



## EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

# Alimentação adequada durante o tratamento do câncer

Essas informações ajudarão você a obter os nutrientes de que precisa durante o tratamento do câncer. Elas dão orientações importantes de segurança alimentar e maneiras de adicionar calorias e proteínas à sua dieta. Também explicam como diferentes tratamentos contra o câncer podem afetar sua alimentação e o que você pode fazer para ajudar a controlar os efeitos colaterais comuns.

## Sobre nutrição durante o tratamento do câncer

Para as pessoas com câncer é muito importante uma boa nutrição. Pode haver algumas mudanças que você pode fazer agora que o ajudarão durante o tratamento. Comece seguindo uma dieta saudável. Isso pode fortalecer você, ajudando a manter um peso saudável e combatendo infecções. Pode até ajudar a prevenir ou controlar alguns efeitos colaterais do tratamento.

Depois do início do tratamento, pode ser difícil seguir uma dieta normal. Você pode ter uma dieta mais livre (adicionar diferentes tipos de alimentos e bebidas) para obter a nutrição de que precisa. Atualmente não há pesquisas suficientes para saber se as dietas restritivas (dietas que evitam determinados alimentos ou nutrientes) são seguras para pessoas com câncer.

**O mais importante é garantir a obtenção das calorias e proteínas necessárias para manter o seu corpo forte durante o tratamento.**

Por esse motivo, algumas das informações neste guia podem parecer muito diferentes das orientações de dieta que você costuma seguir. Em caso de dúvidas, converse com seu nutricionista.

# Orientações gerais de nutrição

## Suplementos alimentares

Os suplementos alimentares incluem suplementos de vitaminas, minerais e ervas.

Você pode obter todos os nutrientes necessários com uma dieta bem balanceada. Mas, ingerir um suplemento multivitamínico e mineral de baixa dosagem pode ajudar se você estiver com dificuldade para seguir uma dieta balanceada. Um suplemento de baixa dosagem é aquele que não tem mais do que 100% da dose diária recomendada (DDR) de qualquer vitamina ou mineral.

Atualmente não há pesquisas suficientes para saber se a ingestão de grandes quantidades de antioxidantes, ervas ou vitaminas e minerais extras ajuda a tratar ou curar o câncer. Dependendo do seu tratamento específico para o câncer, ingerir um suplemento alimentar em excesso pode realmente prejudicá-lo ou alterar a forma como o tratamento funciona.

Se você estiver pensando em ingerir algum suplemento alimentar, converse com seu médico primeiro. Um nutricionista ou farmacêutico também pode responder às suas perguntas.

## Segurança alimentar

Durante o tratamento do câncer, seu corpo tem dificuldades para combater as infecções. Mais do que nunca é importante garantir que os alimentos que você está ingerindo sejam seguros. Isso reduzirá o risco de doenças de origem alimentar e outras infecções. Para obter mais informações e dicas, leia o guia *Food Safety During Cancer Treatment* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>).

## Mantenha-se hidratado

É muito importante se manter hidratado (ingerir líquidos em quantidade suficiente) durante o tratamento do câncer. Além da água, você pode se

hidratar com outros líquidos. Os exemplos estão listados na tabela a seguir.

<b>Tipo de líquido</b>	<b>Exemplos</b>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caldos</li><li>• Consomês</li><li>• Canjas</li></ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Água</li><li>• Água com gás</li><li>• Sucos de frutas e vegetais</li><li>• Néctares de frutas</li><li>• Bebidas energéticas, como Gatorade®</li><li>• Chá</li><li>• Leite ou milkshakes</li><li>• Bebidas com suplementos nutricionais</li></ul>
<b>Refrescos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelatina, como Jell-O®</li><li>• Picolés, como Popsicles®</li><li>• Gelados italianos, sorvetes, iogurte gelado e sorbets</li></ul>

## **Obter calorias e proteínas**

Durante seu tratamento, o nutricionista pode recomendar determinados alimentos para ajudá-lo a obter mais calorias e proteínas ou se alimentar com mais conforto. Alguns desses alimentos podem parecer escolhas menos saudáveis. É importante lembrar que você só se alimentará dessa maneira por um curto período. Quando os efeitos colaterais desaparecerem e o apetite voltar ao normal, você vai poder parar de ingerir alimentos que acha que não são saudáveis. Seu nutricionista pode ajudá-lo a encontrar um planejamento alimentar que funcione melhor para você.

## **Dicas para a ingestão suficiente de alimentos e bebidas**

Durante o tratamento, você pode ter dias bons e dias ruins quando se trata de alimentação. Grandes refeições podem parecer insuportáveis ou desagradáveis. Isso pode acontecer quando você tem diminuição do apetite (quer comer menos do que o normal) ou saciedade precoce

(sente-se saciado logo após começar a comer).

As sugestões abaixo podem ajudá-lo a obter o máximo de suas refeições.

- Faça refeições pequenas e frequentes. Por exemplo, faça de 6 a 8 refeições por dia em vez de 3 refeições principais.
- Coma dentro de poucas horas. Não espere até sentir fome.
- Sirva porções menores de alimentos em pratos de salada em vez de pratos de jantar.
- Beba chocolate quente, sucos de frutas e néctares ricos em calorias.
- Evite bebidas de baixa caloria, como água, café, chá e bebidas dietéticas. Prepare leite com nata e milkshakes usando as receitas da seção “Receitas”.
- Belisque seus salgadinhos preferidos em casa, no trânsito e no trabalho.
- Coma seus alimentos favoritos a qualquer hora do dia. Por exemplo, coma alimentos do café da manhã (como panquecas ou omeletes) no almoço ou no jantar.
- Inclua cores e texturas diferentes de alimentos em suas refeições para torná-las mais atraentes.
- Tenha boas experiências de refeições fazendo-as em um ambiente agradável e relaxante com a família ou amigos.
- Faça alimentos que cheirem bem, como pão assado ou bacon frito.

### **Dicas para adicionar mais proteínas à sua dieta**

Para funcionar melhor, seu corpo precisa de equilíbrio entre calorias e proteínas. Seu médico ou nutricionista pode indicar para aumentar temporariamente a quantidade de proteínas na sua dieta. Se você fez uma cirurgia ou teve lesões recentemente, ingerir mais proteínas ajudará na cicatrização. As sugestões a seguir ajudarão a aumentar a quantidade de proteínas em sua dieta.

- Coma alimentos ricos em proteínas, como frango, peixe, carne de porco, carne bovina, cordeiro, ovos, leite, queijo, feijão, nozes ou pasta de nozes e alimentos à base de soja.
- Beba leite com nata e use-o em receitas que usem leite ou água, como pudim instantâneo, chocolates, omeletes e misturas para panquecas. Para fazer leite com nata, bata no liquidificador 1 envelope (cerca de 1 xícara) de leite em pó desnatado e 1 litro de leite integral. Guarde-o na geladeira.
- Use leite com nata ou suplementos nutricionais prontos para beber (como Ensure®) em cereais quentes ou frios.
- Adicione queijo e carnes cozidas em cubos aos omeletes ou quiches.
- Adicione proteína em pó sem sabor a sopas cremosas, purê de batata, shakes e guisados.
- Faça lanches com queijo ou pasta de nozes (como manteiga de amendoim, manteiga de castanha de caju e manteiga de amêndoas) com biscoitos.
- Passe pasta de nozes em maçãs, bananas ou aipo.
- Experimente fatias de maçãs com fatias de queijo e com mel por cima.
- Misture pasta de nozes em seus shakes ou vitaminas.
- Faça lanches com nozes, sementes de girassol ou de abóbora.
- Adicione nozes e sementes aos pães, muffins, panquecas, biscoitos e waffles.
- Experimente homus com pão árabe. Use homus como pasta em sanduíches ou acrescente uma colher na salada.
- Adicione carnes cozidas a sopas, guisados e saladas.
- Adicione gérmen de trigo, nozes moídas, sementes de chia ou sementes de linhaça moídas aos cereais, guisados e iogurte.
- Prefira os iogurtes de estilo grego em vez de iogurte normal.
- Coma sobremesas feitas com ovos, como pão de ló, pudins, cremes e

cheesecakes.

