

Opção 6: Café com leite + sanduíche com ovo

1 copo (200ml) de leite integral + ¼ de copo (50ml) de café preto + Açúcar a gosto
2 fatias (50g) de pão de forma + 2 ovos (100g) mexidos

Energia: 445,22 Kcal

Proteína: 24,86g

Lista de substituições das carnes: em torno de 20g por porção

Atum enlatado light (4 colheres de sopa)
Bife de frango (1 unidade média - 100g)
Bife de gado (1 unidade médio - 100g)
Bife de lombo de porco (1 unidade médio - 100g)
Carne de panela (2 unidades médias)
Carne moída (4 colheres de sopa)
Sobrecoxa assada, sem pele (1 unidade)
Coxa de frango assada, sem pele (1 unidade)
Filé de peixe (1 unidade grande - 200g)
Sardinha enlatada (1 sardinha)

Lista de substituições das leguminosas: em torno de 20g por porção

Lentilha cozida - 2 colheres de sopa
Grão de bico cozido - 1 ½ colheres de sopa
Feijão cozido - 1 ½ colheres de sopa
Ervilha cozida - 1 ½ colheres de sopa

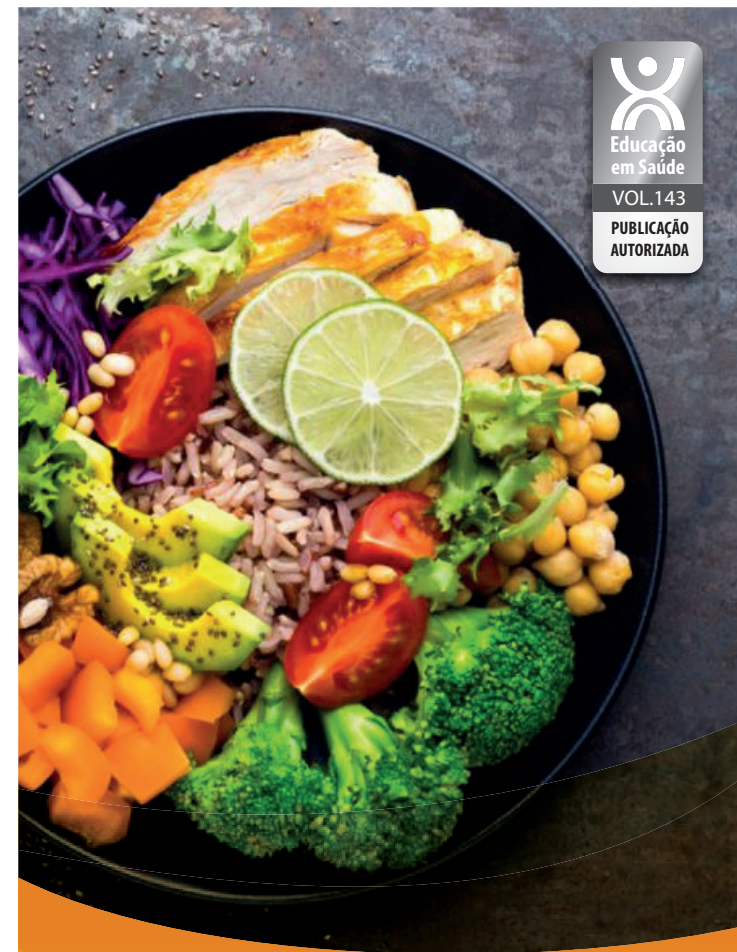
As orientações deste material têm o objetivo de aumentar a ingestão proteica e de nutrientes de forma geral, mas serão adaptadas e personalizadas conforme as suas necessidades.

Se você tiver dúvidas, entre em contato com **Serviço de Nutrição e Dietética (SND):** Telefone (51) 3359.8183, de segunda à sexta-feira, das 9 às 12h e 13 às 18h.



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br



Orientações Nutricionais para Paciente com Lesão por Pressão

O QUE É A LESÃO POR PRESSÃO (LP)?

É definida como um dano localizado na pele, como resultado de pressão, geralmente sobre uma proeminência óssea ou relacionado ao uso de dispositivos médicos ou outro artefato.

A terapia nutricional em pacientes com LP tem como objetivo a regeneração do tecido, favorecendo o processo de cicatrização.

TRATAMENTO NUTRICIONAL:

Para o adequado tratamento da lesão por pressão, é essencial ingerir alimentos ricos em proteínas, minerais como zinco, vitaminas A, C e E e água, pois são muito importantes para a cicatrização. Para isso, nas principais refeições do dia, ingira sempre:

Proteínas: carnes magras de gado, frango e porco, peixes, ovos, leites, queijos e leguminosas (soja, feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, amendoim, castanhas, nozes).

