



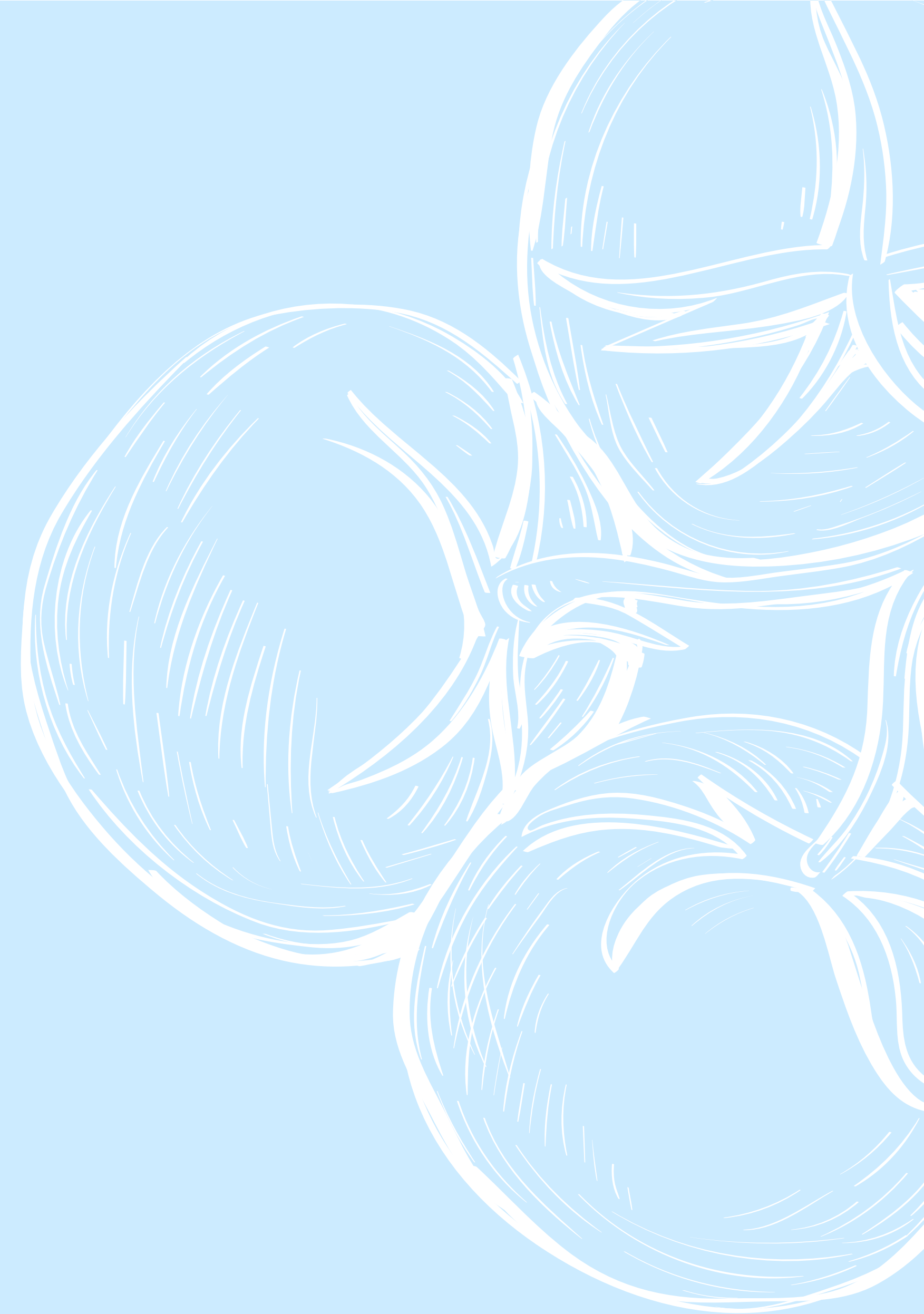
Clínica
Universidad
de los Andes



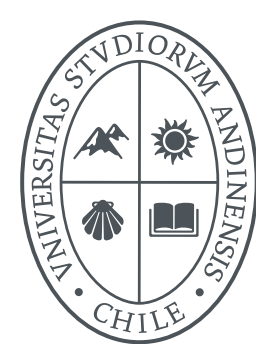
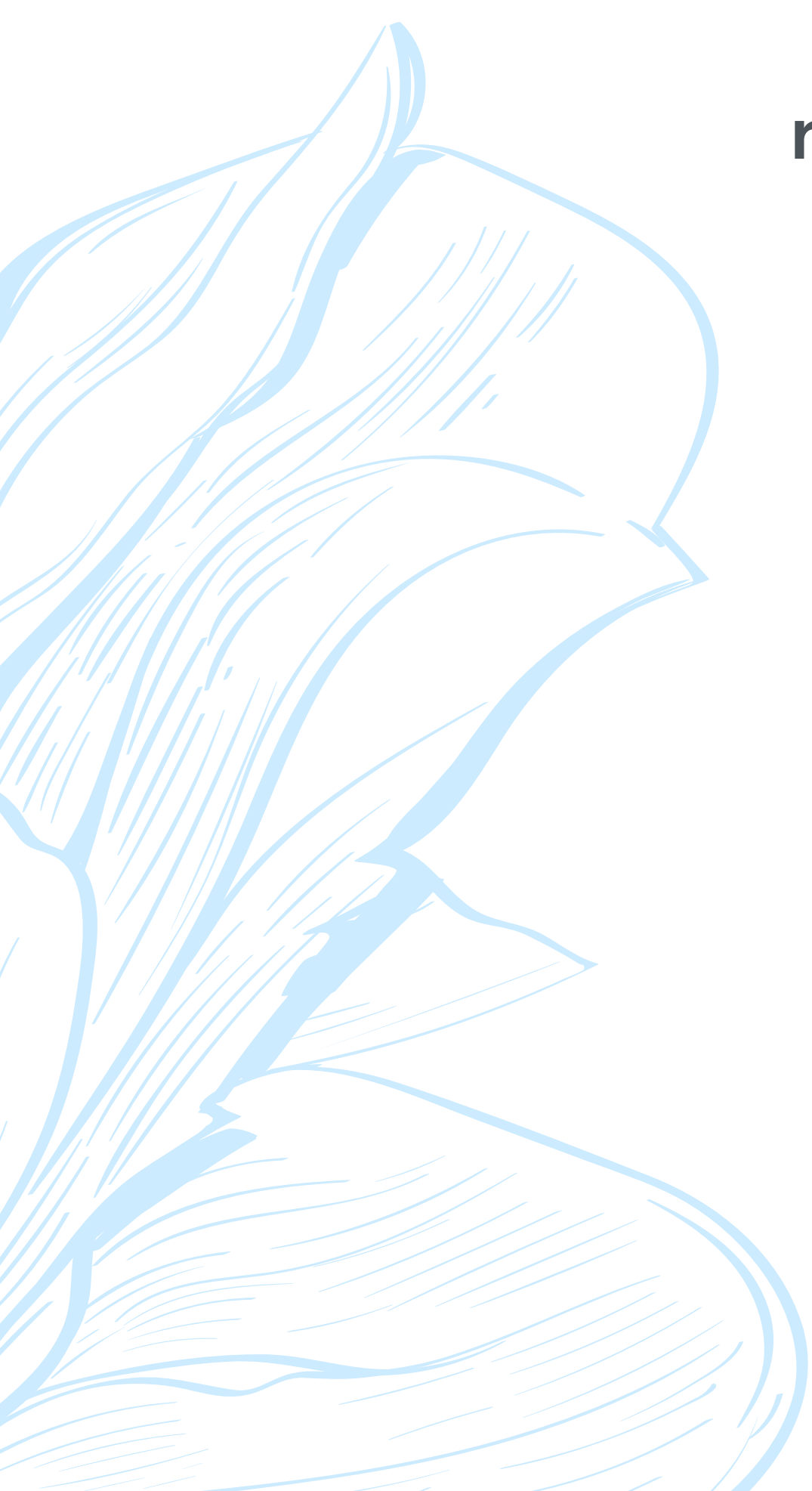
MAIS SABOR



MAIS SABOR

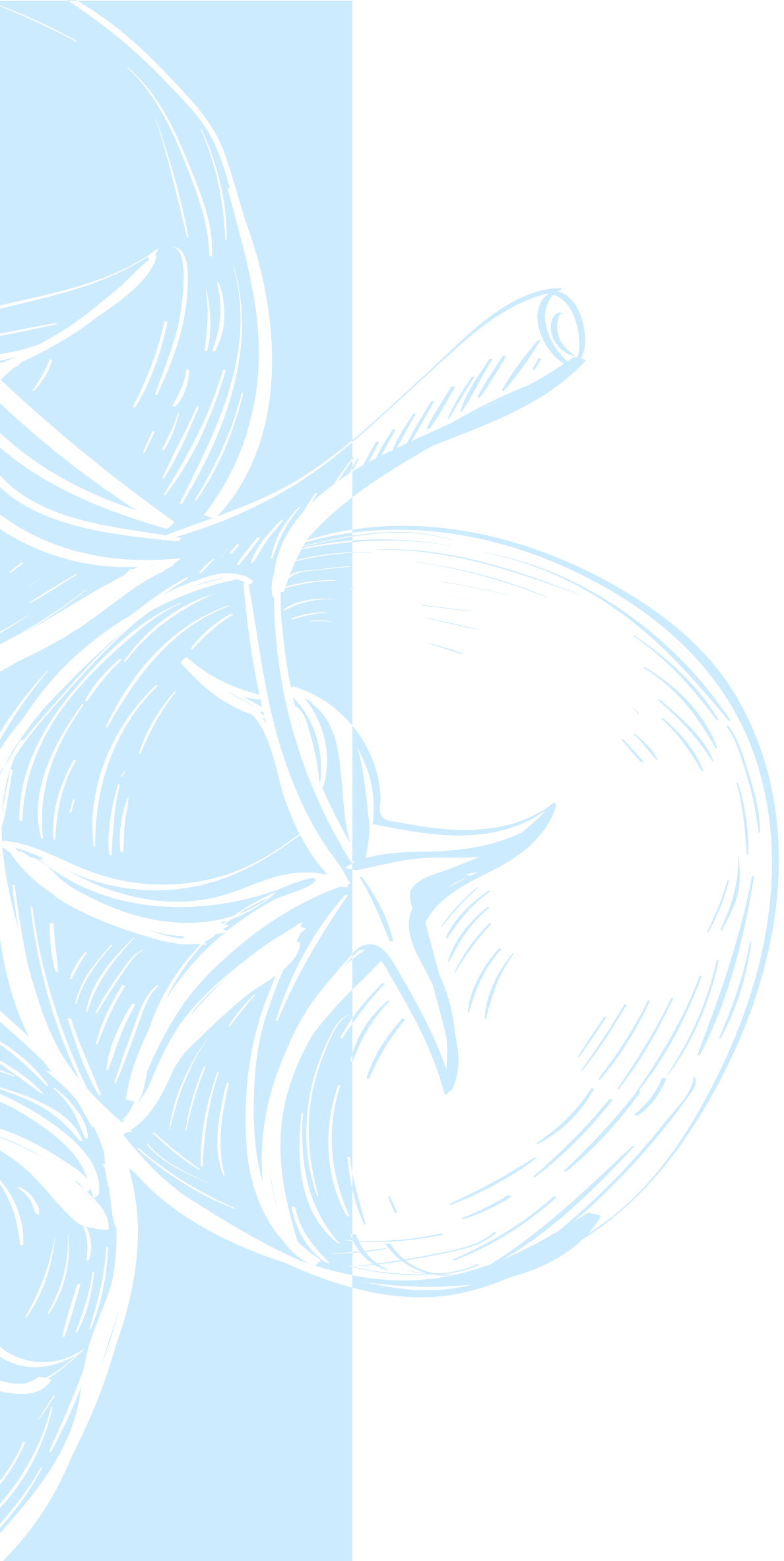


Juntos na cozinha com receitas saborosas e nutritivas para o paciente oncológico e sua família



Clínica
Universidad
de los Andes





*Dedicado a todos os pacientes
em tratamento oncológico,
já que eles, acompanhados de suas famílias,
são a energia e a inspiração
para o desenvolvimento deste livro.*



MAIS SABOR

ISBN: 978-956-09401-0-0

Propriedade Intelectual N°: 308.230

20 x 21 cms. 114 págs.

Código de aprovação: PP-UNP-BRA-1239

Todos os direitos reservados.

Conteúdo: Universidad de Los Andes

Produção geral: Grupo Mass

Fotografia: Paula Zuvic

Desenho gráfico e diagramação da primeira edição: Valeria Artigas

Direção de arte: Sabrina Janczewski

Desenho gráfico e diagramação da segunda edição: Agustín Morán



ÍNDICE

Prólogo.....	11
Introdução.....	12
Por que devo cuidar da minha alimentação.....	13
CAPÍTULO 1 - PERDA DE PESO	15
Seleção de alimentos.....	17
Horários para refeições.....	17
Conselhos para adicionar calorias e proteínas	18
Lista de mercado	19
Quando consultar a equipe médica?	20
Receitas em caso de perda de peso	21
- Refeições ricas em calorias e proteínas	21
- Salmão assado com gengibre, mel e acompanhado de purê rústico.....	22



- Frango assado com risoto de quinoa e cogumelos24

- Lombo de porco temperado com tomilho e salada de cuscuz mediterrâneo26

- Carne de vaca com tomates e purê de ervilha28

- Robalo ao molho de alcachofras e batatas refogadas30

- Quiche de espinafre32

- Salmão ao estilo tailandês com arroz basmati 34

CAPÍTULO 2 - DIARRÉIA36

Considerações importantes37

Recomendações importantes37

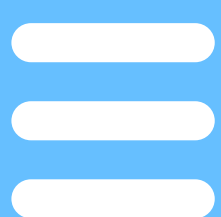
Uso de probióticos38

Alimentos que devem ser evitados39

CAPÍTULO 3 - CONSTIPAÇÃO40

Conselhos para aliviar os sintomas41

Alimentos que devem ser evitados42



Probióticos	42
Fontes de alimentos	43
Receitas em caso de constipação	45
- Salada de lentilhas	46
- Paella de verduras	48
- Macarrão integral com pesto de avelã.....	50
- Biscoitos de aveia e frutas	52
- Pudim de pão integral	54
- Hambúrguer de quinoa com purê de couve.....	56
- Smoothie de cereja	58
- Aveia de frutas vermelhas e chia rica em proteínas	60
- Salada de quinoa branca com abacate.....	62
CAPÍTULO 4 - NÁUSEAS E VÔMITOS	64
Conselhos para aliviar e controlar os sintomas	65