- Adicione ovos ou claras de ovo extras aos cremes, pudins, quiches, massa para panquecas, rabanadas, ovos mexidos ou omeletes.
- Adicione queijo ralado aos molhos, vegetais e sopas. Você também pode adicioná-lo a batatas assadas ou em purê, guisados e saladas.
- Adicione queijo cottage ou ricota aos guisados, pratos de massas ou pratos com ovos.
- Derreta queijo em hambúrgueres e costeletas à milanesa.
- Adicione grão-de-bico, feijão roxinho, tofu, ovos cozidos, nozes, sementes e carnes ou peixes cozidos em suas saladas.
- Use caldo de osso pasteurizado em sopas e ensopados.

### **Dicas para adicionar mais calorias à sua dieta**

As sugestões abaixo podem ajudá-lo a ingerir mais calorias. Elas podem parecer contrariar o que você já sabe sobre alimentação saudável. Mas, durante o tratamento e enquanto você está se curando, o mais importante é que você obtenha calorias e proteínas suficientes.

- Evite rótulos de alimentos e bebidas que contenham “baixo teor de gordura”, “sem gordura” ou “diet”. Por exemplo, use leite integral em vez de desnatado.
- Faça lanches com frutas secas, nozes ou sementes secas. Adicione-os a cereais quentes, sorvetes ou saladas.
- Beba néctares ou shakes de frutas.
- Adicione manteiga, ghee ou óleos às batatas, arroz e macarrão. Adicione-os também a vegetais cozidos, sanduíches, torradas e cereais quentes.
- Adicione cream cheese ou pasta de nozes nas torradas ou rosquinhas ou sobre os vegetais.
- Passe cream cheese, geleia e manteiga de amendoim nos biscoitos.
- Adicione geleia ou mel aos pães e biscoitos.

- Misture geleia com frutas em cubos e use-a como cobertura sobre sorvetes ou bolos.
- Faça lanches com chips de tortilha com molho de guacamole ou creme de leite.
- Use molhos com alto teor calórico em saladas, batatas assadas e vegetais (como vagem ou aspargos).
- Adicione creme de leite, leite de coco, 1/2 leite e 1/2 creme de leite, ou creme de leite fresco em receitas de purê de batata, bolos e biscoitos. Você também pode adicioná-lo à massas de panquecas, molhos, caldos de carne, sopas e guisados.
- Cubra batatas assadas com queijo ou creme de leite.
- Cubra bolos, waffles, rabanadas, frutas, pudins e chocolate quente com chantili.
- Prepare vegetais ou massas com molhos cremosos ou regue com azeite antes de comer.
- Use maionese, molho cremoso para salada ou molho aioli em saladas, sanduíches e patês de vegetais.
- Misture granola com o iogurte ou coloque-a por cima de sorvetes ou frutas. Use granola em massas de biscoitos, muffins e pães.
- Cubra seu sorvete ou bolos sem cobertura com leite condensado. Junte leite condensado com pasta de nozes para adicionar mais calorias e sabor.
- Adicione croutons às suas saladas.
- Inclua recheios como guarnição nas refeições.
- Consuma shakes caseiros. Experimente as receitas de shakes na seção “Receitas”. Você também pode ingerir bebidas com alto teor calórico e proteico, como Carnation® Breakfast Essentials ou Ensure®. Consulte a próxima seção para obter uma lista de suplementos nutricionais que você pode comprar.
- Adicione abacate a vitaminas, sopas, saladas, omeletes e para

espalhar sobre torradas.

- Adicione maionese ou creme de leite às saladas (como salada de atum ou de ovos) ou use-os para espalhar sobre sanduíches.

## Suplementos nutricionais

Se não puder fazer seus próprios shakes, existem muitos suplementos nutricionais que você pode comprar. Algumas são bebidas prontas com alto teor calórico com vitaminas e minerais adicionados. Outras opções são pós que você pode misturar com outros alimentos ou bebidas. A maioria também não contém lactose, o que significa que você pode ingeri-los mesmo que seja intolerante à lactose (tem problemas para digerir laticínios).

Coloque sempre as bebidas prontas na geladeira depois de abri-las. Coloque os pós após misturá-los com um líquido na geladeira.

### Bebidas leves e sem sabor

Essas bebidas são úteis para pessoas que gostam de bebidas pouco adoçadas. Use como base para milkshakes levemente adoçados. Essas bebidas são:

- Sem lactose
- Sem glúten
- Kosher

Suplemento nutricional (fabricante)	Teor nutricional
Osmolite® 1 Cal (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 calorias</li><li>• 10,5 gramas de proteína</li></ul>
Isosource® HN (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"><li>• 300 calorias</li><li>• 13,5 gramas de proteína</li></ul>
Glytrol® sem sabor (Nestlé)	Por porção de 240 ml:



- 250 calorias
- 11,3 gramas de proteína

## Bebidas aromatizadas e adoçadas

Essas bebidas estão disponíveis nos sabores baunilha, chocolate, morango e outros, dependendo da marca. Essas bebidas são:

- Sem lactose
- Sem glúten
- Kosher

Suplemento nutricional (fabricante)	Teor nutricional
Ensure original (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 calorias</li> <li>• 9 gramas de proteína</li> </ul>
Boost® original (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 calorias</li> <li>• 10 gramas de proteína</li> </ul>
Ensure Plus (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 350 calorias</li> <li>• 13 gramas de proteína</li> </ul>
Boost Plus (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 calorias</li> <li>• 14 gramas de proteína</li> </ul>
Boost Very High Calorie (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 530 calorias</li> <li>• 22 gramas de proteína</li> </ul>
Ensure High Protein (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 calorias</li> <li>• 16 gramas de proteína</li> </ul>
Boost High Protein (Nestlé)	Por porção de 240 ml:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 calorias</li> <li>• 20 gramas de proteína</li> </ul>
Ensure Compact (Abbott)	Por porção de 120 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 220 calorias</li> <li>• 9 gramas de proteína</li> </ul>
Boost Compact (Nestlé)	Por porção de 120 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 calorias</li> <li>• 10 gramas de proteína</li> </ul>

### **Bebidas com baixo teor de açúcar (para pessoas com diabetes)**

Essas bebidas estão disponíveis nos sabores baunilha, chocolate e outros, dependendo da marca. Essas bebidas são:

- Sem lactose
- Sem glúten
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Teor nutricional</b>
Glucerna® Shake (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 calorias</li> <li>• 10 gramas de proteína</li> </ul>
Boost Glucose Control (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorias</li> <li>• 14 gramas de proteína</li> </ul>
Glytrol Baunilha (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorias</li> <li>• 11,3 gramas de proteína</li> </ul>

### **Bebidas de frutas**

Essas bebidas estão disponíveis nos sabores pêssego, laranja, frutas silvestres, chá gelado, maçã, mirtilo, romã e outros, dependendo da marca. Essas bebidas são:

- Sem gordura
- Sem lactose
- Sem glúten
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Teor nutricional</b>
Ensure Clear (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorias</li> <li>• 9 gramas de proteína</li> </ul>
Boost Breeze (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorias</li> <li>• 9 gramas de proteína</li> </ul>
Resource® Diabetishield (Nestlé)  Observação: esta bebida é destinada a pessoas com diabetes	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 calorias</li> <li>• 7 gramas de proteína</li> <li>• 30 gramas de carboidratos</li> </ul>

### **Pós adoçados à base de leite com sabor**

Esses pós podem ser misturados com leite ou água, dependendo da marca. Eles estão disponíveis nos sabores baunilha, chocolate e morango.

- A maioria desses produtos contém lactose.
- A quantidade de gordura por porção depende da marca e se misturados com leite integral, leite com baixo teor de gordura ou água.

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Teor nutricional</b>
Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation)  Observação: esta bebida está disponível em latas com preparos pré-misturados.	Por porção de 240 ml com leite integral: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 280 calorias</li> <li>• 12 gramas de proteína</li> </ul>

Alguns sabores estão disponíveis em versões sem açúcar.	
Carnation Breakfast Essentials (Carnation) sem açúcar (adoçado artificialmente)	Por porção de 240 ml com leite integral: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 210 calorias</li> <li>• 14 gramas de proteína</li> </ul>
Scandishake® (Aptalis)  Observação: esta bebida está disponível em uma versão sem lactose.	Por porção de 325 ml com leite integral: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 calorias</li> <li>• 12 gramas de proteína</li> </ul>

### Suplementos sem sabor

Esses suplementos podem ser misturados a bebidas ou alimentos úmidos (como panquecas, muffins e pudins) para adicionar calorias, proteínas ou ambas.

