



SUGESTÕES DIETÉTICAS NO PÓS-OPERATÓRIO (LÍQUIDO/PASTOSO)

- Fracionamento da dieta: 6 a 8 refeições diárias, dependendo da tolerância do paciente, por exemplo:
 - Desjejum: 07:00h
 - Colação: 09:00h
 - Almoço: 11:00h
 - Lanche 1: 14:00h
 - Lanche 2: 16:00h
 - Jantar: 18:00h
 - Ceia: 20:00h

REFEIÇÕES:

Primeira fase: Primeiro e segundo dia após a cirurgia

Segunda fase: Terceiro e quarto dia após a cirurgia

A – Almoço/jantar na primeira fase: alimentos bem batidos e de consistência rala.

- Sopa batida de legumes (batata, cenoura, abóbora, inhame, chuchu e outros)
- Caldo de feijão pode ser introduzido nas sopas
- Escolher entre frango, peixe, ovo ou carne e bater com a sopa

B – Almoço/jantar na segunda fase: alimentos mais consistentes e pastosos.

- Canja de frango com cenoura
- Purê de legumes (inhame, batata, abóbora)
- Introduzir frango, peixe ou ovo.

C - Lanche/colação/ceia: escolher uma das opções.

- Leite batido com frutas (pode introduzir aveia e mel)
- Mingau (aveia, farinha láctea, cremogema, maisena)
- Sustagem
- Suco ou polpa de frutas (dar preferência a mamão, banana e pera)

D – Sobremesas:

- Sorvete batido com leite (*milkshake*), pudim, gelatina ou *flan*.

RECOMENDAÇÕES:

- Respeitar o fracionamento da dieta (3 em 3 horas no máximo)
- Aumentar gradativamente a consistência da dieta de acordo com a tolerância do (a) paciente.
- **EVITAR:** frutas cítricas (laranja, kiwi, maracujá, maçã, abacaxi etc), hortaliças cruas, alimentos quentes e condimentos (caldo *knor*, temperos fortes, picles etc).