Alimentos para aliviar os sintomas66

Alimentos que devem ser evitados67

Conselhos para aumentar o consumo de líquido68

Consumo de gengibre68

CAPÍTULO 5 - MUCOSITE72

Conselhos para aliviar os sintomas73

Alimentos que ajudam74

Alimentos que devem ser evitados75

Receitas em caso de mucosite77

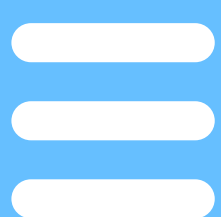
- Papinha roxa78

- Papinha Verde80

- Papinha Amarela82

- Papinha de abobrinha, gengibre, amendoim84

- Smoothie de banana88



- Smoothie de frutas vermelhas.....90
- Smoothies de cenoura, manga e gengibre.....92
- Smoothie verde94
- Mousse de abacate96
- Suflê de frango e ricota light com verduras ao vapor 98
- CAPÍTULO 6 - ALTERAÇÕES NO PALADAR E OLFATO.....100**
- Conselhos para aliviar os sintomas.....101
- Alimentos para aliviar os sintomas102
- Receitas em caso de alterações no paladar e olfato105
- Gaspacho106
- Pad Thai de verduras108
- Peito de frango com ervas110
- Congrio marinado em iogurte e ervas finas112
- Peru assado com alecrim e legumes.....114



- Talharim com molho de frango e amendoim116

- Lombo de porco com molho ao curry118

CAPÍTULO 7 - REDUZINDO O RISCO DE INFECÇÕES120

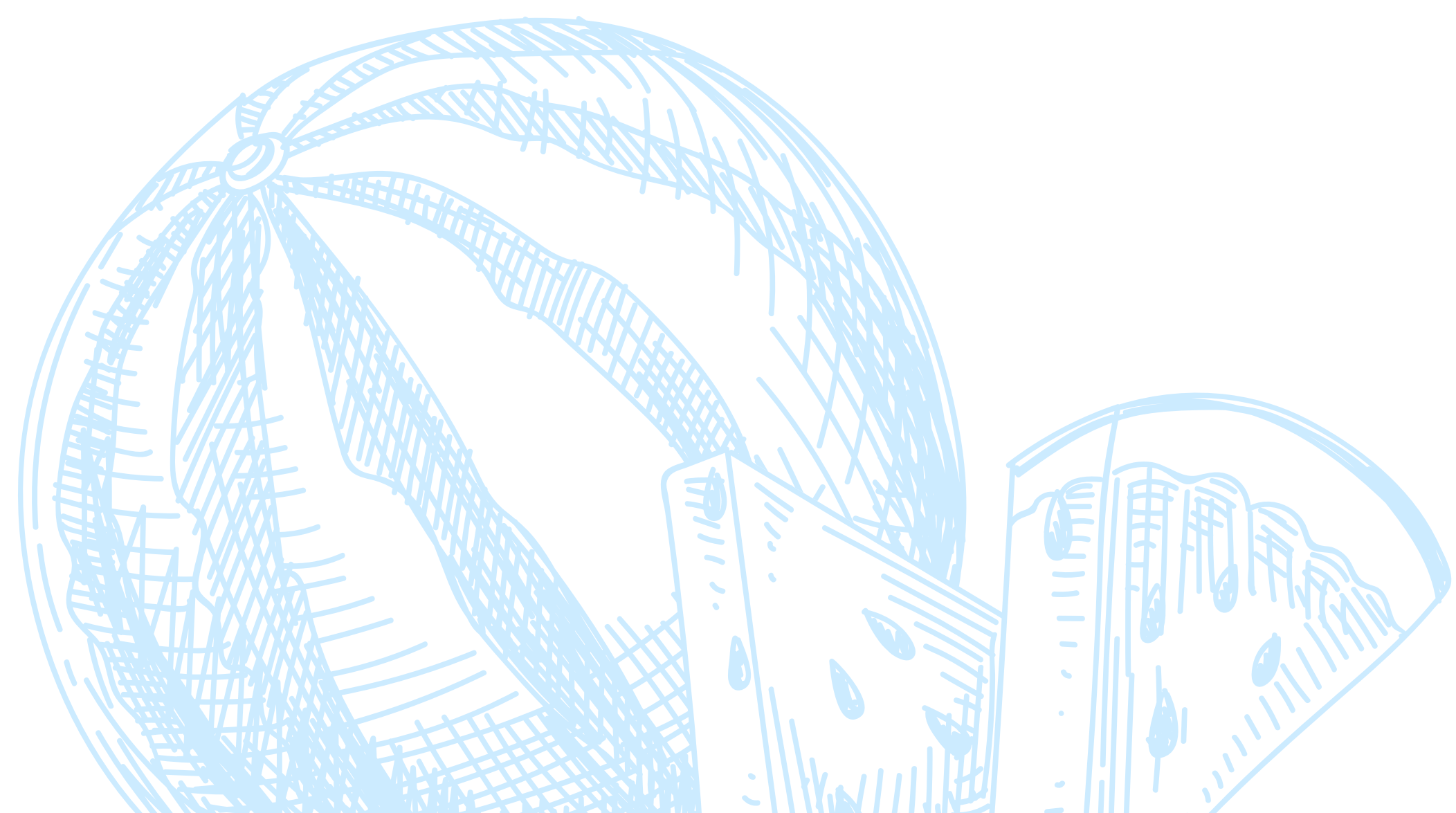
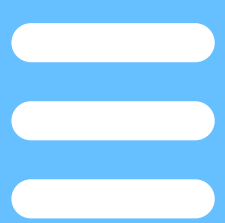
Conselhos para proteger o sistema imunológico121

Como prevenir infecções: higiene da comida122

Lista de alimentos123

Exemplos de menú125

BIBLIOGRAFIA.....126



PRÓLOGO

Ao lidar com um paciente com câncer, nosso principal objetivo como médicos é promover o auxílio necessário para controlar a doença, utilizando todos os métodos que estiverem ao nosso alcance, e sem esquecermos que algo tão simples como a nutrição personalizada também pode ser considerada uma arma poderosa no combate desta enfermidade. Uma boa alimentação permite que o paciente não só mantenha uma dieta nutricional adequada que favoreça a sua recuperação, mas que ele também siga com sua vida, o mais normal possível, durante o seu tratamento de forma que possa preparar e consumir alimentos apetitosos e nutritivos como costumava fazer antes do diagnóstico.

Conscientes desta necessidade e atentos à falta de um texto que entregue conselhos nutricionais aos pacientes oncológicos de maneira clara, científica e com uma linguagem apropriada, nós, em parceria com o Laboratório Pfizer, decidimos criar este livro de receitas para pacientes oncológicos.

Este livro é um compilado de receitas nutricionais baseadas em evidências, porém, escritas de forma prática, com ingredientes fáceis de encontrar e a preços acessíveis, já que o objetivo é disponibilizar receitas de pratos saborosos e bem apresentados que podem ser facilmente preparados

em casa e compartilhados com toda a família. O livro está organizado por capítulos de acordo com os diferentes sintomas e comorbidades que se apresentam durante a evolução da doença, como perda de peso, dificuldade de deglutir, náuseas, constipação, etc.

Elaboramos receitas específicas para cada uma destas etapas acompanhadas de conselhos práticos e bem fundamentados. Agradecemos à equipe de nutricionistas e oncologistas da Clínica Universidad de Los Andes pelas informações reunidas e por trazê-las à prática; e ao Laboratório Pfizer pela iniciativa de criar este livro de receitas que impactará a vida dos pacientes e suas famílias.

Esperamos que estas receitas lhes ajudem a sair vitoriosos desta comorbidade.

Dr. Aníbal Donoso Henríquez

Coordenador da Unidade de Diabetes e Nutrição da Clínica Universidad de Los Andes

Dr. Ronald Reid S.

Chefe de Serviço de Medicina Clínica da Universidad de Los Andes

Jessica Liberona Zúñiga

Nutricionista, Mestre em Nutrição PhD(c) Clínica Universidad de Los Andes

Macarena Araya Melo

Nutricionista Clínica Universidad de los Andes



INTRODUÇÃO

O propósito global da Pfizer é alcançar inovações que mudam a vida dos pacientes, e portanto, este livro de receitas culinárias foi criado com o objetivo de promover o bem-estar dos pacientes oncológicos, de suas famílias e cuidadores na construção de um caminho à melhor qualidade de vida.

Mais Sabor é um livro que nasce ao identificarmos a necessidade dos pacientes em contar com uma pauta de alimentação nutritiva e balanceada que contribua como um pilar importante em seu tratamento, sua qualidade de vida e a convivência familiar.

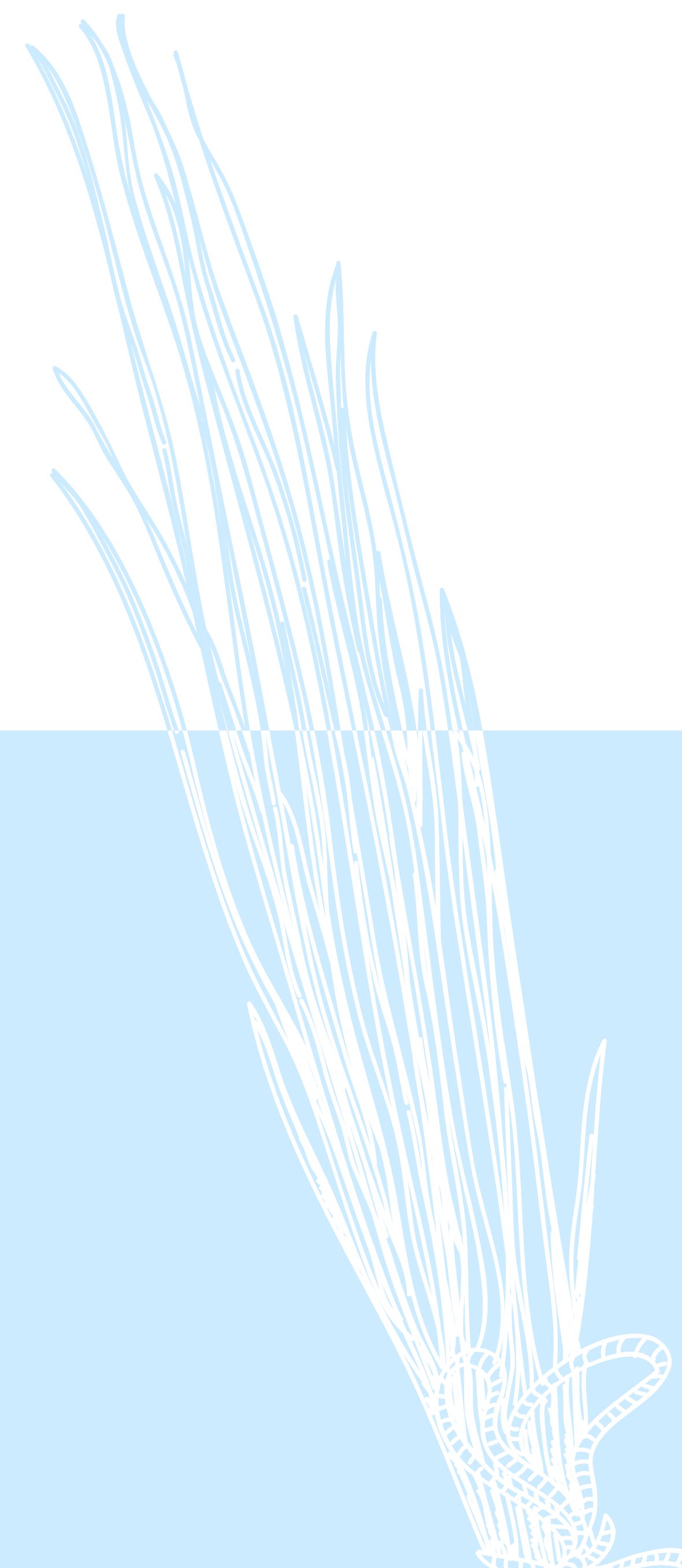
Trinta e cinco receitas originais e facilmente elaboradas, criadas com o apoio de profissionais respeitados da Clínica da Universidade de Los Andes, ajudarão os pacientes a cumprir com as necessidades nutricionais que o seu estado de saúde exige, reduzindo os sintomas recorrentes dos tratamentos como náuseas, vômitos, mucosite, constipação, perda de peso, alterações no paladar e olfato, entre outros.

Ao longo do texto, conselhos práticos e considerações importantes são revela-

dos, como alimentos que ajudam a aliviar o mal-estar e alimentos que devem ser evitados. Estamos certos de que Mais Sabor será um apoio para todo o grupo familiar e também promoverá um contexto de convivência delicioso ambientado na cozinha.

Unidade de Oncologia

Pfizer



POR QUE DEVO CUIDAR DA MINHA ALIMENTAÇÃO?