Esses suplementos não devem ser usados como sua única fonte de nutrição. Converse com seu nutricionista para obter ajuda para incluí-los em sua dieta.

Suplemento nutricional (fabricante)	Teor nutricional
Scandical® (pó) (Aptalis)	Por colher de sopa de pó: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 calorias</li> </ul>
Benecalorie® (líquido) (Nestlé)	Por 44 ml de líquido: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 330 calorias</li> <li>• 7 gramas de proteína</li> </ul>
Unjury® Medical Quality Protein™ (pó) (Unjury)	Por colher de pó de 24 gramas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 calorias</li> <li>• 21 gramas de proteína</li> </ul>

### Suplementos nutricionais para pessoas que precisam limitar a ingestão de potássio, fósforo ou de ambos

Essas bebidas estão disponíveis nos sabores baunilha, manteiga de noz pecã e frutas vermelhas. Eles são:

- Sem lactose
- Sem glúten
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Teor nutricional</b>
Nepro® (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 425 calorias</li> <li>• 19 gramas de proteína</li> </ul>
Suplena® (Abbott)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 425 calorias</li> <li>• 11 gramas de proteína</li> </ul>
Novasource® Renal (Nestlé)	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 475 calorias</li> <li>• 21,6 gramas de proteína</li> </ul>
Renalcal® (Nestlé)	Por porção de 250 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 calorias</li> <li>• 8,5 gramas de proteína</li> </ul>

### **Pudins com alto teor calórico e de proteínas**

Esses suplementos de pudim estão disponíveis nos sabores baunilha, chocolate e caramelo. Eles são:

- Sem lactose
- Sem glúten
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Teor nutricional</b>
Flã Boost Nutritional® (Nestlé)	Por porção de 120 ml: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorias</li> <li>• 9 gramas de proteína</li> </ul>
Flã Ensure (Abbott)	Por porção de 120 ml:

- 250 calorias
- 9 gramas de proteína

## Barrinhas para pessoas com diabetes

Eles são:

- Kosher

Suplemento nutricional (fabricante)	Teor nutricional
Barrinha Glucerna (Abbott)	Por barra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 a 160 calorias</li> <li>• 10 a 11 gramas de proteína</li> </ul> Observação: as calorias e proteínas dependem do sabor.

## Shakes nutricionais orgânicos

Esses shakes estão disponíveis nos sabores baunilha, chocolate cremoso, café mocha gelado e morangos com creme. Eles são:

- Sem glúten
- Sem soja
- 99,3% sem lactose
- Kosher

Suplemento nutricional (fabricante)	Teor nutricional
Orgain™ (Nutricia)	Por porção de 312 g: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 calorias</li> <li>• 16 gramas de proteína</li> </ul>
Kate Farms	Por porção de 312 g: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 calorias</li> <li>• 16 gramas de proteína</li> </ul>

## Shakes com alto teor de proteína e baixo teor de açúcar

Esses suplementos estão disponíveis em shakes já prontos em uma variedade de sabores ou em pó. Eles são:

- Sem glúten
- Sem soja
- Baixo teor de açúcar

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Teor nutricional</b>
Shakes Premier Protein (Premier Protein)	Por porção de 312 g: <ul style="list-style-type: none"><li>• 160 calorias</li><li>• 30 gramas de proteína</li><li>• 1 grama de açúcar</li></ul>
Premier Protein (Premier Protein) em pó	Por colher de 47 gramas: <ul style="list-style-type: none"><li>• 180 calorias</li><li>• 30 gramas de proteína</li><li>• 3 gramas de açúcar</li></ul>

Visite o mercado local ou farmácia para ver se eles oferecem algum desses suplementos nutricionais. Você também pode encomendá-los online para entrega em domicílio. As informações de contato estão listadas abaixo.

- **Abbott Nutrition**  
800-258-7677  
[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)

- **Aptalis**  
800-472-2634  
<http://store.foundcare.com/aptalis>

- **Carnation**  
800-289-7313  
[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)

- **Nestlé**

- **Nutricia**  
800-365-7354  
[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)

- **Unjury**  
800-517-5111  
[www.unjury.com](http://www.unjury.com)

- **Orgain**  
888-881-GAIN (888-881-4246)  
[www.orgain.com](http://www.orgain.com)

800-422-ASK2 (800-422-2752)

[www.nestle-nutrition.com](http://www.nestle-nutrition.com)

• **Kate Farms**

805-845-2446

[www.katefarms.com](http://www.katefarms.com)

## **Como enfrentar os sintomas e efeitos colaterais pela nutrição**

Esta seção descreve algumas dicas que podem ajudá-lo com:

- Perda de apetite
- Constipação (evacuações menos frequentes do que o normal)
- Diarreia (evacuações soltas ou aquosas)
- Boca seca
- Boca ou garganta inflamada
- Alterações do paladar
- Saciedade precoce
- Náusea
- Fadiga

**Informe seu médico ou enfermeiro se você estiver tendo algum dos sintomas acima antes de seguir essas dicas.** Mudanças na dieta podem ajudar, mas talvez você precise de medicações para controlar melhor os efeitos colaterais. Se forem prescritas medicações, não se esqueça de tomá-las conforme as instruções de sua equipe médica.

### **Perda de apetite**

A perda de apetite é uma diminuição do apetite ou da vontade de comer. É um efeito colateral muito comum no tratamento do câncer.

Pode haver algumas horas do dia em que seu apetite é melhor e você poderá comer mais. Se for esse o caso, aproveite esses horários e tente comer o máximo que puder. Leia a seção “Obter calorias e proteínas” deste guia para obter ideias sobre maneiras de garantir que você esteja aproveitando ao máximo suas refeições e lanches.



Às vezes, você pode nem sentir fome. Se for esse o caso, tente seguir um cronograma de refeições. Por exemplo, coma a cada 2 ou 3 horas, em vez de esperar para sentir fome. Definir um alarme para você pode ser um lembrete útil.

## **Constipação**

A constipação é um problema comum que dificulta a evacuação. Se você estiver constipado, suas evacuações podem ser:

- Muito difíceis
- Muito poucas
- Difíceis de sair
- Com menos frequência do que o normal

A constipação pode ser causada por muitos fatores, incluindo dieta, atividade física e estilo de vida. Alguns quimioterápicos e analgésicos também podem causar constipação.

Veja a seguir as maneiras para enfrentar a constipação pela dieta.

## **Consuma mais alimentos ricos em fibras**

As fibras são importantes porque aumentam o volume das fezes. Isso ajuda seu corpo a mover as fezes para fora do corpo. Adicione fibras à sua dieta, um alimento de cada vez. Certifique-se de beber líquidos suficientes para evitar gases e inchaço. Exemplos de alimentos ricos em fibras:

- Frutas
- Vegetais
- Muffins de farelo de aveia
- Grãos integrais, como cereais, massas, pães e arroz integrais
- Nozes e sementes

## **Beba bastante líquido**

Tente beber pelo menos 8 a 10 copos (240 ml) de líquidos por dia. Beba

água, sucos de frutas e vegetais, leite e outros líquidos. Isso ajudará a manter as fezes moles. Leia a seção “Mantenha-se hidratado” para obter ideias de líquidos para beber.

### **Coma em horários regulares**

Tente fazer as refeições no mesmo horário todos os dias. Se fizer alterações em sua dieta, faça lentamente.

### **Movimente-se**

Os movimentos físicos também podem ajudar a combater a constipação. Faça atividades físicas leves (como caminhar ou subir escadas lentamente) para ajudar os alimentos a se moverem pelo sistema digestivo. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer nova atividade física.

### **Diarreia**

Diarreia significa evacuações frequentes, soltas e aquosas. Faz com que os alimentos passem rapidamente pelos intestinos. Quando isso acontece, a água e os nutrientes não são bem absorvidos pelo seu corpo. A diarreia pode ser causada por:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirurgia de estômago ou intestinos
- Medicamentos
- Dificuldade em digerir leite e laticínios
- Utilizar muitos tipos de álcool de açúcar, como sorbitol ou manitol, encontrados em balas sem açúcar
- Outras sensibilidades alimentares

Consulte seu médico antes de usar as sugestões abaixo para controlar sua diarreia.

