Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

DIETA HIPOCALÓRICA – ORIENTAÇÃO GERAL

Alimentos e preparações que devem ser evitados:

- Açúcar, mel, rapadura.
- Doces em geral (bolos, pudins, cremes, sorvetes, geléias, gelatinas, marmelada, goiabada, bananada, doces em calda).
- Bebidas alcoólicas, sucos artificiais com açúcar, caldo de cana.
- Leites e iogurtes integrais
- Massas folhadas e doces com cremes, tortas, bolos.
- Embutidos (salsicha, lingüiça, mortadela, salame, presunto, chouriço, paio), maionese, toucinho defumado
- Frituras e alimentos gordurosos (manteiga, gordura das carnes, de coco, creme de leite, amendoim, nozes, banhas e gordura hidrogenadas).
- Queijos salgados.
- Salgadinhos fritos e industrializados

Alimentos que devem ter o consumo controlado:

GRUPO 1:

Arroz, macarrão, batata, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, fubá, farinhas (mandioca, trigo, milho, semolina), milho verde, pão, bolacha salgada, torrada, amido de milho, aveia, polvilho, tapioca, canjica.

GRUPO 2:

- Feijão (branco, preto, roxinho, soja...), grão-de-bico, lentilha, ervilha seca.

GRUPO 3:

- Óleo (soja, milho, girassol, canola, azeite de oliva), margarina, creme vegetal, halvarina.

OBSERVAÇÃO: Usar um alimento de cada grupo (1, 2 e 3) por refeição, ou, se utilizar dois alimentos do mesmo grupo, diminuir a quantidade de cada um deles.

Recomendações:

1. Para uma alimentação equilibrada não deixe de consumir diariamente carnes magras (frango sem pele, peixe, bovina sem a gordura), leite, hortaliças e frutas (**sempre observando as restrições acima**) que são alimentos ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais e fibras.

2. Não deixe de realizar nenhuma refeição. Faça no mínimo três por dia: café da manhã, almoço e jantar. Nos intervalos dê preferência a frutas (as permitidas e com moderação).
3. Use, se necessário, adoçante artificial (de preferência à base de aspartame) e produtos dietéticos (refrigerantes e doces em geral), mas observe na embalagem a composição.
4. Como medida preventiva para doenças cardiovasculares, procure preparar os alimentos grelhados, assados, refogados, utilizando os alimentos do grupo 3. Evite o uso excessivo de sal e controle o peso.
5. Os temperos naturais como alho, cebola, coentro, manjericão, hortelã, orégano, cominho, sálvia, gengibre podem ser usados à vontade.
6. Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.
7. Evite o consumo excessivo de café. Tome, no máximo, 3 xícaras pequenas por dia.
8. Quando comer "fora de casa" respeite a dieta, selecionando corretamente os alimentos.

NUTRICIONISTA/CRN/DATA