Manter uma alimentação adequada é fundamental durante o tratamento de câncer. Esta doença, frequentemente, compromete o estado nutricional dos pacientes e é importante seguir uma alimentação balanceada para diminuir os riscos de desenvolver uma desnutrição, otimizar a tolerância aos tratamentos antineoplásicos e melhorar a qualidade de vida geral.¹

Os fatores que implicam a deterioração nutricional são diversos e podem ser divididos em dois grupos: aqueles derivados da própria doença e seus tratamentos; e aqueles próprios do paciente.¹

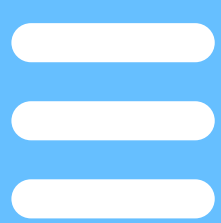
Entre os primeiros, sabemos que os tumores têm a capacidade de liberar uma série de substâncias na corrente sanguínea que cau-

sam a perda de peso (caquexia) e diminuir o apetite (anorexia). Além disso, especificamente os tumores de cabeça e pescoço ou os que acometem o tubo digestivo, podem impedir a passagem de alimentos parcial ou totalmente, produzindo uma sensação de saciedade precoce, dor ao engolir (odinofagia), dificuldade para engolir (disfagia), vômitos ou mau absorção dos nutrientes. Da mesma maneira, os tratamentos utilizados, como a quimioterapia e a radioterapia, podem produzir efeitos secundários que comprometem a ingestão e/ou a absorção de alimentos. Os efeitos adversos mais frequentes entre os pacientes são: boca seca (xerostomia), feridas por todo o tubo digestivo (mucosite), vômitos, diarreia e alterações no sabor dos alimentos (disgeusia).²⁻⁴



As variáveis físicas e psicológicas se apresentam entre os fatores próprios do paciente, como dor intensa, mal-estar generalizado, desânimo ou depressão que impedem o consumo dos alimentos nas quantidades necessárias, isso contribui para que o paciente se sinta debilitado, progressivamente afetando o seu estado de saúde geral.⁵

O câncer compromete o estado nutricional das pessoas; os pacientes e suas famílias tentam buscar dietas milagrosas (vegetariana, alcalina, macrobiótica, cetogênica, entre outras) que possam auxiliar na eficácia dos tratamentos, diminuindo a toxicidade e até alcançar a remissão total do câncer. No entanto, até o momento, nenhuma destas dietas conseguiu demonstrar um impacto benéfico real na vida dos pacientes. Por essa razão, o uso dessas dietas não é recomendado, já que elas podem causar uma restrição alimentar e gerar uma perda de peso e, conseqüentemente, de massa muscular. Isto poderia gerar um enfraquecimento e criar um efeito contrário ao esperado.⁶





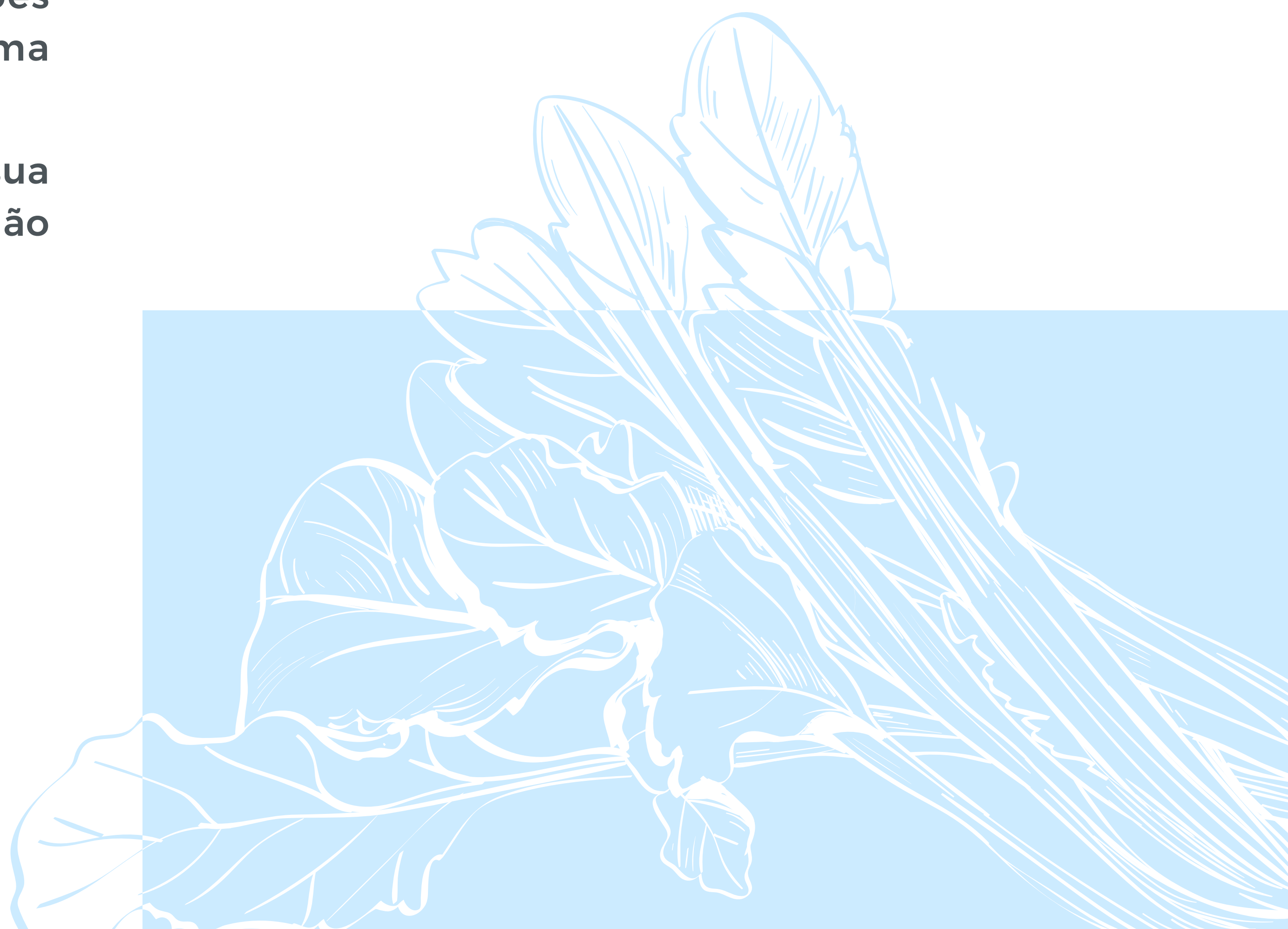
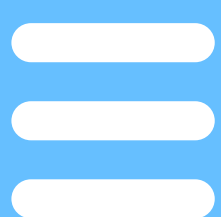
PERDA DE PESO

A perda de peso é um sintoma frequente em quem desenvolve câncer. Isto pode decorrer tanto por conta de fatores próprios da doença, como por efeitos derivados de terapias médicas utilizadas em seu tratamento.²³

Normalmente, o câncer produz uma diminuição no apetite, o que leva a um consumo menor de quantidade de alimentos. Além disso, os tratamentos podem dar origem a diversos sintomas que geram uma menor capacidade do organismo de digerir, absorver e utilizar os nutrientes ingeridos.⁶

O QUE PODE AJUDAR EM CASO DE PERDA DE PESO?²⁴

- ▶ Preparar refeições que tenham uma quantidade considerável de calorias e proteínas frequentemente (ver Lista de Supermercado).
- ▶ Evitar concentrar os alimentos apenas em três refeições.
- ▶ Evitar consumir líquidos durante as refeições, já que isso pode causar uma sensação de saciedade antes de finalizá-las. É recomendado ingeri-los entre as refeições - uns 20 a 30 minutos antes de cada uma delas - para manter a hidratação.
- ▶ Consumir os alimentos que sejam de sua preferência em qualquer horário do dia. Não é necessário esperar que a fome apareça.
- ▶ Preparar refeições com uma quantidade considerável de calorias e proteínas. É normal no diagnóstico de câncer e durante seu tratamento, perder uma quantidade importante de massa muscular e, portanto, é essencial favorecer o consumo de alimentos que sejam fontes de proteínas.
- ▶ Líquidos, além de água, como por exemplo, os lácteos, smoothies ou vitaminas, podem ser boas alternativas.



SELEÇÃO DE ALIMENTOS²⁴

Os alimentos gordurosos são uma boa fonte de calorias. No entanto, devemos selecionar aqueles que tenham gordura de boa qualidade, como os azeites de oliva, canola, sementes de uva e abacate; frutos secos naturais sem adição de sal; sementes como a de girassol, abóbora, chia, etc. Também pode-se consumir abacates e azeitonas e em todos estes alimentos, vamos encontrar gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas

que contribuem para a saúde cardiovascular. Por outro lado, deve-se evitar produtos altamente processados como bolachas, bolos, tortas, assim como os *snacks* salgados como batatas fritas e salgadinhos processados. Deve-se evitar também *fast food* e os refrigerantes com açúcar já que estes trazem, principalmente, açúcares simples e gordura de má qualidade.

TEMPOS PARA CADA REFEIÇÃO⁶

Para manter um bom nível de ingestão de comida, o paciente pode fazer de seis a oito refeições diárias. Idealmente, comer almoços ou pequenas refeições a cada duas ou três horas e assim, consumir alimentos com volumes reduzidos evitando o mal-estar. Uma alternativa interessante é comer uma refeição exatamente antes de ir dormir.

Também é recomendado que o paciente leve suas refeições ao sair de casa para evitar pular os horários das comidas ou comer alimentos na rua. Consuma alimentos ou preparações que, ainda em porções pequenas, contribuam com proteínas e calorias.



ALGUNS CONSELHOS

SOBRE COMO ADICIONAR CALORIAS E PROTEÍNAS EM SUAS REFEIÇÕES

PARA O CAFÉ-DA-MANHÃ

Dependendo da combinação que você escolha para o seu café-da-manhã, você pode somar calorias extras agregando:

- ▶ Frutas secas.
- ▶ Frutas desidratadas.
- ▶ Sementes.
- ▶ Iogurte rico em proteínas.

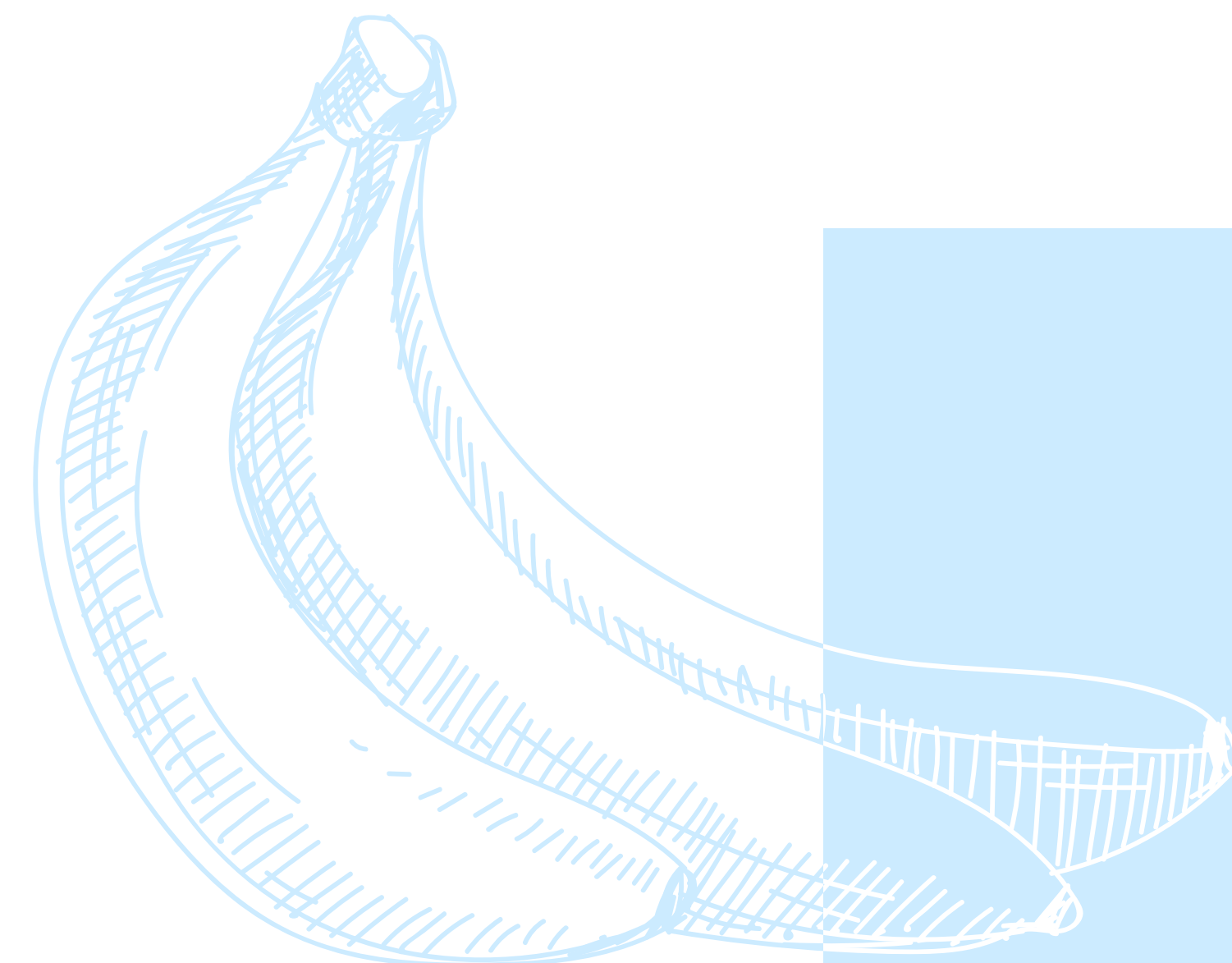
Se a sua preferência for por sanduíches, podemos adicionar:

- ▶ Patê de frango, atum, peru, ovos ou preparados com iogurte natural e verduras, como alcachofra, aspargos ou pimentão.
- ▶ *Cream cheese*, ricota.
- ▶ Abacate, azeite de oliva, patê de azeitonas ou azeite de canola.
- ▶ Ovos.

PARA O ALMOÇO

Em suas verduras, adicionar:

- ▶ Azeite de oliva, canola ou abacate.
- ▶ Ovo.
- ▶ Queijo cottage, ricota, queijo branco.
- ▶ Sementes (de girassol, abóbora ou chia).
- ▶ Temperos elaborados à base de iogurte rico em proteínas ou azeites.
- ▶ Lembre-se de que arroz, quinoa, cuscuz ou massas (macarrão, spaghetti, etc.) são ótimos acompanhamentos para as carnes.
- ▶ Evite comidas grelhadas já que são mais baixas em calorias.
- ▶ Recomenda-se o uso de ervas aromáticas e verduras que possam estimular o seu apetite.