### **Beba bastante líquido**

Beba pelo menos 8 a 10 copos (240 ml) de líquidos diariamente. Isso ajudará a repor a água e os nutrientes que você perde quando tem diarreia. Experimente beber:

- Sucos de frutas e néctares misturados com água
- Pedialyte® sem sabor
- Água de coco
- Comprimidos de eletrólitos que você adiciona à água, como Nuun®
- Eletrólitos em pó que você mistura com água, como DripDrop®
- Água com eletrólitos adicionados, como Propel®
- Refrigerante sem cafeína. Deixe o refrigerante descoberto por alguns minutos antes de beber para reduzir a efervescência.

Para obter mais exemplos, leia a seção “Mantenha-se hidratado”.

### **Siga as orientações alimentares abaixo**

Evite alimentos muito quentes ou frios, com alto teor de açúcar, muita gordura e picantes. Eles são difíceis para o seu sistema digestivo e podem piorar a diarreia. Siga as orientações abaixo para a ingestão de alimentos sólidos e líquidos se estiver tendo diarreia.

### **Frutas e vegetais**

<b>Alimentos para experimentar</b>	<b>Alimentos para evitar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas e vegetais bem cozidos, descascados e em purê, ou enlatados</li><li>• Bananas</li><li>• Maças descascadas ou purê de maçã</li><li>• Sucos ou néctares misturados com água</li><li>• Manteiga de amendoim cremosa</li></ul> <p>A maioria desses itens contém potássio e líquidos para ajudar a repor o que seu corpo perde com a diarreia. Eles também têm fibras solúveis, que podem diminuir a diarreia.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas e vegetais crus, nozes inteiras e sementes (exceto os que estão na coluna “Alimentos para experimentar”)</li><li>• Vegetais que podem causar gases, como brócolis, couve-flor, repolho, feijão e cebola</li></ul>

## Amidos e carboidratos

Alimentos para experimentar	Alimentos para evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pães brancos, cereais, arroz, massas e farinhas refinados</li><li>• Batatas cozidas ou purê (sem as cascas)</li><li>• Biscoitos, pretzels e bolachas Graham</li></ul> <p>Alguns desses alimentos contêm sal para ajudar a repor o que seu corpo perde com a diarreia.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pães, massas, cereais e arroz integral com 3 ou mais gramas de fibras</li><li>• Produtos de panificação com nozes ou sementes</li><li>• Pães e doces gordurosos, como croissants e donuts</li><li>• Batatas fritas</li></ul>

## Carne e alternativas à carne

Alimentos para experimentar	Alimentos para evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes magras (como peito de frango ou peru) sem pele</li><li>• Ovos cozidos</li><li>• Tofu</li></ul> <p>São alimentos leves, com baixo teor de gordura e baixo teor de fibras. Eles são mais fáceis de serem digeridos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes gordurosas, como salame, pepperoni ou salsicha</li><li>• Carnes fritas e tofu frito</li><li>• Carnes com pele</li></ul> <p>Esses alimentos são difíceis de serem digeridos. Eles podem causar desconforto e piorar a diarreia.</p>

## Laticínios

Alimentos para experimentar	Alimentos para evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite ou iogurte com baixo teor de gordura</li></ul> <p>Se você tiver problemas para digerir leite e laticínios, experimente leite sem lactose (como leite Lactaid®) ou leite de soja, amêndoa, aveia, coco ou arroz.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite integral</li><li>• Sorvete de alta qualidade ou com alto teor de gordura</li><li>• Queijos com alto teor de gordura</li><li>• Creme de leite</li></ul>

## Condimentos

Alimentos para experimentar	Alimentos para evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sal (exceto se você precisar evitá-lo)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grandes quantidades de açúcar e</li></ul>

por outros motivos) • Caldos de carne e molhos para salada sem gordura	condimentos • Caldos de carne e molhos para salada suculentos • Alimentos ou bebidas com cafeína, como chocolate, chá ou refrigerante Esses alimentos são difíceis de serem digeridos. Isso pode causar desconforto e piorar a diarreia.
---	---

## **Boca seca**

A boca seca pode ser causada por:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Medicações
- Cirurgia na cabeça e pescoço
- Infecções
- Outros problemas de saúde

A boca seca também pode causar cáries. Isso ocorre porque você está produzindo menos saliva, que protege seus dentes contra as cáries. A higiene oral (cuidar bem da boca) é muito importante se sua boca estiver seca. Evite enxaguantes bucais à base de álcool. Em vez disso, faça seu próprio enxaguante bucal misturando 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de sal em 1 litro (4 xícaras) de água morna. Enxágue a boca com esse enxaguante bucal a cada 2 horas.

Quando sua boca está seca, pode ser difícil se alimentar. Alguns alimentos podem ser difíceis de mastigar e engolir. Os tipos de alimentos que você ingere podem fazer a diferença. Prefira alimentos com textura úmida, macia e fáceis de engolir. Evite alimentos secos ou duros.

Beba bastante líquido durante todo o dia. Beber líquidos aos poucos durante as refeições pode facilitar mastigar e engolir os alimentos.

Siga as orientações abaixo para comer e beber se sua boca estiver seca.

<b>Alimentos para experimentar</b>	<b>Alimentos para evitar</b>
<p>Alimentos macios e em purê, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guisados, pratos de feijão, macarrão com queijo e ovos mexidos</li><li>• Frango e peixe bem cozidos</li><li>• Ensopados e sopas cremosas</li><li>• Cereais cozidos</li><li>• Alimentos para bebês</li><li>• Molhos, caldos de carne, sucos, caldos transparentes, margarina e creme de leite adicionados aos alimentos</li><li>• Pães, biscoitos e outros produtos assados mergulhados em leite ou chá</li><li>• Abacaxi ou mamão fresco</li></ul> <p>Alimentos frios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Milkshakes, vitaminas, iogurtes, gelatina, queijo cottage e suplementos nutricionais (consulte a seção “Suplementos nutricionais”)</li><li>• Frutas e legumes em purê</li></ul> <p>Balas sem açúcar e gomas de mascar também podem ajudar. Experimente os sabores cítricos, canela ou menta.</p>	<p>Alimentos duros ou secos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes sem molho</li><li>• Pães integrais e puros, biscoitos, pretzels e cereais</li><li>• Frutas e vegetais crus e puros</li></ul>

## **Boca ou garganta inflamada**

As inflamações na boca e na garganta podem ser causadas por alguns tratamentos de quimioterapia e também pela radiação na cabeça ou no pescoço.

A boca ou a garganta inflamadas podem dificultar a alimentação. A maneira como você come pode fazer a diferença. Veja a seguir algumas dicas para evitar a irritação na sua boca:

- Cozinhe seus alimentos até que estejam macios e bem cozidos. Use um

liquidificador para preparar purês.

- Corte seus alimentos em pedaços pequenos para facilitar a mastigação.
- Enxágue a boca com frequência. Experimente enxaguar a boca com 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 litro (4 xícaras) de água morna. Se isso não ajudar, peça ao seu médico outras recomendações para enxaguar a boca.
- Use um canudo para beber. Isso evita que os líquidos toquem sua boca inflamada.
- Escove os dentes e a língua. Somente se seu médico ou dentista disser que está tudo bem.
- Beba mais líquidos para ajudar a manter a boca limpa.

Se você estiver com a boca ou a garganta inflamada, pode ser útil experimentar alimentos mais macios, leves, mornos ou frios. Evite alimentos que podem aumentar a dor, como alimentos secos, picantes, salgados, azedos ou ácidos.

Siga as orientações abaixo para comer e beber se sua boca ou garganta estiver inflamada.

<b>Alimentos para experimentar</b>	<b>Alimentos a evitar</b>
Alimentos leves, macios e em purê, como: <ul style="list-style-type: none"><li>• Guisados simples, purê de batata, macarrão com queijo e ovos mexidos</li><li>• Frango e peixe cozidos ou em puré</li><li>• Sopas cremosas</li><li>• Cereais cozidos</li><li>• Alimentos para bebês (tapioca e sabores simples)</li><li>• Manteiga, creme de leite, óleos e molhos suaves (conforme tolerado) adicionados aos alimentos</li><li>• Pães, biscoitos e outros produtos</li></ul>	Alimentos duros ou secos, como: <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes secas</li><li>• Pães, biscoitos e pretzels puros</li><li>• Frutas e vegetais crus e puros</li></ul> Alimentos picantes, salgados e ácidos, como: <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos preparados com grandes quantidades de condimentos, como pimenta ou temperos em pó</li><li>• Alimentos muito salgados ou preparados com vinagre</li></ul>

<p>assados mergulhados em leite ou chá</p> <p>Alimentos frios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milkshakes, vitaminas, iogurtes, gelatina, cremes, pudim, queijo cottage e suplementos nutricionais como Ensure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produtos de frutas cítricas (como suco de laranja e limonada)</li> <li>• Produtos com tomate (como molho para massas, suco de tomate ou sopa de tomate)</li> </ul>
--	---

## **Alterações do paladar**

Seu paladar pode ser afetado pela quimioterapia, radioterapia e algumas medicações.

