª fase – Dieta Líquida Restrita = 7 dias

- Está proibido o uso de qualquer tipo de açúcar, sendo utilizados adoçantes (edulcorantes);

- a quantidade é de 50 ml (1 copinho descartável de café), a cada 20 minutos, sendo ingerido aos goles;

Alimentos Permitidos:

- água
- chás claros (ex.: erva-cidreira, camomila, maçã, etc - estão proibidos chás mate e preto);
- água de coco verde;
- bebidas isotônicas (ex. gatorade);
- caldos coados (água do cozimento) – ex.: espinafre, couve, escarola, batata, mandioquinha, cenoura, chuchu, abobrinha, beterraba, etc; carnes magras em geral, ex: peito de frango, coxão duro ou mole, músculo, peixes de água doce); não utilizar temperos industrializados, utilizar pouca quantidade de óleo, pode ser acrescentada pasta de soja (missô). UTILIZAR COADOR DE pano ou nylon.

Sugestão de cardápio de um dia

9:30 H

Água de coco	50 ml a cada 20 minutos
--------------	-------------------------

11:30 H

Caldo coado (couve, cenoura, espinafre batata e peito de frango)	50 ml a cada 20 minutos
--	-------------------------

13:30 H

Bebida Isotônica (gatorade)	50 ml a cada 20 minutos
-----------------------------	-------------------------

15:30 H

Água de coco	50 ml a cada 20 minutos
--------------	-------------------------

19:30 H

Caldo coado (couve, escarola mandioquinha, cenoura e coxão duro)	50 ml a cada 20 minutos
--	-------------------------

21:30 H

Chá de camomila c/ adoçante	50 ml a cada 20 minutos
-----------------------------	-------------------------

Caldo de Mandioquinha

- ½ batata picada
- 1 mandioquinha picada
- 100g de coxão duro
- 1/5 de maço de cebolinha verde
- 750 ml de água
- sal à gosto

Modo de fazer: Cozinhe primeiramente a carne com os temperos por 30 minutos, depois a batata, a mandioquinha durante mais 30 minutos. Após é só coar a água desse cozimento e tomar 1 copinho de café (50ml), aos goles, a cada 20 minutos.

2ª fase – Dieta Líquida Completa: 7 dias

- utilizar adoçante;
- utilizar peneira fina para coar os líquidos;
- 50ml/ 20min.

Alimentos a serem acrescentados:

- chás em geral; café fraco;
- leite desnatado;
- sucos de frutas coados (laranja lima, melão, maçã, pêra, manga, uva, etc) – exceto frutas ácidas (laranja, limão, abacaxi, maracujá); não é permitida a utilização de sucos em pó;
- leite/suco de soja puro ou com sabor de frutas desde que sem a adição de açúcar;
- gelatina dietética (ou light), de qualquer sabor em consistência semi-líquida;
- iogurte batido light;
- caldo de feijão sem gordura coado (qualquer tipo de feijão).

Sugestão de cardápio de um dia

10:30 H	
Suco de laranja lima coado	50ml a cada 20 minutos
12:30 H	
Caldo coado (carne, mandioquinha, abobrinha e espinafre)	50ml a cada 20 minutos
14:30 H	
gelatina diet (mole)	50ml a cada 20 minutos
16:30 H	
Iogurte batido light	50ml a cada 20 minutos
18:30 H	
Caldo coado (frango, cenoura, escarola e arroz)	50ml a cada 20 minutos
20:30 H	
Bebida isotônica (gatorade)	50ml a cada 20 minutos
22:30 H	
Gelatina diet de framboesa	50ml a cada 20 minutos

Caldo de Feijão Diferente

- 1 batata média picada
- 3 colheres (sopa) de feijão branco
- 1 fatia de carne magra
- ½ maço de mostarda
- sal à gosto

Modo de fazer: cozinhe o feijão com a carne. Depois de cozido coloque a batata e a mostarda, deixe cozinhar. Tomar somente o caldo desta preparação.

3ª fase – Dieta Líquida Completa: __7__ dias

- utilizar adoçante;
- utilizar peneira para coar;
- 50ml/ 20min.

Alimentos a serem acrescentados:

- a sopa, agora deve ser batida no liquidificador sendo coada e permanecendo na consistência líquida (rala);
- o restante é mantido como nas fases anteriores.

Sugestão de cardápio de um dia	
10:30 H	
Suco de pêra coado	50ml a cada 20 minutos
12:30 H	
Sopa liquidificada coada rala (carne, mandioquinha e espinafre)	50ml a cada 20 minutos
14:30 H	
gelatina diet	50ml a cada 20 minutos
16:30 H	
Iogurte batido light	50ml a cada 20 minutos
18:30 H	
Sopa liquidificada coada rala (frango, cenoura e chuchu)	50ml a cada 20 minutos
20: 30 H	
Bebida isotônica (gatorade)	50ml a cada 20 minutos
22:30 H	
Gelatina diet de uva	50ml a cada 20 minutos

4ª fase – Dieta Líquida Completa: __7__ dias

- utilizar adoçante;
- utilizar peneira para coar
- 50ml/ 20min.

Alimentos a serem acrescentados:

- vitamina de leite com fruta;
- purês ralos de frutas;
- o restante é mantido como nas fases anteriores.

Sugestão de cardápio de um dia	
10:30 H	
Vitamina de leite com banana	50ml a cada 20 minutos
12:30 H	
Sopa liquidificada coada rala (frango, batata e cenoura)	50ml a cada 20 minutos
14:30 H	
Suco de melão coado	50ml a cada 20 minutos
16:30 H	
Iogurte batido light	50ml a cada 20 minutos
18:30 H	
Caldo de feijão	50ml a cada 20 minutos
20: 30 H	
Bebida isotônica (gatorade)	50ml a cada 20 minutos
22:30 H	
Purê de mamão	50ml a cada 20 minutos