LISTA DE SUPERMERCADO

ALIMENTOS

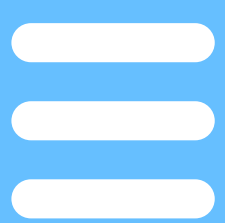
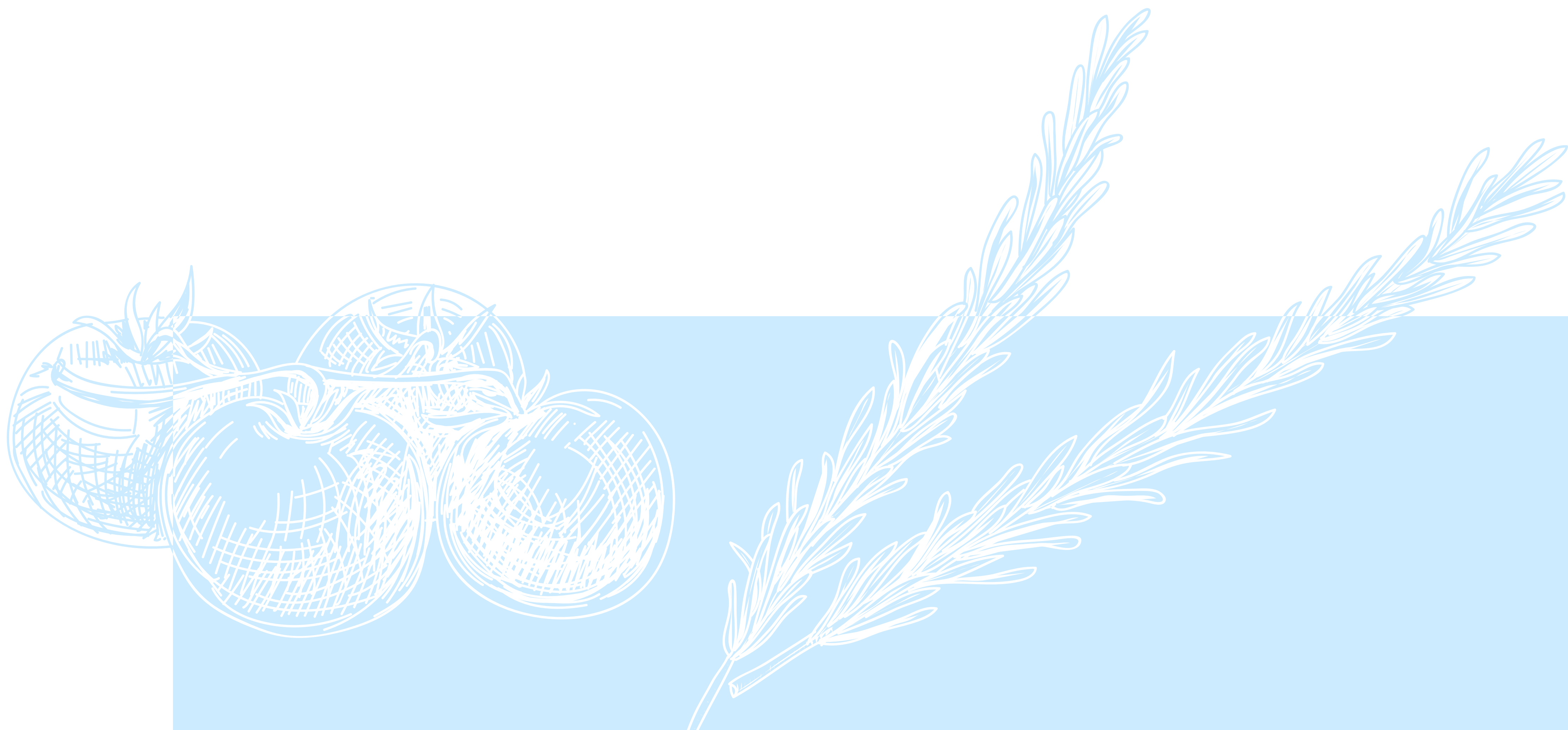
	RICOS EM CALORIAS	RICOS EM PROTEÍNAS
Arroz, massas, quinoa, cuscuz	✓	
Carne de vaca, porco, cordeiro	✓	✓
Frango, peru, peixes		✓
Legumes*	✓	✓
Ovos		✓
Leite semidesnatado, natural ou saborizado		✓
Iogurte grego ou rico em proteínas		✓
Leite fermentado		✓
Queijos ricota ou cottage	✓	✓
Azeites de oliva, canola, abacate	✓	
Abacate, sementes e frutos secos	✓	

* Misturar com algum cereal para obter uma proteína de melhor qualidade.



QUANDO CONSULTAR A EQUIPE MÉDICA OU DE NUTRICIONISTAS?⁶

Ao notar que a perda de peso continua, apesar da implementação de medidas para diminuí-la, é hora de entrar em contato com a equipe médica responsável, para que ela possa entregar uma orientação mais específica a respeito do seu plano nutricional, o uso de suplementos ou de fármacos para melhorar o seu apetite.



RECEITAS EM CASO DE PERDA DE PESO

REFEIÇÕES SUGERIDAS

Algumas alternativas ricas em proteínas e calorias são:

- ▶ Mix de frutas secas, desidratadas e sementes (de girassol, chia, abóbora).
- ▶ Pops de iogurte (bolinhas de iogurte).
- ▶ Flã caseiro de baunilha com caramelo.
- ▶ Cubo de iogurte rico em proteínas com frutas secas.
- ▶ Iogurte rico em proteínas com granola.
- ▶ Biscoitos com patê de frango/pimentão.





SALMÃO ASSADO



com gengibre e mel acompanhado de purê rústico



INGREDIENTES

PARA O SALMÃO/ GENGIBRE E MEL

Salmão	500 g
Gengibre	4g
Mel	1 colher (20 g)
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)

PARA O PURÊ RÚSTICO

Batatas	1 kg
Leite desnatado	1 xícara (200 ml)
Manteiga	1 colher (12 g)
Sal e pimenta	a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	603 kcal
PROTEÍNAS	30,8 g
CARBOIDRATOS	60,21 g
GORDURAS	25,23 g
FIBRA	3,75 g

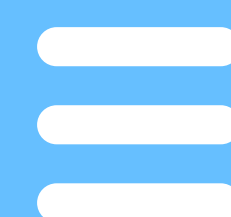
MODO DE PREPARO

PARA O SALMÃO

- ▶ Lavar o salmão em água fria corrente.
- ▶ Adicionar as 4 colheres de azeite de oliva em um recipiente e colocar o salmão.
- ▶ Retirar a casca do gengibre e ralar em cima do peixe.
- ▶ Preaquecer o forno a 180 °C
- ▶ Assar o peixe por 30-35 minutos a 200 °C.

PARA O PURÊ DE BATATAS

- ▶ Lavar e escovar as batatas para retirar todo tipo de sujeira.
- ▶ Em uma panela colocar 2,5 litros de água fria e adicionar as batatas para começar o cozimento em fogo alto por 20 minutos aproximadamente.
- ▶ Após o tempo estipulado, retirar a água e amassar as batatas com um amassador ou garfo.
- ▶ Adicionar o leite e a manteiga e mexer até que fique com uma consistência uniforme.
- ▶ Colocar sal a gosto.
- ▶ Servir acompanhado do salmão e algumas rodela de limão.



FRANGO

ASSADO

com risoto de quinoa e cogumelos



INGREDIENTES

Peito desossados	4 filés (400 g)
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Quinoa cozida	2 xícaras (320 g)
Cogumelos	1 bandeja (200 g)
Manteiga	4 colheres rasas (24 g)
Queijo parmesão	½ xícara (60 g)
Vinho branco	¾ xícara (80 ml)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	729 kcal
PROTEÍNAS	39,61 g
CARBOIDRATOS	56,54 g
GORDURAS	35,53 g
FIBRA	1,1 g

MODO DE PREPARO

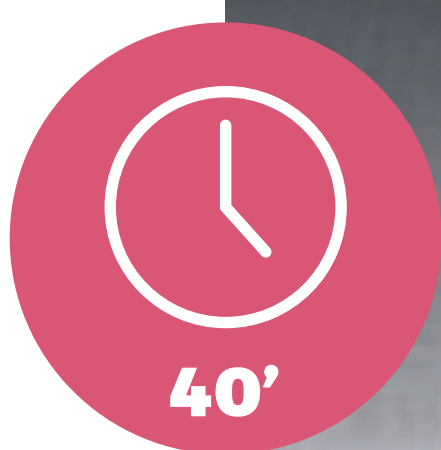
- ▶ Lavar os cogumelos e o frango em água fria corrente.
- ▶ Cortar os cogumelos e o peito de frango em cubos.
- ▶ Em uma frigideira, derreter a manteiga e refogar a metade dos cogumelos por cinco minutos até que eles eliminem toda a água. Reservar.
- ▶ Em outra frigideira, agregar azeite de oliva, aquecer por uns minutos e adicionar o peito de frango até dourar. Colocar sal e pimenta a gosto. Deixe cozinhar por 15 minutos.
- ▶ Em uma processadora, colocar a metade dos cogumelos refogados para fazer um patê. Reservar.
- ▶ Para cozinhar a quinoa, colocar azeite de oliva em uma panela, juntar a quinoa e água fervendo (1 xícara de quinoa por 2 xícaras de água). Adicionar sal e pimenta a gosto. Cozinhar a fogo baixo por 20 minutos ou até que a quinoa fique branda.
- ▶ Quando a quinoa estiver pronta, adicione o vinho branco, o patê de cogumelos e os cogumelos refogados na manteiga. Deixar que o álcool evapore e adicionar água fervente se necessário.
- ▶ Adicionar queijo parmesão até obter um patê cremoso. Misturar com os cubos de frango e servir.



LOMBO DE PORCO

AO TOMILHO

com salada de cuscuz mediterrâneo



INGREDIENTES

PARA O LOMBO COM TOMILHO

Lombo de porco	600 g
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Sal e pimenta	a gosto

Adicionar verduras: cebola, cenoura, pimentão.

SALADA DE CUSCUZ MEDITERRÂNEO

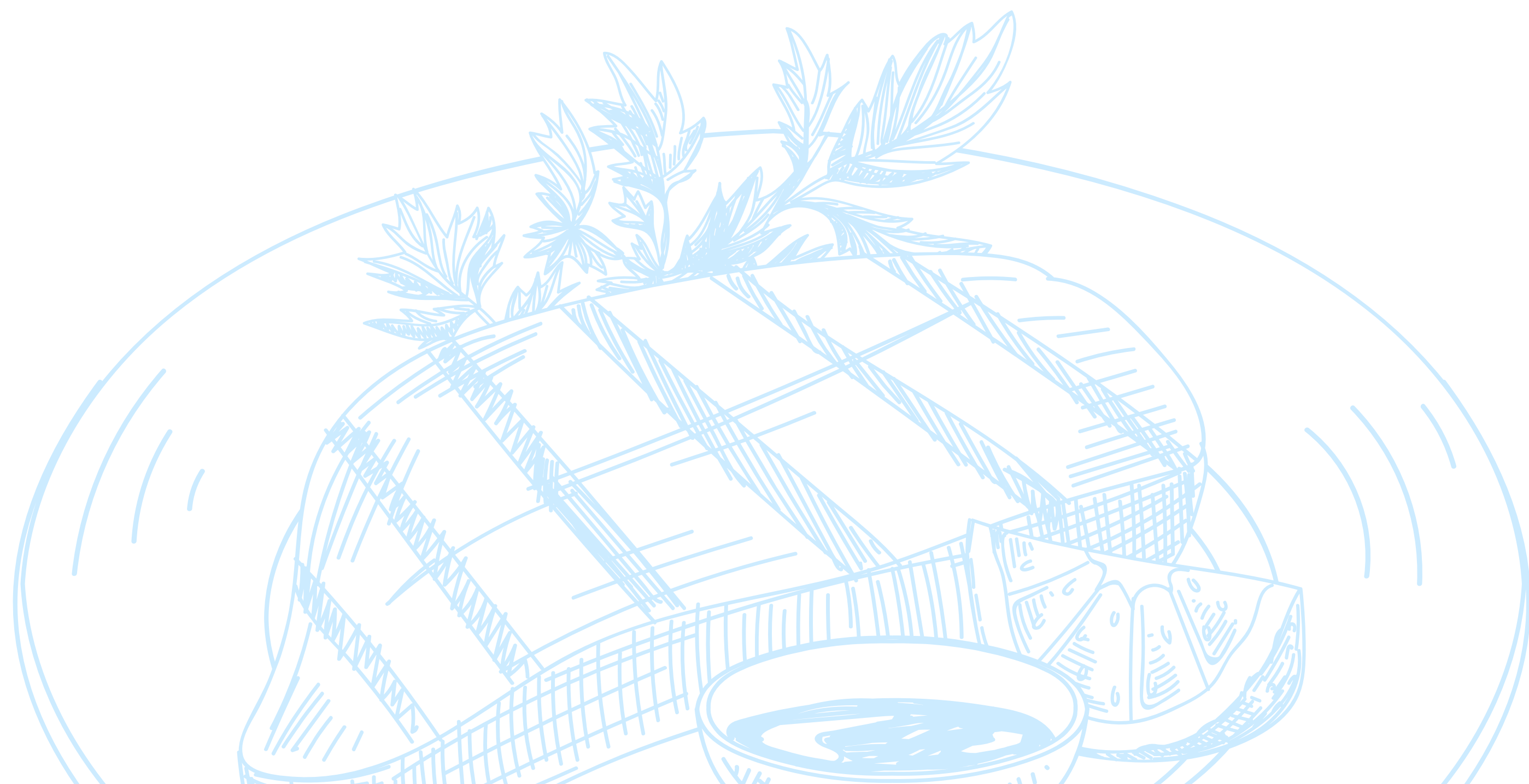
Cuscuz	1 xícara (200 g)
Abacate	1 (160 g)
Tomate cereja	¾ xícara (120 g)
Azeitonas sem caroço	10 (25 g)
Pepino	1 xícara (120 g)
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Sal e pimenta	a gosto
Caldo de verduras	2 xícaras (400 ml)

MODO DE PREPARO

- ▶ Selar o lombo em uma frigideira com azeite. Em seguida, colocá-lo em uma bandeja de forno untada com azeite e adicionar sal, pimenta e o tomilho. Assar por 40 minutos a 200°C.
- ▶ Em um recipiente, adicionar o cuscuz com água fervendo e sal. Tampar e deixar repousando por cinco minutos.
- ▶ Lavar o abacate, tomate e pepino na corrente de água fria.
- ▶ Descascar o abacate e o pepino.
- ▶ Cortar todas as verduras em pequenos cubos.
- ▶ Cortar as azeitonas em rodela.
- ▶ Misturar o cuscuz com as verduras e adicionar sal e pimenta a gosto.
- ▶ Servir acompanhado do lombo de porco e decorar com folhas de menta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

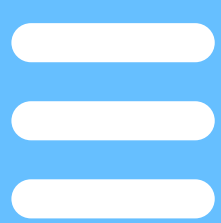
CALORIAS	643 kcal
PROTEÍNAS	39,91 g
CARBOIDRATOS	43,89 g
GORDURAS	34,28 g
FIBRA	7,25 g



CARNE DE VACA

COM TOMATES

e purê de ervilhas



70'



4 porções

INGREDIENTES

PARA A CARNE DE VACA COM TOMATES

Carne	600 g
Cebola	½ (100 g)
Cenoura	½ xícara (50 g)
Tomates	2 unidades (240 g)
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Sal e orégano	a gosto

PARA O PURÊ DE ERVILHAS

Ervilhas	350 g
Manteiga	1 colher (12 g)
Leite semidesnatado	½ xícara (100 ml)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS 671 kcal

PROTEÍNAS 55,91 g

CARBOIDRATOS 58,6 g

GORDURAS 23,4 g

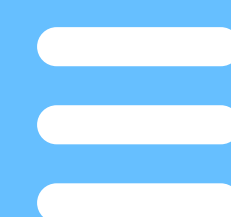
FIBRA 1,44 g

MODO DE PREPARO

- ▶ Lavar os tomates em água fria corrente.
- ▶ Lavar e descascar as cenouras e a cebola. Cortar as cenouras em rodela e a cebola em cubos.
- ▶ Em uma bandeja com azeite, colocar a carne previamente selada.
- ▶ Adicionar as verduras lavadas e picadas; e logo sal e pimenta a gosto. Opcionalmente, também podemos colocar um alho amassado.
- ▶ Preaquecer o forno a 200°C. Assar a carne por 35 - 40 minutos.