Frutas e verduras: podem ser quaisquer que você tenha acesso. Recomenda-se a ingestão de cinco porções ao longo do dia (veja indicação do 5 ao Dia, abaixo), pois são ricas em vitaminas e minerais, essenciais para a formação da nova pele.



VERMELHO	LARANJA	ROXO	VERDE	BRANCO
Acerola, cebola vermelha, cereja, cinguela, goiaba vermelha, maça, melância, morango, pera vermelha, romã, pimentão vermelho, rabanete e tomate	Abacaxi, abóbora, batata, batata doce, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, laranja, mamão, manga, maracujá, mexerica, moranga, melão, milho, nectarina, pêssego e pimentão amarelo	Alcachofra, almeirão roxo, alface roxa, ameixa preta, amora, beterraba, cebola roxa, berinjela, framboesa, jaboticaba, mirtilo, repolho roxo e uva roxa	Abacate, abobrinha verde, acelga, almeirão, alface, azeitona verde, brocolis, couve-flor, couve de bruxelas, chuchu, ervilha, kiwi, limão, pepino, pimentão verde, repolho, salsa, uva verde e vagem	Aipim, alho, alho, aspargo, banana, batata, cebola, cogumelo, couve-flor, endívia, graviola, inhame, nabo, pera e pinha

Água: apresenta um papel muito importante, pois a desidratação prejudica a cicatrização. Consuma em média 2 litros de água (8 copos) ao dia.

COMO DEVE SER A MINHA REFEIÇÃO?

Adicione sempre 1 porção (100g) de proteína animal (carne vermelha, frango, ovos, peixe, carne suína) ou enriqueça os pratos com leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico, soja). (CONFIRA A LISTA DE SUBSTITUIÇÕES).

Verduras e frutas são essenciais para a obtenção de vitaminas (A, C entre outras) e minerais (zinco, ferro, cálcio entre outros), para o bom funcionamento do organismo, além da recuperação da lesão. Mantenha seu prato bem colorido para garantir o máximo de nutrientes.

DEVO CONSUMIR SUPLEMENTOS?

Suplementos devem ser consumidos sempre que indicados pelo nutricionista, para adicionar as calorias, proteínas, vitaminas e minerais que não forem atingidas com a alimentação habitual. Devem servir como complemento à alimentação, conforme indicação do nutricionista. Podem ser usados para aumentar as calorias e proteínas de líquidos: café com leite, achocolatado, batidas de frutas, iogurte e sucos. A ingestão de 20g de proteína é indicada como quantidade de referência.

Exemplos (conforme lista de produtos):

OPÇÕES DE LANCHES COM 20G DE PROTEÍNA/PORÇÃO:

Opção 1: Café com leite enriquecido + sanduíche com ovo

1 copo (200ml) de leite integral + 1 colher de sopa (10g) de leite em pó integral + ¼ de copo (50ml) de café preto + açúcar a gosto

1 unidade (50g) de pão cacetinho + 1 unidade (50g) de ovo cozido ou mexido

Energia: 430,23 Kcal

Proteína: 21,00g

Opção 2: Café com leite enriquecido + sanduíche com queijo

1 copo (200ml) de leite integral + 2 colheres de sopa (20g) de leite em pó integral + ¼ de copo (50ml) de café preto + açúcar a gosto

1 unidade (50g) de pão cacetinho + 1 fatia (20g) de queijo

Energia: 478,93 Kcal

Proteína: 21,43g

Opção 3: Batida com albumina

1 copo (200ml) de leite integral

1 banana média ou fruta de sua preferência

Açúcar a gosto

2 colheres de sopa (20g) de albumina

Modo de preparo: adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata bem.

Energia: 321,65 Kcal

Proteína: 23,29g

Opção 4: Batida com Whey Protein

1 copo (200 ml) de leite integral

1 banana média ou fruta de sua preferência

Açúcar a gosto

2 colheres de sopa (20g) de whey Protein concentrado

Modo de preparo: adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata bem.

Energia: 331,26 Kcal

Proteína: 21,52g

Opção 5: Iogurte com Whey Protein

1 copo (200ml) de iogurte de frutas

2 colheres de sopa (20g) de whey Protein concentrado

Modo de preparo: misture o Whey Protein no iogurte e mexa bem.

Energia: 218,18 Kcal

Proteína: 19,34g