Seu paladar é composto por 5 sentidos principais: salgado, doce, umami, amargo e azedo. As alterações do paladar diferem de pessoa para pessoa. As alterações mais comuns são os sabores amargos e metálicos na boca. Às vezes, os alimentos podem não ter gosto de nada. Essas alterações geralmente desaparecem após o término do tratamento.

Cuidar bem da boca é muito importante para ajudar nas alterações do paladar. Você pode fazer isso escovando os dentes e a língua (se seu médico ou dentista disser que está tudo bem) e bebendo mais líquidos. Sua equipe de tratamento também pode recomendar o uso de um enxaguante bucal sem álcool, como o Biotene®. Você também pode fazer seu próprio enxaguante bucal misturando 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de sal em 1 litro (4 xícaras) de água morna. Use o enxaguante bucal com frequência (antes e depois de comer) ao longo do dia.

## **Se sua comida parece sem gosto**

- Mude a textura de seus alimentos. Por exemplo, você pode gostar mais de purê de batata do que de batata assada.
- Mude a temperatura de seus alimentos. Alguns alimentos podem ter um sabor melhor frio ou em temperatura ambiente.
- Prefira e prepare alimentos que tenham boa aparência e cheiro bom para você.



- Use mais condimentos e aromatizantes, desde que não causem desconforto. Por exemplo:
  - Adicione molhos e condimentos (como molho de soja ou ketchup) aos alimentos.
  - Deixe as carnes ou substitutos de carne em molhos para salada, sucos de frutas ou outros molhos por algum tempo.
  - Use cebola ou alho para dar sabor aos vegetais ou carnes.
  - Adicione ervas (como alecrim, manjericão, orégano e hortelã) aos alimentos.
  - Misture frutas em seus milkshakes ou iogurte. Você também pode experimentar milkshakes com sabor de menta ou café.
- Experimente alimentos azedos e ácidos. Eles podem ajudar a estimular seu paladar.
- Experimente alternar alimentos de sabores diferentes durante uma refeição. Por exemplo, experimente:
  - Queijo cottage e abacaxi.
  - Frutas em conserva e iogurte natural.
  - Queijo grelhado e suco de tomate.

### **Se sentir um gosto amargo ou metálico na boca**

- Enxágue a boca com água antes das refeições.
- Se as carnes tiverem gosto amargo, experimente deixá-las por algum tempo em molhos ou sucos de frutas ou esprema suco de limão sobre elas. Só faça isso se sua boca não estiver inflamada.
- Inclua substitutos da carne (como laticínios e feijão) para obter proteína.
- Use utensílios de plástico.
- Experimente balas ou gomas de mascar sem açúcar.
- Evite alimentos enlatados (como molhos e sopas). Prefira itens em

potes de vidro ou plástico ou em uma caixa.

## **Se os alimentos parecerem muito doces**

- Adicione um pouco de sal ao alimento.
- Dilua com água as bebidas doces.
- Se tudo estiver com gosto doce, experimente alimentos mais ácidos, como alimentos com limão.

## **Se os alimentos tiverem gosto ou cheiro diferente do normal**

- Evite alimentos com odores (cheiros) fortes. Como a carne bovina e o peixe têm odores mais fortes, experimente ingerir aves, ovos e laticínios.
- Ao cozinhar, retire as tampas das panelas e frigideiras para que o cheiro se afaste de você, não indo em sua direção.
- Abra as janelas enquanto cozinha caso se sinta incomodado pelo cheiro dos alimentos que estão sendo preparados.
- Prefira alimentos que possam ser consumidos frios ou em temperatura ambiente. Deixe os alimentos esfriarem antes de comer. Alimentos em temperatura ambiente ou frios têm menos cheiro do que alimentos quentes.
- Experimente temperos e combinações diferentes de alimentos, como:
  - Adicionar molhos aos alimentos.
  - Alterar a temperatura e a textura dos alimentos.
- Se sua boca não estiver inflamada, experimente alimentos ácidos (como rodela de limão ou frutas cítricas) para estimular o sabor.
- Enxágue a boca antes e depois de comer.
- Beba pequenos goles de líquido durante as refeições para eliminar o sabor dos alimentos.

## **Saciedade precoce**

A saciedade precoce é quando você se sente saciado mais rapidamente

do que o normal ao comer. Por exemplo, você pode sentir que não consegue comer mais quando está apenas na metade da refeição. A saciedade precoce pode ser causada por cirurgia no estômago, constipação, alguns medicamentos e outros.

Se você se sentir saciado muito rapidamente, experimente:

- Faça refeições pequenas e frequentes.
- Consumir a maior parte dos líquidos antes ou depois das refeições. Ingerir líquidos durante as refeições pode fazer você se sentir satisfeito mais rapidamente.
- Adicionar alimentos ricos em calorias e proteínas (por exemplo, leite em pó desnatado, gérmen de trigo, pastas de nozes, abacate, óleos, manteiga) às refeições.
- Praticar atividades físicas leves (como caminhar) depois de comer. Isso ajuda a estimular os alimentos a se moverem pelo sistema digestivo.

## **Náusea e vômito**

A náusea é uma sensação de mal-estar estomacal ou enjoo. A náusea pode ser causada por radioterapia, quimioterapia e cirurgia. Ela também pode ser causada por dor, medicação e infecção.

Se você tiver náuseas, também poderá ter vômitos. Se você estiver vomitando, esforce-se para seguir as sugestões desta seção. Certifique-se de se manter bem hidratado com bebidas ricas em eletrólitos. Leia a seção “Mantenha-se hidratado” anteriormente neste guia para obter exemplos.

Abaixo você encontrará sugestões para controlar sua náusea por meio da nutrição. Pergunte ao seu médico ou enfermeiro se você precisa de um antiemético (medicamento para prevenir ou tratar náuseas e vômitos).

<b>Alimentos para experimentar</b>	<b>Alimentos para evitar</b>
Alimentos que contenham amido, com	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos com alto teor de gordura,</li></ul>

<p>baixo teor de gordura e leves, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torradas, biscoitos e rosquinhas</li> <li>• Bolo de claras e wafers de baunilha</li> <li>• Sorvete de frutas, sorvete com baixo teor de gordura ou iogurte gelado</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Frutas enlatadas sem açúcar</li> </ul> <p>Alimentos frios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteínas frias, como frango sem pele, queijos e iogurtes</li> <li>• Saladas de macarrão light</li> <li>• Picolés</li> <li>• Líquidos claros resfriados, como suplementos nutricionais (Ensure Clear) e sucos diluídos em água</li> </ul>	<p>muito picantes ou muito doces</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes gordurosas</li> <li>• Alimentos fritos, como ovos e batatas palito fritas</li> <li>• Sopas com creme de leite fresco</li> <li>• Vegetais com creme</li> <li>• Donuts, doces e biscoitos com alto teor de gordura e açúcar</li> <li>• Alimentos feitos com temperos pesados, como pimenta ou pimenta-malagueta, cebola, molho picante ou molho para salada</li> </ul> <p>Alimentos com alto teor de gordura podem permanecer no estômago por mais tempo e são mais difíceis de digerir. Vários desses alimentos têm odores ou sabores fortes que podem causar náusea ou piorá-la.</p>
---	---

## Dicas gerais

- Preste atenção na quantidade de comida que você ingere. Comer demais pode causar estresse no estômago.
- Experimente alimentos prontos (como comida para viagem ou comida congelada) para evitar náuseas enquanto cozinha ou prepara os alimentos. Se necessário, peça a outras pessoas para cozinhar para você.
- Se os odores dos alimentos deixam você nauseado:
  - Experimente alimentos frios, como um sanduíche ou uma salada. Esses alimentos não têm cheiro tão acentuado quanto os alimentos quentes.
  - Se possível, saia da área enquanto os alimentos quentes estão cozinhando.
  - Peça para outra pessoa preparar sua comida.