Para o purê de ervilhas:

- ▶ Deixar a ervilha de molho na noite anterior.
- ▶ Em uma panela com água abundante cozinhar as ervilhas por 40 minutos. Adicionar sal a gosto. Retirar a água.
- ▶ Amassar as ervilhas com um amassador de batatas e adicionar a manteiga e o leite misturando bem até obter a consistência de um purê.
- ▶ Cortar a carne e servir com uma porção do purê de ervilhas.



30

MAIS SABOR



40'

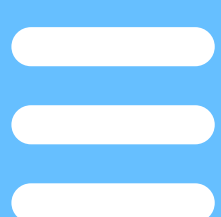


4 porções

ROBALO

COM CORAÇÕES DE ALCACHOFRAS

e batatas refogadas



INGREDIENTES

Filé de robalo	720 g
Aspargo	10 unidades (350 g)
Corações de alcachofras	7 unidades (210 g)
Tomate cereja	½ bandeja (125 g)
Batatas pequenas	12 (600 g)
Azeite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Pimenta, alecrim e sal	a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

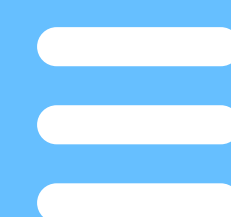
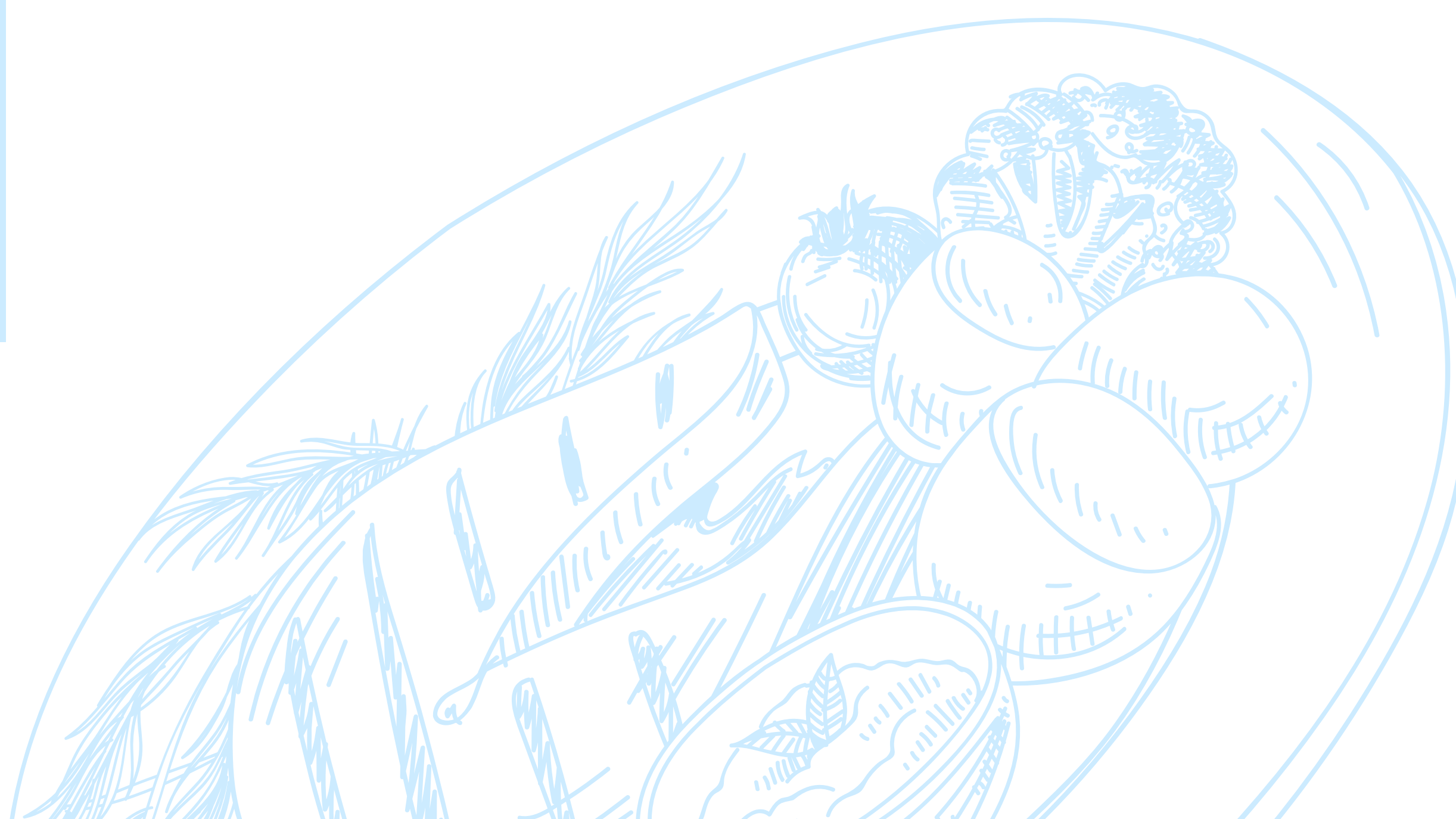
CALORIAS	462 kcal
PROTEÍNAS	41,22 g
CARBOIDRATOS	42,72 g
GORDURAS	15,35 g
FIBRA	7,6 g

MODO DE PREPARO

- ▶ Lavar as verduras em água fria corrente.
- ▶ Cortar os corações de alcachofras em tiras e os aspargos em pedaços.
- ▶ Forrar uma forma com papel manteiga. Depositar as verduras e o peixe em cima delas. Adicionar o azeite de oliva e condimentar com sal, pimenta e alecrim a gosto.
- ▶ Cozinhar em forno médio a 180 °C por 20 minutos.

Para as batatas

- ▶ Lavar as batatas em água fria corrente.
- ▶ Cozinhá-las em água abundante com sal por 15 minutos.
- ▶ Refogar as batatas com um pouco de azeite.
- ▶ Adicionar alecrim e azeite de oliva após o cozimento.
- ▶ Servir as batatas acompanhadas da robalo.



QUICHE

DE ESPINAFRE



INGREDIENTES

PARA A MASSA

Farinha de trigo	1 xícara (125 g)
Farinha de trigo integral	1 xícara (125 g)
Gemas de ovos	4 (80 g)
Manteiga	½ xícara (100 g)
Leite rico em proteínas	¾ xícara (150 ml)
Azeite de oliva	1 colher (10 ml)
Sal, orégano e pimenta	a gosto

PARA O RECHEIO

Cebola picada	½ (100 g)
Cogumelos picados	1 bandeja (200 g)
Espinafre	2 xícaras (100 g)
Ricota	1 ½ xícara (250 g)
Claras de ovos	4 (120 g)
Queijo parmesão	½ xícara (60 g)
Manteiga	2 colheres (24 g)
Queijo amanteigado	1 colher

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

POR PORÇÃO

CALORIAS 671 kcal

PROTEÍNAS 55,91 g

CARBOIDRATOS 58,6 g

GORDURA 23,4 g

FIBRA 1,44 g

MODO DE PREPARO

Para a massa

- ▶ Depositar a farinha branca e integral, as 4 gemas, a manteiga e o leite em uma bandeja. Misturar até formar uma massa homogênea e solta. Temperar com sal, pimenta, orégano e misturar novamente. Retirar a massa da bandeja, esticar com um rolo e dar uma forma circular.
- ▶ Colocar azeite em uma forma de quiches ou de tortas e pôr a massa sobre ela. Acertar a massa na forma até que esta fique completamente coberta, furá-la sutilmente com um garfo e levar ao forno a 180° C por 15 minutos.

Para o recheio

- ▶ Lavar as verduras em água fria corrente.
- ▶ Cortar a cebola em fatias finas. Cortar os cogumelos em rodela. Cortar a espinafre.
- ▶ Em uma frigideira, derreter a manteiga e refogar as verduras por 5-6 minutos.
- ▶ Bater as 4 claras e misturar em um recipiente com as verduras refogadas e a ricota. Adicionar sal, pimenta e o queijo parmesão.
- ▶ Após 15 minutos, retirar o molde do forno e colocar a mistura de espinafre sobre a massa. Retornar o conteúdo ao forno em 180°C durante 30 minutos ou até que fique mais consistente e dourado.





SALMÃO

AO ESTILO TAILANDÊS

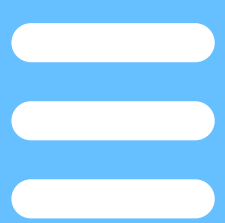
com arroz basmati



30'



4 porções



INGREDIENTES

PARA O SALMÃO TAILANDÊS

Salmão	4 pedaços (400 g)
Tomates cereja	15 unidades (120 g)
Leite de coco	1 ½ xícara (300 ml)
Cebolinha	3
Pimenta negra	½ colher de chá
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Alho	1 dente
Curry	1 colher rasa
Sal	a gosto

PARA O ARROZ BASMATI

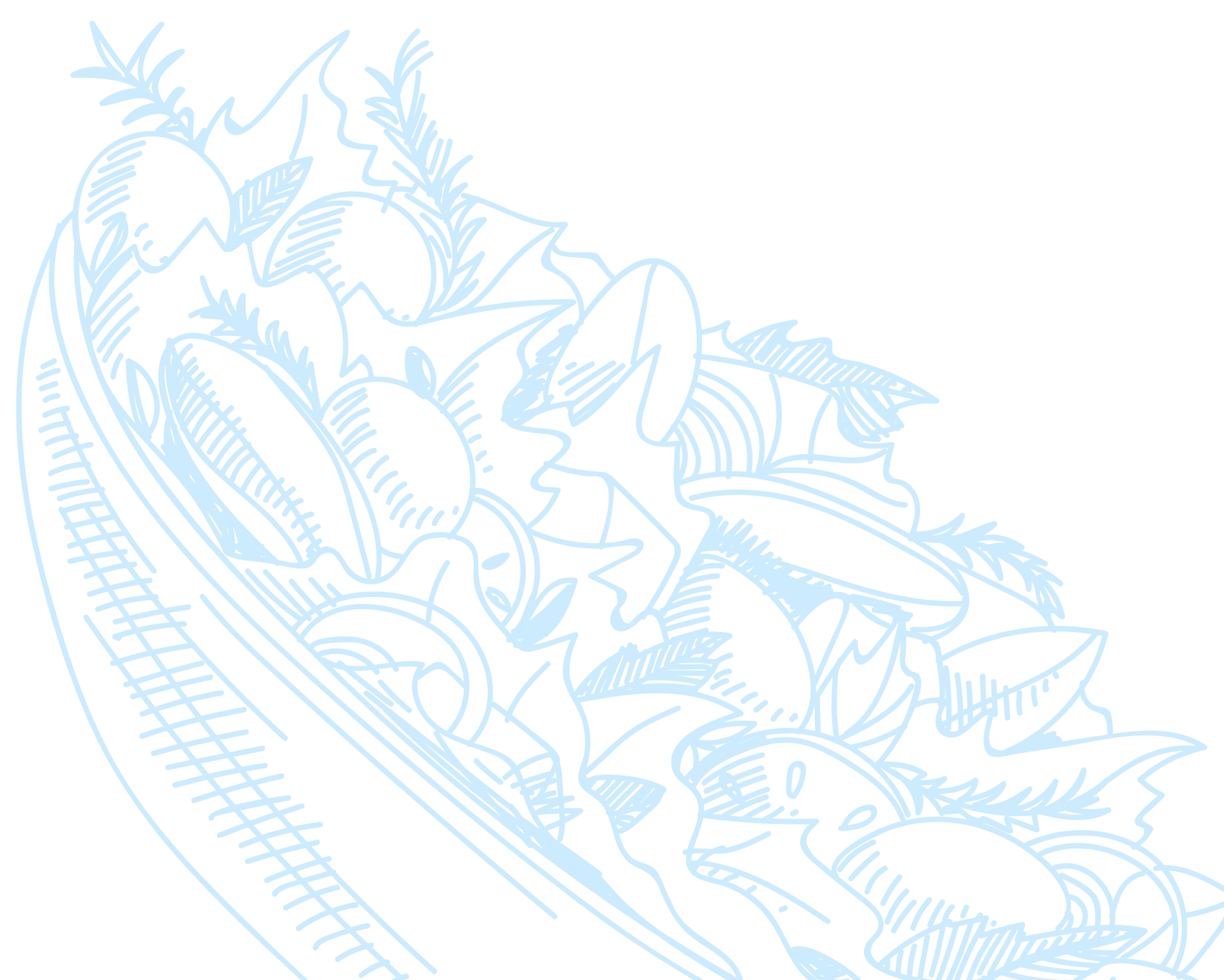
Arroz basmati	3 xícaras (240 g)
Azeite de oliva	2 colheres (20 ml)
Sal	a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	455 kcal
PROTEÍNAS	25,47 g
CARBOIDRATOS	52,31 g
GORDURAS	15,35 g
FIBRA	1 g

MODO DE PREPARO

- ▶ Lavar as verduras em água fria corrente.
- ▶ Cortar as cebolinhas em tiras finas e reservar. Cortar os tomates ao meio.
- ▶ Em uma frigideira, adicionar o azeite de oliva e aquecer para refogar as verduras com condimentos por 5-6 minutos.
- ▶ Colocar o salmão sem pele e selar por ambos lados (bem cozidos).
- ▶ Após 15 minutos, adicionar o leite de coco, tampar e deixar a fogo médio em 180° C durante 15 minutos ou até que fique bem cozido.
- ▶ Para o arroz, adicionar azeite em uma panela e aquecer a fogo médio, adicionar o arroz e mexer.
- ▶ Agregar água e sal, tampar e deixar cozinhando a fogo baixo (ou em cima de um tostador) por 20 minutos.
- ▶ Servir o salmão acompanhado com o arroz tailandês.



A detailed white line-art illustration on a light blue background depicting various microorganisms. The scene includes several large, oval-shaped structures with internal patterns, possibly representing spores or complex bacteria. There are also numerous smaller, rod-shaped and spherical organisms scattered throughout, some with flagella or other surface features. The overall style is that of a scientific or medical illustration.

