



**Orientações nutricionais quanto  
à consistência dietética**

## LÍQUIDA RESTRITA

- ▶ **Objetivo:** fornecer líquidos e eletrólitos via oral para prevenir a desidratação, saciar a sede, minimizar o trabalho do trato gastrointestinal e a presença de resíduos no cólon.
- ▶ **Características:** dieta altamente restritiva e nutricionalmente inadequada em todos os nutrientes. Não deve ser utilizada por um período maior que três dias, pois fornece quantidade limitada de calorias. Inclui alimentos que são translúcidos (claros), com baixa quantidade de resíduo e que são ou se transformam em líquidos à temperatura corporal.
- ▶ **Alimentos indicados:** água, chá, água de coco, sucos coados, gelatina diet, caldo de carne e legumes.
- ▶ **Alimentos a serem evitados:** qualquer alimento no estado sólido, todos os alimentos do grupo do leite, sucos que não sejam coados e açúcar.

## LÍQUIDA COMPLETA

- ▶ **Objetivo:** fornecer uma dieta que seja bem tolerada por pacientes que não podem ingerir alimentos sólidos e que não têm disfagia para líquidos finos.
- ▶ **Características:** contém alimentos na forma líquida ou que se liquefazem à temperatura corporal. Permite adição de leite e derivados, sucos, ovos e cereais refinados. Não é necessário o uso de espessantes, pois é liberada a oferta de líquidos finos.

- ▶ **Alimentos indicados:** vitamina de fruta, mingau de fubá, amido de milho ou farinha de aveia, leite, coalhada, iogurte sem pedaços, sucos, vegetais cozidos liquidificados sem pedaços, sopas cremosas, caldo de feijão.
- ▶ **Alimentos a serem evitados:** qualquer alimento no estado sólido, alimentos muito gordurosos e muito condimentados.

## PASTOSA FINA OU LÍQUIDA PASTOSA

- ▶ **Objetivos:** fornecer alimentos que facilitem a deglutição e não necessitem de mastigação.
- ▶ **Características:** constituída de alimentos líquidos em consistência mais grossa, pode incluir água e suco engrossados com espessantes comerciais.
- ▶ **Alimentos indicados:** mesmos alimentos da dieta líquida, porém mais espessados. Vitamina de fruta, mingau, coalhada, iogurte sem pedaços, vegetais cozidos liquidificados sem pedaços, gelatina.
- ▶ **Alimentos a serem evitados:** qualquer alimento no estado sólido, alimentos muito gordurosos e muito condimentados, alimentos líquidos sem espessante.

## PASTOSA GROSSA

- ▶ **Objetivos:** fornecer uma dieta que possa ser mastigada e deglutida com pouco ou nenhum esforço.
- ▶ **Características:** normal em todos os nutrientes. Os alimentos estão na forma de purê, amassados ou bem cozidos, exceto os naturalmente macios.
- ▶ **Alimentos indicados:** arroz pastoso, feijão batido, mingaus, purês, flans, gelatina, iogurte, vitamina de frutas, carne moída ou desfiada, legumes bem cozidos, macarrão e massas.
- ▶ **Alimentos a serem evitados:** legumes e verduras cruas; legumes mais duros como quiabo, vagem, jiló; legumes e verduras que aumentam a produção de gases como repolho, pimentão, pepino, couve-flor; queijo gorduroso, carnes duras e crocantes, frituras em geral, pães duros ou com semente, frutas com casca, ou qualquer outro alimento que não seja na consistência de papa, ou que não seja macio o suficiente para ser desmanchado com o talher.

## BRANDA

- ▶ **Objetivos:** fornecer uma dieta contendo o mínimo possível de fibras que não foram abrandadas pela cocção, e uma quantidade moderada de resíduos.
- ▶ **Características:** o tecido conectivo e a celulose estão abrandados por cocção ou ação mecânica, facilitando a mastigação e a digestão, sem alteração de nutrientes.

- ▶ **Alimentos indicados:** arroz, feijão batido, frutas macias sem casca ou cozidas, legumes cozidos, sucos de frutas, iogurte, pães macios, carnes cozidas, ovos cozidos.
- ▶ **Alimentos a serem evitados:** frituras em geral, legumes e verduras cruas, legumes mais duros como quiabo, vagem; legumes que aumentam a produção de gases como repolho, pimentão, pepino, couve-flor; frutas duras e ou com sementes como maçã crua, uva; queijos gordurosos, carnes duras e crocantes, ovo frito, pães duros ou com sementes.

## LIVRE

- ▶ **Objetivos:** suprir as necessidades nutricionais e manter o estado nutricional de pacientes com ausência de alterações metabólicas significativas ou risco nutricional.
- ▶ **Características:** distribuição e quantidades normais de todos os nutrientes. Não existe restrição no tipo ou no método de preparo ou na consistência dos alimentos servidos. Dieta harmônica, completa e nutricionalmente adequada, fornecendo energia e nutrientes em quantidades diárias recomendadas para manter a saúde do indivíduo.
- ▶ **Alimentos indicados:** pão, leite e derivados, arroz, feijão, carne, frutas, verduras, sucos, etc.
- ▶ **Alimentos a serem evitados:** sem restrição, mas seguindo uma alimentação equilibrada.

A progressão da consistência dietética deve ser realizada de maneira gradual e em conjunto com a equipe médica, nutricionista e fonoaudiologia.