- Deixe a comida esfriar por alguns minutos antes de comer.
- Evite locais com odores fortes.
- Faça refeições pequenas e frequentes. Isso pode impedir que você fique muito cheio e o ajude a comer mais durante o dia.
- Beba a maioria dos líquidos entre as refeições. Isso ajudará a não se sentir cheio muito rápido ou inchado.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Evite atividades logo após as refeições. Isso ajuda na digestão.
- Faça suas refeições em um ambiente agradável. Por exemplo:
  - Escolha um local relaxante com uma temperatura confortável.
  - Coma com amigos ou família. Isso pode ajudar a desviar sua atenção da náusea.
  - Use roupas largas para ficar confortável.
- Se você sentir náuseas pela manhã, mantenha biscoitos ou torradas puros ao lado de sua cama. Alimente-se antes de sair da cama.
- Evite ingerir seus alimentos favoritos antes ou depois dos tratamentos. Se você costuma sentir náuseas durante ou após os tratamentos, pode começar a não gostar desses alimentos.

Se a náusea for um problema persistente, talvez seja útil manter um diário alimentar. Um diário alimentar é um registro dos alimentos que você ingere, o horário e o ambiente em que você faz isso. Registre todas as situações em que sentiu náuseas. Converse sobre isso com seu médico, enfermeiro ou nutricionista.

## **Fadiga**

A fadiga é o efeito colateral mais comum do câncer e de seus tratamentos. Isso pode impedi-lo de realizar suas atividades diárias normais. Isso pode afetar sua qualidade de vida e dificultar a tolerância do tratamento.

A fadiga pode ser causada por vários outros sintomas, como:

- Pouco apetite
- Depressão
- Náusea e vômito
- Diarreia ou constipação

Enfrentar esses sintomas também pode ajudar com a fadiga. Se você tiver algum dos sintomas acima, informe seu prestador de serviços de saúde.

Outra maneira de enfrentar a fadiga é economizar energia. Você pode fazer isso:

- Preparando porções maiores de alimentos para você, se houver dias que você tem mais energia. Congelando porções individuais para ter uma refeição congelada fácil em um dia que não esteja com vontade de cozinhar.
- Pedindo ajuda à família e aos amigos para fazer compras e preparar suas refeições.
- Comprando alimentos prontos quando sua energia estiver baixa.
- Mantendo sempre à mão ingredientes e utensílios que utiliza com frequência.
- Ficando sentado ao cozinhar em vez de ficar de pé.
- Ingerindo refeições ou lanches pequenos, frequentes e com alto teor calórico. Se você fizer isso, talvez seu corpo não precise de tanta energia para digerir os alimentos.

Se você mora sozinho e não pode comprar alimentos ou fazer refeições, você pode ser elegível para programas de alimentação, como God's Love We Deliver ou Meals on Wheels. Pode haver requisitos de idade ou de renda para alguns programas. Seu assistente social pode fornecer mais informações.

Para algumas pessoas, fazer atividade física pode, na verdade, aumentar

seus níveis de energia. Converse com seu médico sobre atividades de intensidade leve a moderada (como caminhar ou cuidar do jardim). Pesquisas mostram que algumas atividades físicas podem facilitar a realização de suas atividades diárias normais, aumentar seu nível de energia, melhorar seu apetite e seu humor.

## Receitas

**Não adicione ovos crus aos shakes.** Ovos crus podem causar intoxicação alimentar.

Se você tiver diabetes ou alto teor de açúcar no sangue, essas receitas podem não ser adequadas. Converse com o seu nutricionista.

### Leite com nata

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 litro de leite integral</li><li>• 1 envelope (cerca de 1 xícara) de leite em pó desnatado (para preparar 1 litro de produto)</li></ul> Bata no liquidificador e leve à geladeira.	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"><li>• 230 calorias</li><li>• 16 gramas de proteína</li></ul>

### Milkshake padrão

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 xícara de leite com nata</li><li>• 2 xícaras de sorvete de alta qualidade (qualquer sabor)</li><li>• 2 colheres de sopa de açúcar ou melado</li></ul> Bata no liquidificador e leve à geladeira.	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"><li>• 470 calorias</li><li>• 11 gramas de proteína</li></ul>

### Milkshake de iogurte padrão

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
Este shake é menos doce do que o milkshake padrão. Pode ser bom para pessoas que preferem com pouco açúcar.	Por porção de 240 ml: <ul style="list-style-type: none"><li>• 380 calorias</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de iogurte natural (use iogurte com baixo teor de gordura se não conseguir encontrar iogurte normal)</li> <li>• 2 xícaras de sorvete de alta qualidade (qualquer sabor)</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 gramas de proteína</li> </ul>
--	---

## Milkshake padrão para pessoas com diabetes

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de leite com nata</li> <li>• 2 xícaras de sorvete sem açúcar (qualquer sabor)</li> <li>• 4 colheres de chá de óleo de canola ou azeite</li> <li>• 2 colheres de chá de NutraSweet® ou outro substituto do açúcar sem calorias (opcional)</li> </ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 260 calorias</li> <li>• 10 gramas de proteína</li> </ul>

## Shake de leite vegetal padrão

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de leite de aveia, leite de soja ou leite de amêndoa</li> <li>• 2 xícaras de sorvete sem leite (qualquer sabor)</li> <li>• 4 colheres de sopa de óleo de canola ou azeite</li> <li>• 2 colheres de sopa de xarope de bordo (maple syrup) ou de açúcar (não adicione este ingrediente se estiver usando leite vegetal adoçado)</li> <li>• Apenas para shakes de baunilha, adicione ½ colher de chá de extrato de baunilha</li> </ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 285 calorias</li> <li>• 6 gramas de proteína</li> </ul>



## Shake de amêndoa com baunilha

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<p>Use sorvete de baunilha na receita de milkshake padrão e adicione o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ xícara de amêndoas descascadas (sem pele) moídas</li><li>• ½ colher de chá de extrato de baunilha (adicione mais adoçante, se desejar)</li></ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 480 calorias</li><li>• 15 gramas de proteína</li></ul>

## Shake de amêndoa com chocolate

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<ul style="list-style-type: none"><li>• Use sorvete de baunilha na receita de milkshake padrão.</li><li>• Substitua ½ xícara de calda de chocolate pelos outros adoçantes da receita de milkshake padrão.</li><li>• Adicione ½ xícara de amêndoas descascadas moídas.</li></ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 calorias</li><li>• 13 gramas de proteína</li></ul>

## Shake com fruto do bordo ou pecã

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 xícara de leite com nata</li><li>• 2 xícaras de sorvete de baunilha de alta qualidade</li><li>• ¼ xícara de xarope de bordo (maple syrup)</li><li>• ½ xícara de nozes ou pecãs moídas</li></ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 480 calorias</li><li>• 12 gramas de proteína</li></ul>

## Shake de manteiga de amendoim

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adicione ½ xícara de manteiga de amendoim a qualquer receita de shake padrão.</li> <li>• Substitua ½ xícara de leite condensado ou calda de chocolate pelos outros adoçantes da receita de shake padrão.</li> </ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml com leite condensado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 660 calorias</li> <li>• 19 gramas de proteína</li> </ul> <p>Por porção de 240 ml com calda de chocolate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 640 calorias</li> <li>• 16 gramas de proteína</li> </ul>

## Shake de frutas

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<p>Adicione os ingredientes a seguir a qualquer receita de shake padrão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de frutas congeladas, frescas ou enlatadas, como morangos, framboesas, mirtilos, bananas, mangas ou pêssegos</li> <li>• Você pode adicionar mais adoçante, dependendo da acidez da fruta.</li> </ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 380 calorias</li> <li>• 8 gramas de proteína</li> </ul>

## Shake de cereja com baunilha ou chocolate com cereja

Ingredientes e instruções	Teor nutricional
<p>Adicione os ingredientes a seguir a qualquer receita de shake padrão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de cerejas sem caroço</li> <li>• ½ colher de chá de extrato de baunilha ou substitua ½ xícara de calda de chocolate pelos adoçantes na receita de shake padrão</li> </ul> <p>Bata no liquidificador e leve à geladeira.</p>	<p>Por porção de 240 ml de cereja com baunilha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 380 calorias</li> <li>• 8 gramas de proteína</li> </ul> <p>Por porção de 240 ml de chocolate com cereja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 430 calorias</li> <li>• 7 gramas de proteína</li> </ul>

## Outras variações de shakes

Experimente outros ingredientes depois de experimentar as receitas de shakes deste guia. Você pode utilizar qualquer um dos ingredientes abaixo para alterar o sabor e adicionar mais calorias aos seus shakes.