DIARRÉIA

A diarreia é a evacuação de fezes de consistência mole ou líquida, três ou mais vezes ao dia. A diarreia acontece por um aumento do trânsito intestinal com uma menor capacidade de absorção de líquidos. No entanto, é comum vermos a diarreia como um efeito secundário do tratamento recebido (quimioterapia, radioterapia, cirurgias que envolvem o intestino), por infecções ou causadas por alguns fármacos (antibióticos).¹²⁻¹³

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA **LEVAR EM CONTA**

É importante levar em consideração que, independente da causa, a diarreia pode gerar desidratação e, portanto, é recomendado ingerir ao menos três litros de líquidos ao dia.²⁴

Alguns exemplos de líquidos que devem ser ingeridos são:

- ▶ **Infusões de ervas sem açúcar (o açúcar pode agravar a diarreia).**
- ▶ **Água saborizada de maneira natural com frutas da estação.**
- ▶ **Sopas ou consomês sem gordura.**
- ▶ **Bebidas isotônicas sem açúcar.**
- ▶ **Lácteos sem lactose ou leite de soja, amêndoas, arroz, etc. (verificar a tolerância à lactose já que alguns pacientes podem até piorar o quadro de diarreia).**
- ▶ **Água usada no preparo de arroz.**

OUTRAS RECOMENDAÇÕES QUE DEVEMOS TER EM MENTE

Ingerir porções pequenas e frequentes de alimentos, porém sem restringir a sua alimentação a sopas ou infusões já que isto pode excluir nutrientes fundamentais de sua dieta. Por outro lado, ao comer porções pequenas e frequentes, volumes reduzidos de alimento chegarão ao seu intestino e isso pode gerar um alívio nos sintomas.²⁴⁻²⁶

Tente mastigar bem os alimentos e engoli-los devagar.

É importante que os alimentos estejam à temperatura ambiente no momento de consumi-los, assim evitamos as temperaturas extremas (muito quentes ou muito frias) já que estas podem aumentar os movimentos do seu intestino e piorar a diarreia.⁶⁻²⁷



USO DE PROBIÓTICOS¹⁴

Os probióticos são bactérias que, normalmente, são encontradas em iogurte ou suplementos que podem contribuir com a restauração da digestão normal. .

No entanto, a evidência atual não é suficiente para avaliar a sua recomendação em pacientes oncológicos em geral, e alguns estudos indicam que certos probióticos podem ajudar a prevenir ou até diminuir a diarreia associada à quimioterapia ou radioterapia.

É importante consultar o seu médico ou nutricionista sobre a possibilidade de usar o probiótico.



ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS:

Existem alguns alimentos que podem aumentar seu peristaltismo (movimentos do intestino) ou que geram maior irritação e flatulência e, portanto, devem ser evitados.

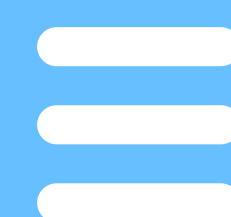
Alguns exemplos são ²⁵:

- ▶ Alimentos com cafeína como o café, chá, refrigerantes colas e chocolate.
- ▶ Gorduras (manteiga, cremes, maioneses, frutas secas e sementes), alimentos ricos em gordura (carnes, produtos de confeitaria, embutidos e frios) e frituras.
- ▶ Condimentos como a pimenta, cominho, alho, páprica, etc.
- ▶ Álcool.
- ▶ Alimentos que tenham uma quantidade de fibra importante, como fibra de trigo, legumes, verduras e frutas.

À medida que o número de eventos diminua e o quadro geral melhore, se recomenda ir, ao poucos, incorporando alimentos que contenham uma quantidade especial de fibra denominada “fibra solúvel”, ela ajudará a reter um pouco mais de água no intestino, o que resultará em disposições menos líquidas. ⁶⁻²⁸

Alguns alimentos que podem ser incorporados são:

- ▶ Arroz
- ▶ Batatas
- ▶ Pastas cozidas e frias
- ▶ Banana
- ▶ Aveia
- ▶ Marmelo





CONSTIPAÇÃO

A constipação é produzida por uma falta de movimento regular do intestino, gerando uma defecação sem frequência ou com muito esforço, geralmente, com fezes escassas, duras ou difíceis de evacuar.⁶⁻²⁷

As causas são variadas e entre elas encontramos:²⁴⁻²⁶

- ▶ Alguns tratamentos para o câncer como a quimioterapia, cirurgia de estômago ou intestino, podem provocar constipação.
- ▶ Remédios para a dor (anti-inflamatórios) ou alguns anticancerígenos.
- ▶ Baixa ingestão de fibra nas refeições.
- ▶ Baixo consumo de líquidos.
- ▶ Falta ou diminuição da atividade física.

Frequentemente, causa uma sensação incômoda, já que gera os seguintes sintomas²⁹:

- ▶ Dor ao ir ao banheiro.
- ▶ Náuseas.
- ▶ Cólicas no estômago.
- ▶ Sensação de inchaço, acompanhada de gases e flatulência.

CONSELHOS QUE PODEM AJUDAR A **ALIVIAR E CONTROLAR OS SINTOMAS**²⁴⁻²⁶

Que podem ajudar a aliviar os sintomas:

- ▶ Fracionar a alimentação e comer pequenos volumes de comida ao longo do dia.
- ▶ Mastigar bem e engolir lentamente.
- ▶ O consumo de fibras nos ajuda a mover o trânsito intestinal. Os alimentos ricos em fibra ajudam a melhorar os sintomas da constipação.
- ▶ É importante lembrar que o aumento do consumo de fibras na dieta sempre deve estar acompanhado de uma maior



ingestão de líquidos para evitar que a fibra por si só ocasione um mal estar ainda maior.

- ▶ **Manter-se ativo fisicamente.** A realização constante de atividade física ajuda a melhorar os sintomas da constipação, pois ativa os movimentos intestinais. Se recomenda caminhar depois de cada re-

feição para aumentar a mobilidade intestinal.

- ▶ **Regular o hábito intestinal,** tratando de manter horários fixos todos os dias.
- ▶ **Em alguns casos, pode-se sugerir o uso de algum laxante com prévia autorização médica ou de seu nutricionista.**

OUTRAS CONSIDERAÇÕES: **PREBIÓTICOS**

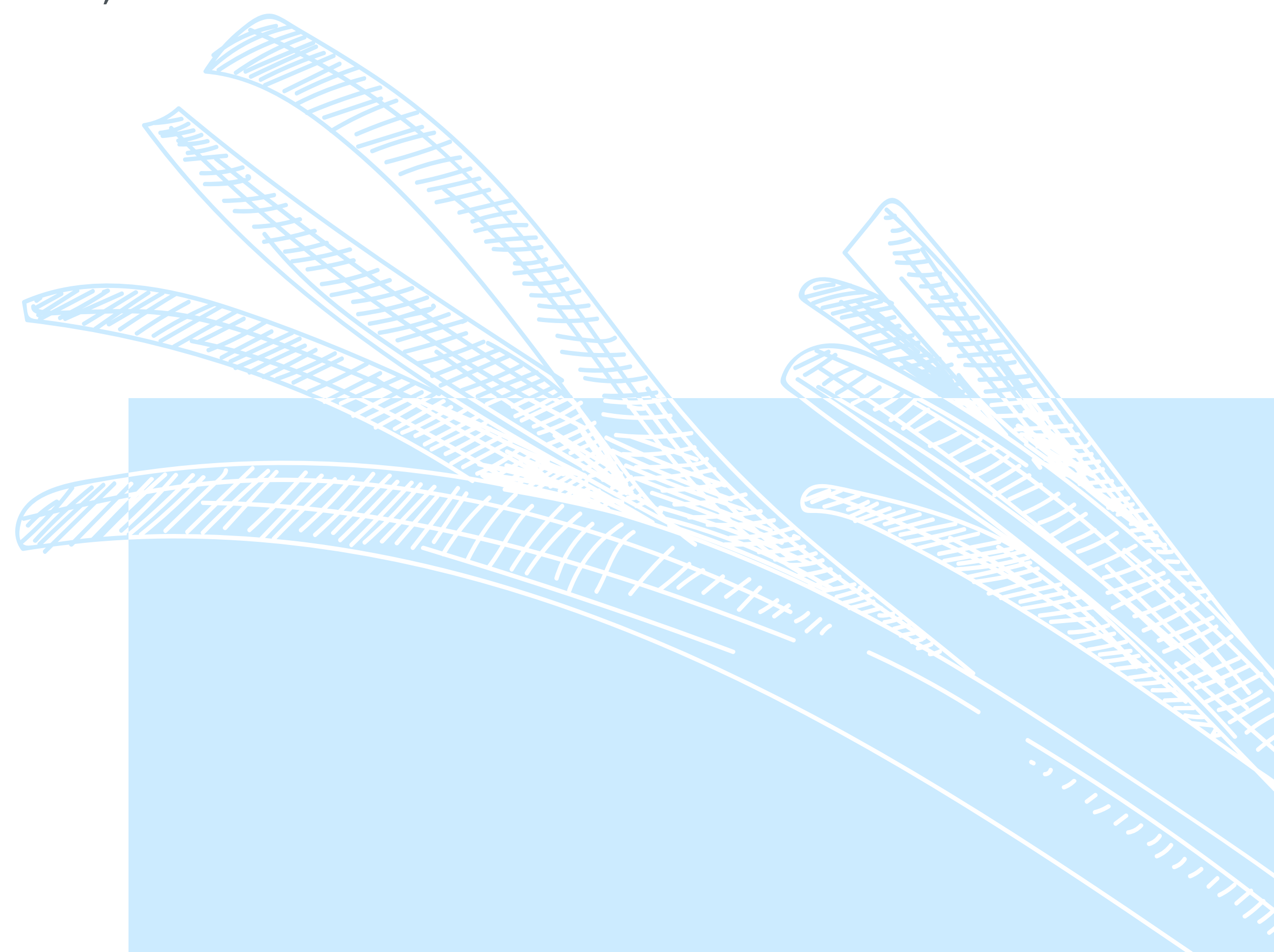
Os prebióticos são ingredientes dos alimentos que não são digeridos por nosso corpo e que geram efeitos benéficos sobre o trânsito intestinal, principalmente, quando são consumidos em conjunto com uma dieta rica em fibra, já que eles aumentam o número e o tamanho dos eventos, o que melhora os sintomas da constipação.¹⁵

É importante consultar o seu médico ou nutricionista sobre a possibilidade de utilizar prebióticos.

Quais alimentos devemos evitar nesta etapa:

Algumas pessoas apresentam mal-estar ao ingerir os seguintes alimentos:²⁴

- ▶ **Algumas verduras que produzem gases como couve de bruxelas, couve-flor, brócolis, pimentão e alcachofra.**
- ▶ **Refrigerantes.**
- ▶ **Alguns adoçantes artificiais como: manitol, sorbitol e xilitol.**



NÃO SE ESQUEÇA DO LÍQUIDO

É importante aumentar a ingestão de líquidos diariamente à medida que aumentamos o consumo de fibra. É recomendado beber, ao menos, dois litros ao dia.⁶⁻²⁷

Em algumas pessoas, o consumo de líquidos quentes, como chá ou café, também pode ajudar a aliviar a constipação, principalmente, quando consumidos ao acordar.²⁴

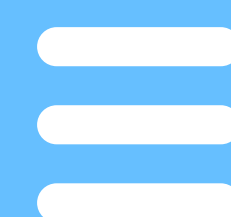
Se o seu nutricionista te recomendou aumentar o consumo de fibra, deixaremos uma lista de alimentos que podem ajudar.⁶⁻²⁷

IMPORTANTE

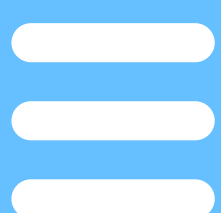
Todas as modificações de alimentação devem ser conversadas com o teu médico e/ou nutricionista, já que os pacientes que apresentam alguns tipos de cânceres ocasionados por uma obstrução de um tumor estomacal ou intestinal devem ter cuidado com o consumo de fibra.

FONTES DE ALIMENTO

As fontes de fibra se concentram, principalmente, em cereais e grãos inteiros, frutas, verduras, e legumes, ainda que neste último grupo, a contribuição de fibra solúvel e insolúvel varia significativamente de acordo com o tipo.¹⁶

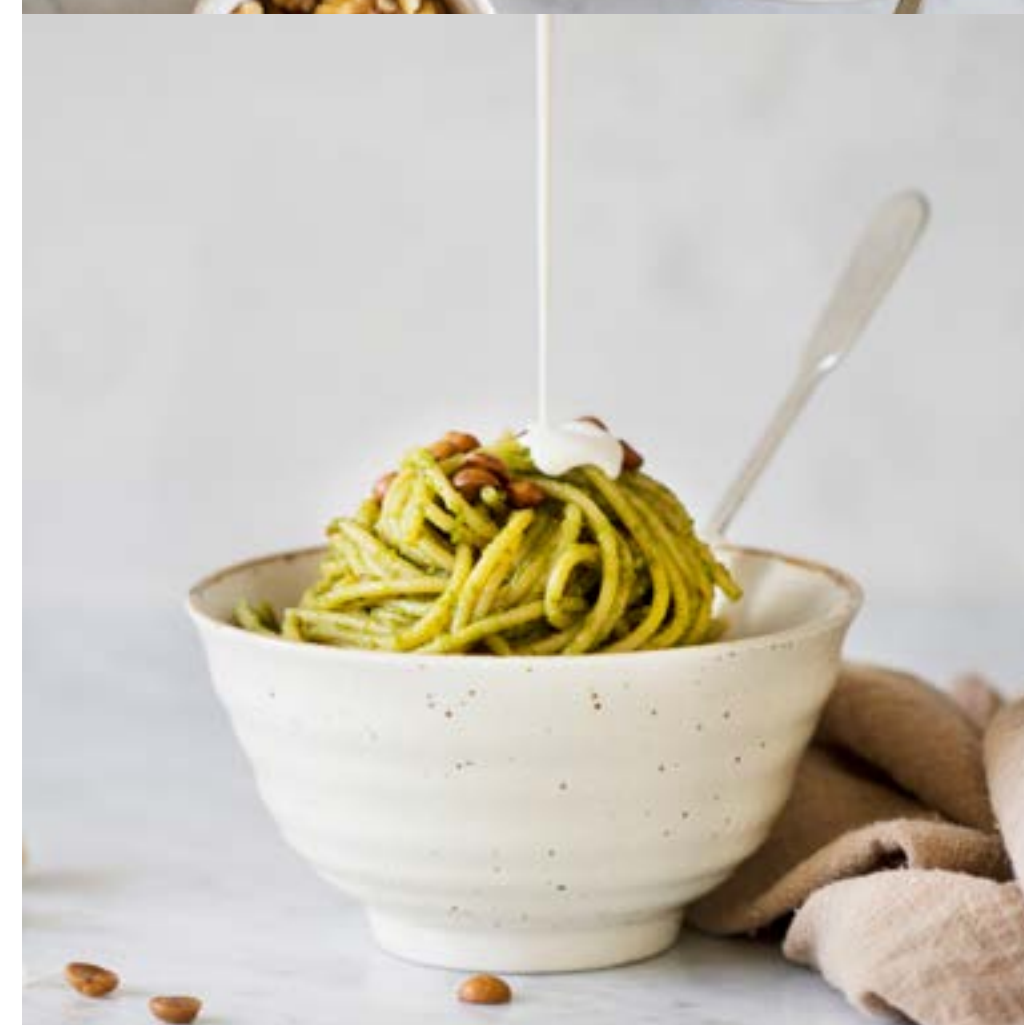


ALIMENTO	FIBRA TOTAL (G/100 G ALIMENTO)	FIBRA SOLÚVEL	FIBRA INSOLÚVEL
Cereais			
Massas integrais	8,5	3,2	4,8
Pão integral	5,80	2,61	3,19
Arroz integral	3,50	0,35	3,15
Cuscuz	3,9	--	--
Quinoa	6,9	2,3	4,6
Aveia	8,4	2,5	5,9
FRUTAS			
Maçã	1,9	0,72	1,18
Banana	2,4	0,77	1,63
Laranja	2,4	1,39	1,01
Pêra	2,4	0,5	1,9
Pêssego	2,0	0,88	1,12
Morango	2,3	0,83	1,47
Marmelo	1,16	0,27	0,88
VERDURAS			
Batatas	1,59	0,60	0,99
Cenoura	3,30	1,68	1,62
LEGUMES			
Lentilhas	30,5	3,66	26,84
Grão de bico	15,73	4,89	10,85
Feijão	23,82	6,92	16,90
FRUTAS SECAS			
Nozes	6,70	1,58	3,22
Amêndoas	11,8	1,31	9,59
Amendoim	8,0	2,24	5,76

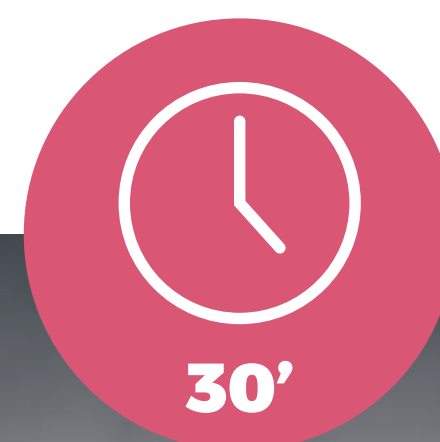




RECEITAS EM CASO DE CONSTIPAÇÃO



SALADA DE LENTILHAS



INGREDIENTES

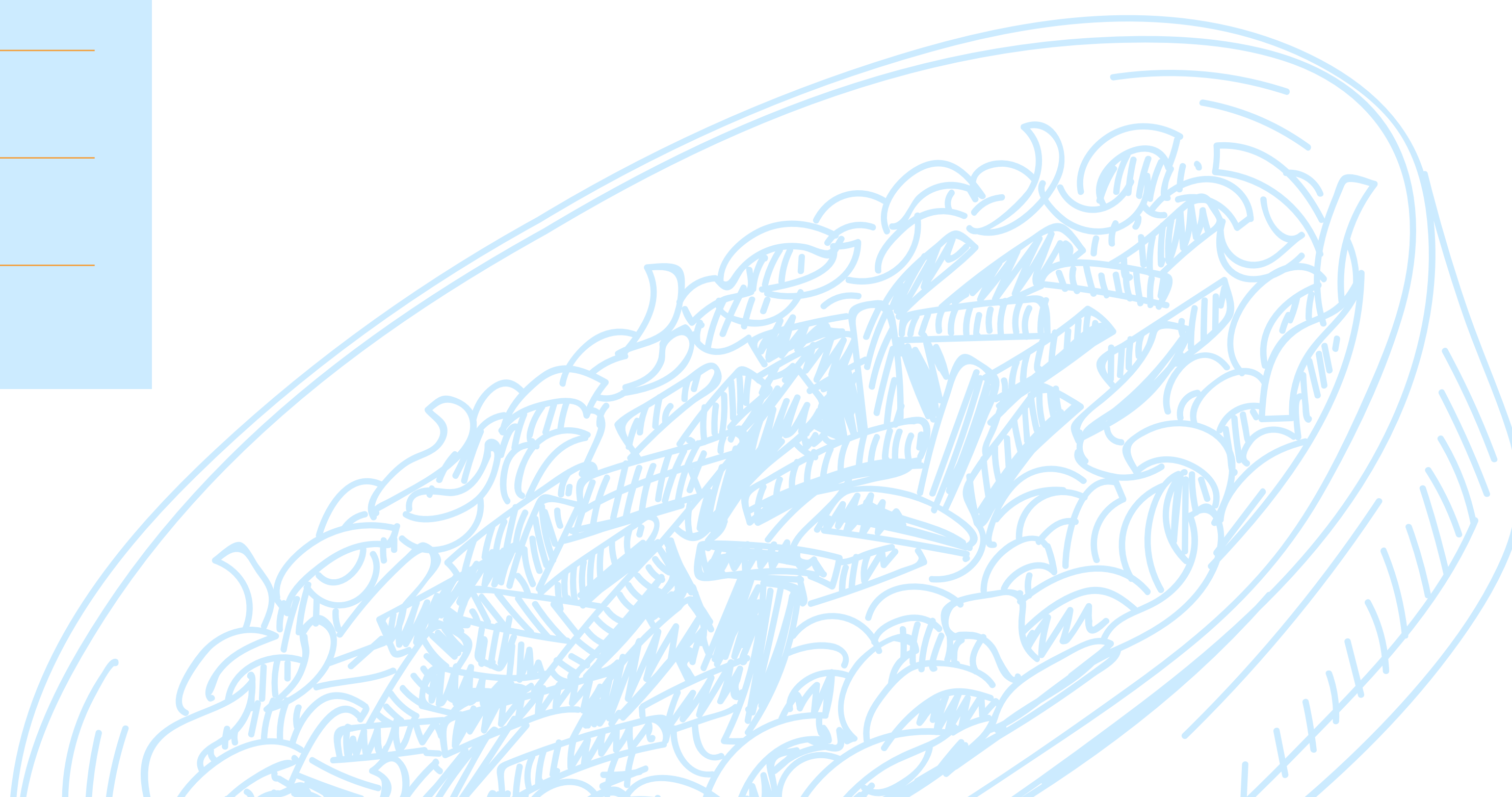
Lentilhas cozidas	2 xícaras (350 g)
Cebola roxa média <i>cortada em tiras meia lua</i>	½ (100 g)
Rúcula	2 xícaras (40 g)
Abacate médio	1 (150 g)
Queijo de cabra	½ xícara (45 g)
Azeitonas sem caroços	10 (25 g)
Alcaparras	¼ xícara (40 g)
Nozes moídas	½ xícara (45 g)
Azeite, vinagre e limão	a gosto
Sal e pimenta	a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	482 kcal
PROTEÍNAS	31,17 g
CARBOIDRATOS	55,41 g
GORDURAS	17,06 g
FIBRA	15,23 g

MODO DE PREPARO

- ▶ Deixar as lentilhas de molho no dia anterior. Lavar e usar um escorredor para tirar a água. Cozinhar em uma panela com água fervente em abundância e sal durante 30 minutos ou até que fiquem levemente cozidas.
- ▶ Lavar, descascar e cortar a cebola roxa. Mergulhar em água.
- ▶ Lavar a rúcula.
- ▶ Descascar o abacate e cortá-lo em pequenos cubos.
- ▶ Cortar as azeitonas em pequenas fatias.
- ▶ Em uma tigela, adicione as lentilhas já cozidas, a cebola, a rúcula, o abacate, as azeitonas, as alcaparras e as nozes moídas. Cortar o queijo de cabra em pequenos cubos e misturar.
- ▶ Temperar com azeite de oliva, um pouco de vinagre, sal e limão a gosto. Misturar bem e servir.





PAELLA

DE VERDURAS



INGREDIENTES

Azeite de oliva 2 colheres (20 ml)

Cominho 1 colher de chá

Pimentão vermelho ½ xícara (60 g)

Cebola médio ½ (100 g)

Dentes de alho moídos 1 a 2

Arroz integral ou basmati 3 xícaras (240 g)

Grão de bico cozidos 1 xícara (150 g)

Açafrão ou cúrcuma ¼ de colher de chá

Mix de verduras verdes cortadas, como:

- ½ xícara (50 g) de brócolis

- ½ xícara (57 g) de ervilha

- ¾ xícara (75 g) de abobrinha

1 limão cortado em 4 rodela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS 430 kcal

PROTEÍNAS 12,92 g

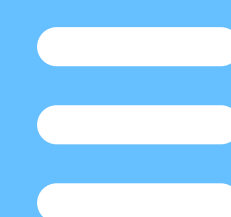
CARBOIDRATOS 75,60 g

GORDURAS 7,85 g

FIBRA 8,93 g

MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma paellera (ou outra panela) aquecer o azeite de oliva, refogue os dentes de alho com a cebola cortada em pétalas e o cominho. Adicionar o pimentão cortado em fatias até que fiquem levemente cozidas.
- ▶ Adicionar o mix de verduras verdes.
- ▶ Para preparar o arroz, coloque-o em uma panela com água fervendo por 20 minutos.
- ▶ Após o cozimento do arroz integral ou basmati, adicionar o açafrão ou a cúrcuma. Refogar por 3 minutos e adicionar o caldo fervendo. Cozinhando em fogo baixo e com tampa.
- ▶ Após 10 minutos, adicionar o grão de bico já cozido e deixá-lo no fogo por mais 15 minutos.
- ▶ Deixar descansar de 3 a 5 minutos antes de servir.
- ▶ Servir quente, decorado com rodela de limão.



MACARRÃO

INTEGRAL

com pesto de avelã



INGREDIENTES

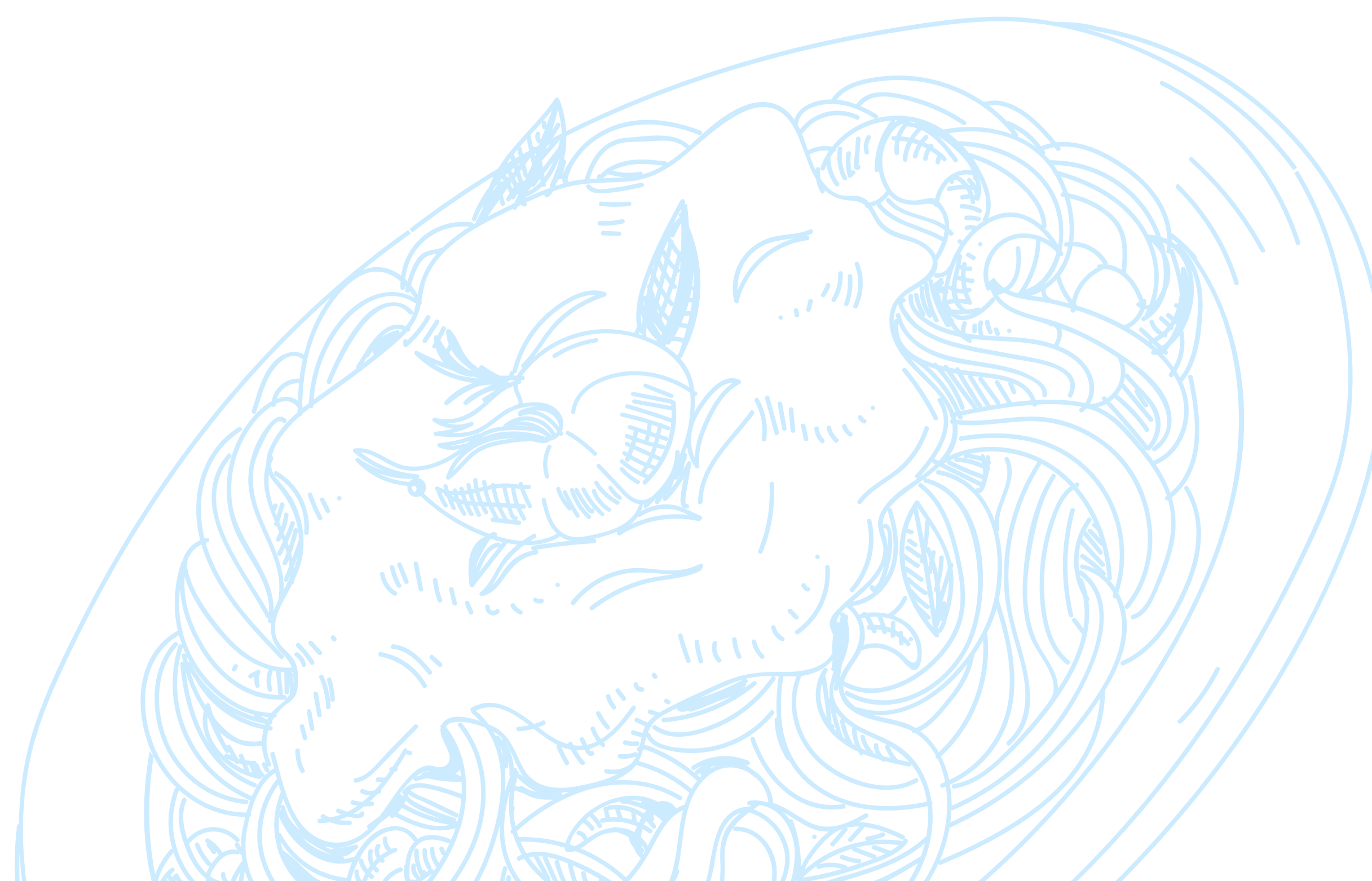
Macarrão integral	1 pacote
<i>(recomendamos que o primeiro ingrediente das indicações nutricionais seja o trigo integral duro).</i>	
Manjericão	1 ramo
Avelãs	½ xícara (60 g)
Azeite de oliva	8 col. (80 ml)
Alho	1 dente
Sal e pimenta	a gosto
Opcionalmente, adicionar creme de leite	

MODO DE PREPARO

- ▶ Em um processador ou minipimer, colocar o manjericão lavado, o alho lavado e já descascado, as avelãs, sal e pimenta, o azeite e bater bem. Reservar.
- ▶ Em uma panela, ferver água com sal, o macarrão integral e esperar até que estejam ao dente, aproximadamente, após 10 ou 12 minutos. Escorrer. Adicionar o pesto e misturar.
- ▶ Servir.
- ▶ Se preferir, adicionar creme de leite ao macarrão servido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	467 kcal
PROTEÍNAS	9,68 g
CARBOIDRATOS	42,45 g
GORDURAS	28,91 g
FIBRA	5,34 g





- ☰
- ☰
- ☰
- 📖
- ☰
- 🌀

🕒
20'