- Manteiga de amendoim e bananas
- Bananas e nozes
- Creme de abacaxi e coco\*
- Biscoitos Oreo®\*
- M&M's®\*
- Fudge (qualquer sabor)
- Bolinhos de chocolate com hortelã como os bolinhos de hortelã-pimenta York®
- Copos de manteiga de amendoim\*
- Licores com sabor\* (com a aprovação do seu médico e apenas para uso ocasional)

Se você tem diabetes ou alto teor de açúcar no sangue, os ingredientes com um asterisco (\*) podem não ser apropriados para você. Converse com seu nutricionista antes de experimentá-los.

## **Exemplos de menus**

Use esses exemplos de menus para ter ideias para preparar suas próprias refeições com alto teor calórico e de proteínas. Os menus são divididos em 6 pequenas refeições e lanches ao longo do dia. Fazer refeições e lanches menores e mais frequentes pode ser mais fácil e ajuda você a obter as calorias e proteínas que você necessita.

Se você sentir dificuldade em preparar suas refeições, peça ajuda à família ou aos amigos. Tente fazer as refeições em série nos dias em que tiver energia e congele-as para comer mais tarde. Você também pode consumir alimentos prontos, como comidas congeladas, frangos inteiros ou comida para viagem.

## Pontos principais

- Se você tiver diabetes ou alto teor de açúcar no sangue, use produtos sem açúcar ou feitos com substitutos do açúcar. Limite a quantidade de suco de frutas que bebe.
- A quantidade de líquido nos planejamentos de refeição é pequena, então você não se sentirá satisfeito logo após começar a se alimentar. Tente ingerir a maioria dos líquidos entre as refeições. A maioria dos adultos precisa de 8 a 10 copos de líquidos por dia. Isso inclui sucos, água, milkshakes e sopas. Também inclui sólidos que se tornam líquidos à temperatura ambiente, como os gelatos italianos.
- Se você for intolerante à lactose:
  - Beba leite sem lactose (como leite Lactaid®), leite de arroz, leite de amêndoa ou leite de soja em vez de leite. Experimente as versões adoçadas desses leites para obter calorias extras.
  - Tome Lactaid comprimidos ou gotas com outros laticínios, como sorvete ou queijos moles.
  - Se você tiver intolerância leve a moderada à lactose, pode ingerir alimentos com pequenas quantidades de lactose, como queijos duros e curados e iogurte. Muitas pessoas conseguem comer isso sem desconforto.
- Se você for vegetariano ou vegano, coma mais nozes, sementes e óleos para aumentar suas calorias. Se você for vegano, tome cuidado especial para comer alimentos ricos em vitamina B12, cálcio, ferro e zinco. Fale com um nutricionista se você seguir uma dieta vegetariana ou vegana.
- Esses exemplos de menus contêm menos do que 5 a 9 porções diárias recomendadas de frutas e vegetais combinados. Isso ocorre porque frutas e vegetais são baixos em calorias, mas satisfazem. É recomendável que você se concentre em alimentos com mais calorias e proteínas para evitar a perda de peso. Se você achar que não está atingindo as porções diárias mínimas recomendadas, converse com

seu médico sobre se você pode tomar um multivitamínico para compensar os nutrientes que podem estar faltando.

- Leia a seção “Receitas” para obter as receitas de leite com nata e shakes listados nos menus de exemplo.

### Exemplos de menus de dieta regular

Refeição	Exemplos de menu de dieta regular
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelete de 1 ovo com 30 g de queijo ralado</li> <li>• Croissant pequeno com manteiga e geleia</li> <li>• 120 ml de suco de laranja</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim e 1 colher de sopa de geleia em 4 biscoitos</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sanduíche de peru grelhado e queijo suíço no pão de centeio</li> <li>• 120 ml de chocolate quente feito com leite com nata e coberto com chantili</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de granola (com frutas secas e nozes)</li> <li>• 120 ml de suco de cranberry</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia (5 cm) de quiche</li> <li>• ½ xícara de brócolis com molho de creme ou queijo</li> <li>• 120 ml de néctar de pêsego</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de sorvete de baunilha de alta qualidade* coberto com nozes picadas, xarope de bordo (maple syrup) e chantili</li> </ul>

\*O sorvete de alta qualidade tem cerca de 100 calorias a mais por porção do que o sorvete normal. Também contém cerca de 20 gramas de gordura por porção de ½ xícara.

Refeição	Exemplos de menu de dieta regular
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panquecas pequenas feitas com leite com nata ou 1/2 leite e 1/2 creme de leite com manteiga e melado</li> <li>• 120 ml de suco de abacaxi</li> </ul>

Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 bolachas Graham com manteiga de amendoim</li> <li>• ¼ xícara de iogurte</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cheeseburger com maionese e ketchup</li> <li>• 15 batatas palito fritas</li> <li>• 120 ml de leite com chocolate feito com leite com nata</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia de pão com abacate</li> <li>• 120 ml de néctar de pera</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porção (5 cm quadrados) de lasanha de carne</li> <li>• ½ xícara de ervilhas com cebola e manteiga ou molho de creme</li> <li>• 120 ml de chá gelado adoçado</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de creme com chantili</li> </ul>

<b>Refeição</b>	<b>Exemplos de menu de dieta regular</b>
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 ml de néctar de pera</li> <li>• 1 fatia de rabanada com ¼ xícara de nozes picadas, manteiga e melado</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de iogurte de pêsego</li> <li>• Shake de frutas</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de macarrão com queijo com queijo extra ralado por cima</li> <li>• ½ xícara de couve-flor com farinha de rosca refogada na manteiga</li> <li>• 120 ml de néctar de damasco</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de iogurte de fruta</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g de bife</li> <li>• ½ xícara de vagem refogada com amêndoas picadas</li> <li>• 120 ml de suco de uva</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia (5 cm) de torta de maçã com 30 g de queijo cheddar</li> <li>• ½ xícara de sorvete de alta qualidade*</li> </ul>

\*O sorvete de alta qualidade tem cerca de 100 calorias a mais por porção do que o sorvete normal. Também contém cerca de 20 gramas de gordura por porção de ½ xícara.

<b>Refeição</b>	<b>Exemplos de menu de dieta regular</b>
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 omelete com ovo, queijo e espinafre refogada na manteiga</li> <li>• 120 ml de suco de laranja</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de amendoins torrados</li> <li>• ¼ xícara de frutas secas</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sanduíche de atum com maionese</li> <li>• 120 ml de néctar de manga</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 chips de tortilha com patê de queijo nacho ou guacamole</li> <li>• 120 ml de chá gelado adoçado</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empadão de frango</li> <li>• 120 ml de shake de framboesa</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de pudim de arroz coberto com chantili</li> <li>• 120 ml de chocolate quente feito com leite</li> </ul>

<b>Refeição</b>	<b>Exemplos de menu de dieta regular</b>
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ xícara de granola ou cereal com farelo de passas</li> <li>• 120 ml de leite</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ovos cozidos</li> <li>• 120 ml de néctar de pera</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ de um sanduíche de queijo grelhado e tomate</li> <li>• 120 ml de limonada adoçada</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 talo de aipo recheado com cream cheese ou pasta de queijo com ervas</li> <li>• 120 ml de néctar de damasco</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g de frango frito</li> <li>• ½ xícara de espinafre com creme</li> <li>• ½ xícara de purê de batata doce feito com manteiga</li> </ul>

Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Sanduíche” de bolacha Graham com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim e mini marshmallows</li> <li>• 120 ml de milkshake padrão de chocolate</li> </ul>
-----------------	---

<b>Refeição</b>	<b>Exemplos de menu de dieta regular</b>
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panqueca de mirtilo feita com leite ou 1/2 leite e 1/2 creme de leite com manteiga e melado</li> <li>• 1 ovo</li> <li>• 120 ml de chocolate quente feito com leite</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ xícara de pistache</li> <li>• 4 damascos secos</li> <li>• 120 ml de suco de maçã</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia de pão integral coberto com manteiga de amêndoa e mel</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 colheres de sopa de homus e 10 torradinhas de pão árabe ou pretzels</li> <li>• 120 ml de suco de uva</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de rigatoni assado feito com queijo ricota de leite integral e mussarela</li> <li>• ½ xícara de brócolis com alho e óleo</li> <li>• 120 ml de água com gás e um pouco de suco</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de sorvete de alta qualidade coberto com calda de chocolate, nozes e chantili</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>

<b>Refeição</b>	<b>Exemplos de menu de dieta regular</b>
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅓ xícara de granola</li> <li>• ¾ xícara de iogurte</li> <li>• 120 ml de néctar de damasco</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um muffin pequeno com manteiga ou cream cheese e geleia</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia (2,5 cm) de quesadilha de frango e queijo</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>coberta com creme de leite e molho e/ou abacate</li> <li>• 120 ml de suco de maçã</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de castanhas de caju torradas</li> <li>• 120 g de banana</li> <li>• Shake de frutas</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g de peixe assado em vinagrete de cebola roxa</li> <li>• 1 batata cozida pequena coberta com creme de leite e cebolinha</li> <li>• ½ xícara de vagem e cenoura com manteiga</li> <li>• 120 ml de suco de cranberry</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de morangos com creme de leite fresco ou 1/2 leite e 1/2 creme de leite e cobertos com açúcar</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>

## Exemplos de menus de dieta vegetariana

Refeição	Exemplo de menu de dieta vegetariana
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ xícara de aveia cozida preparada com leite, passas, nozes, açúcar mascavo e manteiga</li> <li>• 120 ml de leite com chocolate quente</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ rosca com cream cheese vegetal</li> <li>• 120 ml de shake de morango</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ de um sanduíche de manteiga de amendoim e geleia no pão integral</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de pipoca</li> <li>• 120 ml de suco de maçã</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia (5 cm) de quiche de brócolis e queijo</li> <li>• 1 salada pequena com queijo feta, azeitonas, azeite e vinagre</li> <li>• 120 ml de shake de amêndoa com chocolate</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 colheres de sopa de homus em ½ de uma torrada de pão árabe</li> <li>• 120 ml de néctar de pêssego</li> </ul>

Refeição	Exemplo de menu de dieta vegetariana
----------	--------------------------------------

Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia de pão integral</li> <li>• 30 g de queijo munster</li> <li>• 120 ml de suco de laranja</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de shake de manteiga de amendoim</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ de um hambúrguer vegetariano com pão com molho ranch, picles e cebola</li> <li>• 15 batatas palito fritas</li> <li>• 120 ml de água com gás e suco</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 colheres de sopa de guacamole</li> <li>• 8 chips de tortilha</li> <li>• 120 ml de néctar de pêssego</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de fettuccine Alfredo</li> <li>• ½ xícara de espinafre refogada no alho e óleo</li> <li>• 120 ml de suco de uva</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 banana pequena mergulhada em calda de chocolate e enrolada em amendoim picado</li> <li>• 120 ml de leite de amêndoa</li> </ul>

<b>Refeição</b>	<b>Exemplo de menu de dieta vegetariana</b>
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ovo frito</li> <li>• 1 fatia de pão integral com manteiga e geleia de framboesa</li> <li>• 120 ml de néctar de damasco</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 damascos secos</li> <li>• ¼ xícara de amêndoas</li> <li>• 120 ml de shake de iogurte padrão de baunilha</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ de um sanduíche de falafel com pasta de gergelim extra</li> <li>• 120 ml de limonada</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 bolachas Graham com 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim</li> <li>• 120 ml de leite com nata</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de macarrão com molho pesto</li> <li>• ½ xícara de pontas de aspargos frias com molho</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>blue cheese</li> <li>• 120 ml de suco de uva</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 maçã assada com açúcar, canela, manteiga e nozes</li> <li>• 120 ml de leite de soja com baunilha</li> </ul>

## Exemplos de menus de dieta vegana

Refeição	Exemplo de menu de dieta vegana
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de musli com fatias de pêssego fresco</li> <li>• 120 ml de leite de soja, arroz ou amêndoa</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de shake vegetal com nozes</li> <li>• ½ xícara de pistache torrado</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de linguini com alho e óleo</li> <li>• 1 almôndega vegetariana</li> <li>• 1 fatia pequena de pão de alho</li> <li>• 120 ml de leite de arroz</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guacamole com chips de tortilha</li> <li>• 120 ml de néctar de damasco</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de tofu e guisado de feijão branco</li> <li>• ½ xícara de arroz integral</li> <li>• ½ xícara de espinafre refogado com pinhões torrados</li> <li>• 120 ml de néctar de pêssego</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia (5 cm) de bolo de “queijo” de tofu pastoso</li> <li>• 120 ml de shake com leite vegetal de baunilha</li> </ul>

Refeição	Exemplo de menu de dieta vegana
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gomo de salsicha de soja</li> <li>• 2 panquecas pequenas feitas com leite de soja, manteiga vegana e xarope de bordo (maple syrup)</li> <li>• 120 ml de suco de abacaxi</li> </ul>
Colação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 colheres de sopa de homus e 10 torradinhas de pão árabe ou pretzels</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hambúrguer vegetariano com queijo vegetal em</li> </ul>

	<p>um pão com maionese vegana, ketchup, pickles e cebola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 batatas palito fritas</li> <li>• 120 ml de shake de leite vegetal de baunilha e amêndoa</li> </ul>
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de frutas e granola com nozes</li> <li>• 120 ml de néctar de pêssego</li> </ul>
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de feijão chili coberto com queijo de soja</li> <li>• 1 fatia de pão de milho sem leite nem ovo</li> <li>• 120 ml de sidra com gás</li> </ul>
Lanche da noite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de mirtilos cobertos com açúcar e cobertura de chantili vegetal</li> <li>• 120 ml de suco de cranberry</li> </ul>

## Recursos

### Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

AND é uma organização profissional de nutricionistas credenciados. O site tem informações sobre as pesquisas e orientações nutricionais mais recentes e pode ajudá-lo a encontrar um nutricionista em sua área. A academia também publica o *The Complete Food & Nutrition Guide*, com mais de 600 páginas de informações sobre alimentação, nutrição e saúde.

### American Institute for Cancer Research

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

Contém informações sobre educação e pesquisa sobre dieta e prevenção do câncer e também receitas.

### Cook For Your Life

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

Várias ideias de receitas para pacientes com câncer. As receitas podem ser filtradas por tipo de dieta ou efeito colateral do tratamento.

## **FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition**

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

Contém informações úteis sobre segurança alimentar.

## **MSK Integrative Medicine Service**

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

Nosso serviço de Medicina Integrativa oferece vários serviços para complementar (apoiar) os cuidados médicos tradicionais, incluindo musicoterapia, terapias para mente/corpo, terapia da dança e movimento, ioga e terapia do toque. Para marcar uma consulta para esses serviços, ligue para 646-449-1010.

Também oferece orientação sobre nutrição e suplementos alimentares. Você pode encontrar mais informações sobre ervas e outros suplementos alimentares em [www.msk.org/herbs](http://www.msk.org/herbs).

Você também pode marcar uma consulta com um profissional de saúde no Serviço de Medicina Integrativa. Eles trabalharão com você para elaborar um plano para criar um estilo de vida saudável e gerenciar os efeitos colaterais. Para marcar uma consulta, ligue para 646-608-8550.

## **MSK Nutrition Services website**

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

Use nossos planos de dietas e receitas para ajudar com hábitos de alimentação saudável durante e após o tratamento do câncer.

## **National Institutes of Health Office of Dietary Supplements**

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

Contém informações atualizadas sobre suplementos alimentares.

## **Informações de contato dos serviços de nutrição do MSK**

Qualquer paciente do MSK pode marcar uma consulta com um de nossos nutricionistas para fazer uma terapia nutricional médica. Nossos

nutricionistas estão disponíveis para consultas em vários locais para pacientes ambulatoriais em Manhattan e nos seguintes locais regionais:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**

136 Mountain View Blvd.  
Basking Ridge, NJ 07920

- **Memorial Sloan Kettering Bergen**

225 Summit Ave.  
Montvale, NJ 07645

- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**

650 Commack Rd.  
Commack, NY 11725

- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**

480 Red Hill Rd.  
Middletown, NJ 07748

- **Memorial Sloan Kettering Nassau**

1101 Hempstead Tpk.  
Uniondale, NY 11553

- **Memorial Sloan Kettering Westchester**

500 Westchester Ave.  
West Harrison, NY 10604

Para agendar uma consulta com um nutricionista em qualquer uma de nossas localidades, entre em contato com nosso escritório de agendamento de nutrição pelo telefone 212-639-7312.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023  
Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center