🍲
8 porções

BISCOITOS DE AVEIA E FRUTA

INGREDIENTES

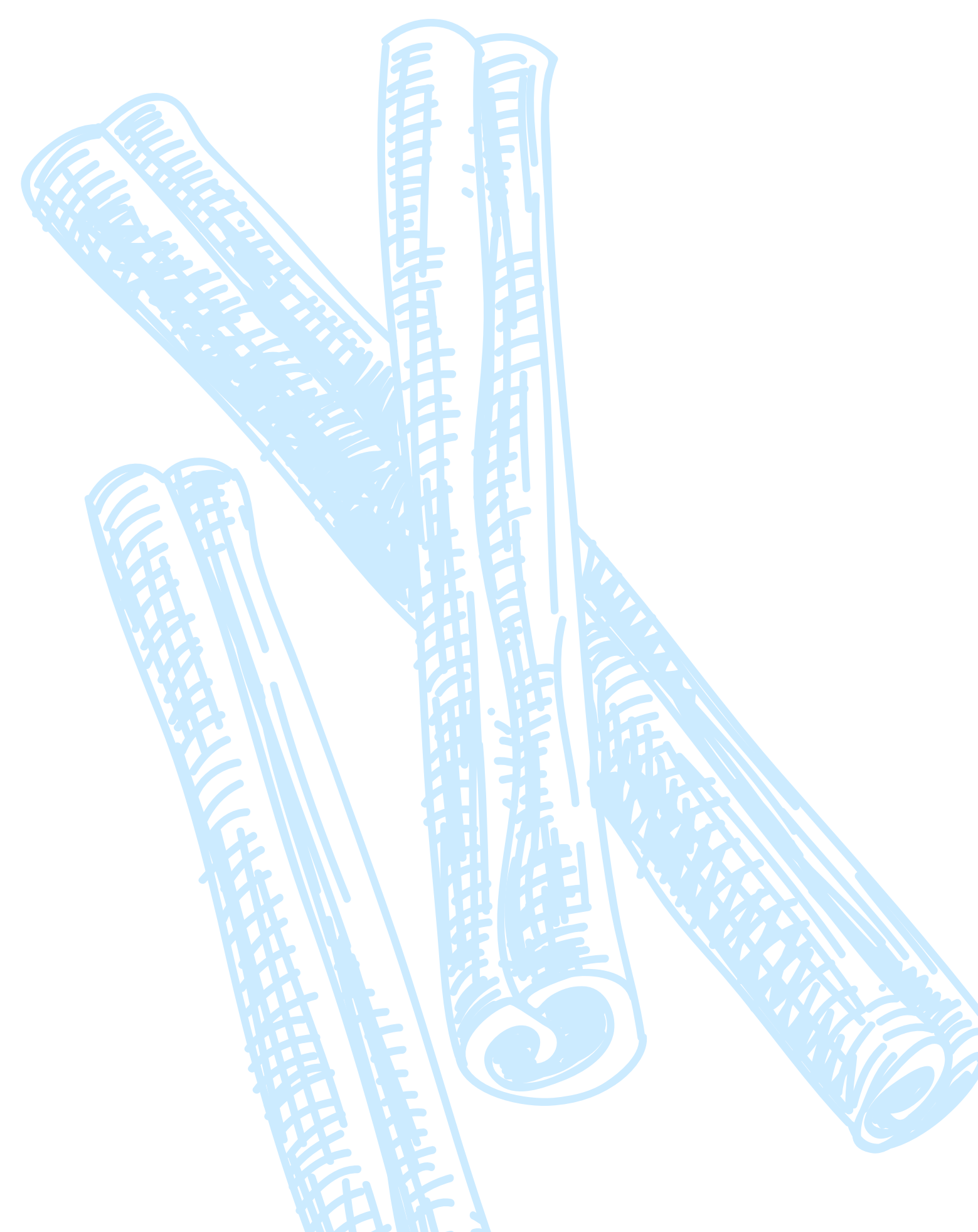
Ovos	2 (100 g)
Aveia instantânea	2 xícaras (160 g)
Leite desnatado	¼ xícara (50 ml)
Fermento em pó	1 colher de chá
Mel	4 col. (80 g)
Frutos secos a escolher	
1 maçã cortada em cubos pequenos de 0,5 cm, ou 1 unidade de banana amassada	

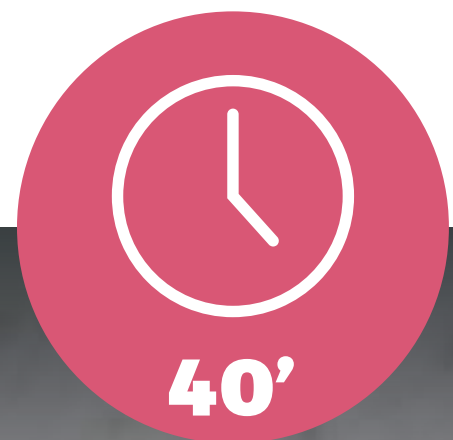
MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma tigela, misturar os ingredientes secos (farinha e fermento em pó).
- ▶ Adicionar os ovos, leite e misturar bem, logo adicionar as maçãs cortadas em cubos ou a banana amassada e os frutos secos. Seguir misturando até formar uma massa homogênea.
- ▶ Preaquecer o forno a 180 °C. Forrar uma assadeira com papel manteiga e azeite e distribuir a mistura de biscoitos com ajuda de uma colher.
- ▶ Assar por 15 ou 20 minutos, deixar esfriar e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

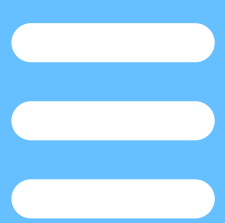
CALORIAS	175 kcal
PROTEÍNAS	6,7 g
CARBOIDRATOS	25,2 g
GORDURAS	6,16 g
FIBRA	3,7 g





PUDIM

DE PÃO INTEGRAL



INGREDIENTES

Leite desnatado	1 litro
Pão integral <i>(ou qualquer pão multigrãos)</i>	600 g
Fruta desidratada e picada	½ xícara (80 g)
Ovos	3 (150 g)
Açúcar	½ xícara (110 g)
Baunilha líquida	1 colher rasa
Canela em pó	a gosto
Noz moscada	a gosto
Açúcar para o caramelo	½ xícara (110 g)

MODO DE PREPARO

- ▶ Preaquecer o forno a 180 °C.
- ▶ Molhar o pão integral no leite desnatado até que fique com uma consistência mais mole. Logo, misturar até obter uma mistura homogênea de pão e leite.
- ▶ Adicionar açúcar, os ovos já batidos, a essência de baunilha, canela, noz moscada e a fruta desidratada e misturar.
- ▶ Preparar o caramelo e despejá-lo em uma assadeira.
- ▶ Colocar a mistura em cima do caramelo e assar durante 30 minutos ou até dourar.
- ▶ Servir frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

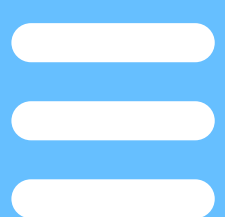
CALORIAS	390 kcal
PROTEÍNAS	14,7 g
CARBOIDRATOS	74,2 g
GORDURAS	5,2 g
FIBRA	5,7 g



HAMBÚRGUER

DE QUINOA

com purê de couve



40'



8 porções

INGREDIENTES

PARA OS HAMBÚRGUERES

Quinoa cozida	2 xícaras (300 g)
Cebola picada em cubos	½ (100 g)
Alho	1 ou 2 dentes
Ovos	3 (150 g)
Aveia ou farinha integral	6 cuch. (60 g)
Sal e pimenta	a gosto
Pimentão verde e vermelho	a gosto <i>(Opcional)</i>
Azeite	

PARA O PURÊ DE COUVE

Batatas lavadas	4 ou 5 (600 g)
Couve sem talo	2 xícaras (100 g)
Leite desnatado	1 xícara (200 ml)
Manteiga	2 col. (24 g)
Sal	a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	607 kcal
PROTEÍNAS	22,81 g
CARBOIDRATOS	98,37 g
GORDURAS	14,67 g
FIBRA	4,8 g

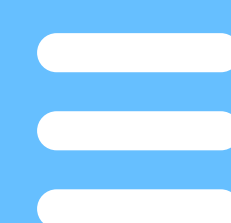
MODO DE PREPARO

Para o hambúrguer

- ▶ Refogar a cebola com o dente de alho e os pimentões.
- ▶ Em uma tigela colocar a quinoa cozida, adicionar o refogado, a aveia ou a farinha integral e os ovos já batidos. Misturar tudo até que fique homogêneo e adicionar sal e pimenta a gosto.
- ▶ Com uma colher ou com as suas próprias mãos, formar os hambúrgueres de 100g aproximadamente e colocá-los em uma frigideira com azeite.
- ▶ Fritar até que fiquem dourados por ambos lados.

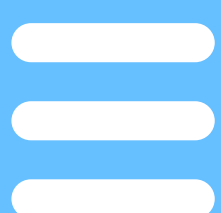
Para o purê de couve

- ▶ Lavar, descascar e cortar as batatas em rodelas. Colocá-las em uma panela com água e sal; ferver até que fiquem brandas (aproximadamente 20 minutos).
- ▶ Lavar as folhas de couve, colocá-las em uma panela com água fervendo e cozinhar por cinco minutos. Retirar a água e bater as folhas de couve.
- ▶ Em uma tigela à parte, amassar as batatas e juntar o purê de couve misturando bem; adicionar manteiga e leite quente. Mexer até que forme uma massa homogênea.
- ▶ Em um prato, servir o hambúrguer acompanhado do purê de batata de couve.



SMOOTHIE

DE CEREJAS



não requer
cozimento



2 porções

INGREDIENTES

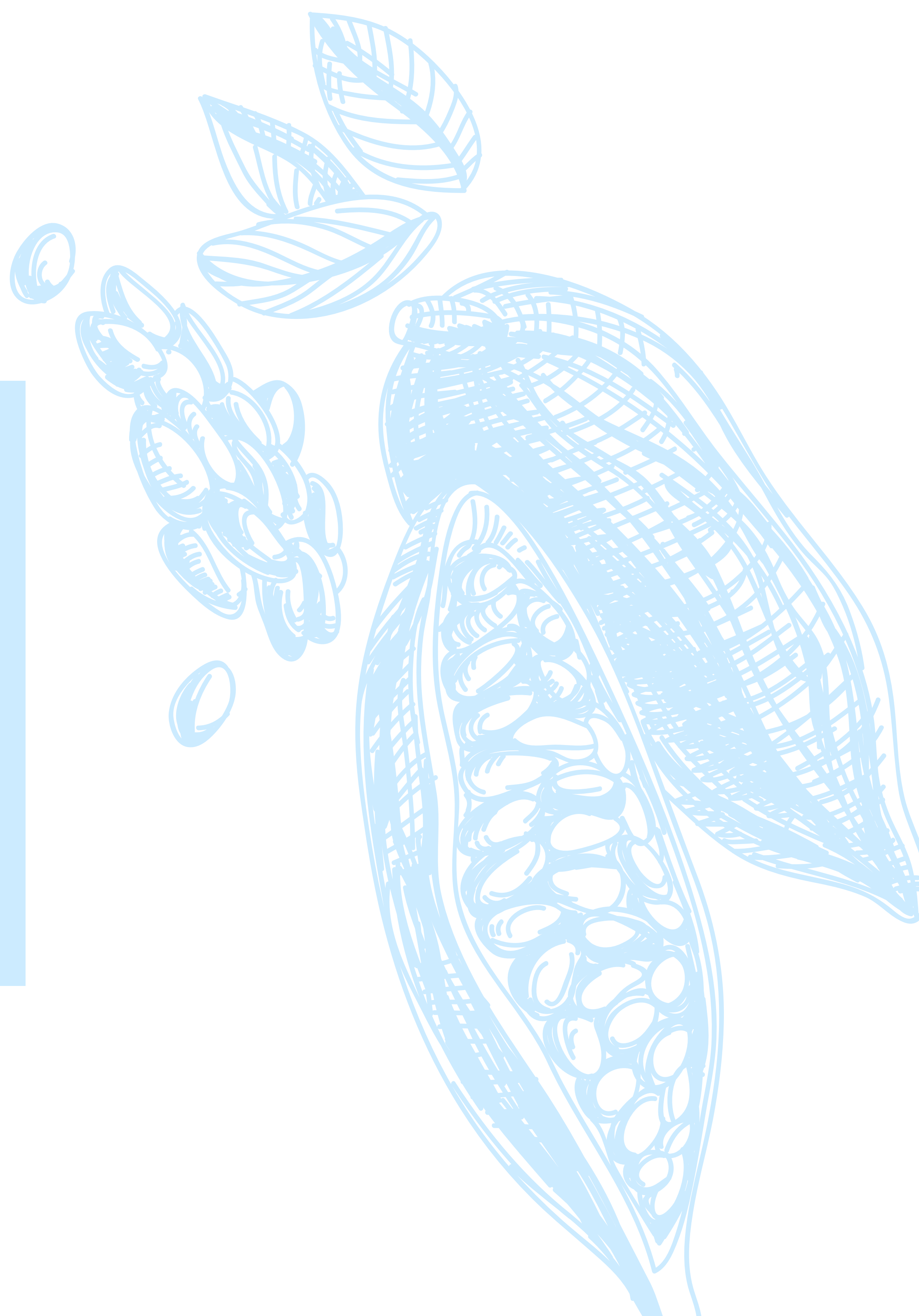
Cerejas desidratadas	12 (70 g)
Aveia	4 cuch. (32 g)
Frutas secas	½ xícara (60 g)
Sorvete de baunilha	4 col. (100 g)
Água	½ xícara
Gelo	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Colocar todos os ingredientes em um liquidificador.
- ▶ Bater até que fiquem bem misturados. Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	309 kcal
PROTEÍNAS	8,8 g
CARBOIDRATOS	45 g
GORDURAS	24,6g
FIBRA	5 g





AVEIA

RICA EM PROTEÍNAS

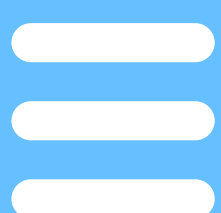
de frutas vermelhas e chia



não requer cozimento



2 porções



INGREDIENTES

Aveia instantânea 6 colheres (48 g)

Frutas vermelhas 4 colheres (43 g)
(mirtilo, framboesas, morangos)

Chia 1 colher (12 g)

Iogurte rico em proteínas 1 unidade

MODO DE PREPARO

- ▶ Em um recipiente depositar a aveia e o iogurte, deixar repousar por cerca de cinco minutos.
- ▶ Adicionar as frutas vermelhas, a chia e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

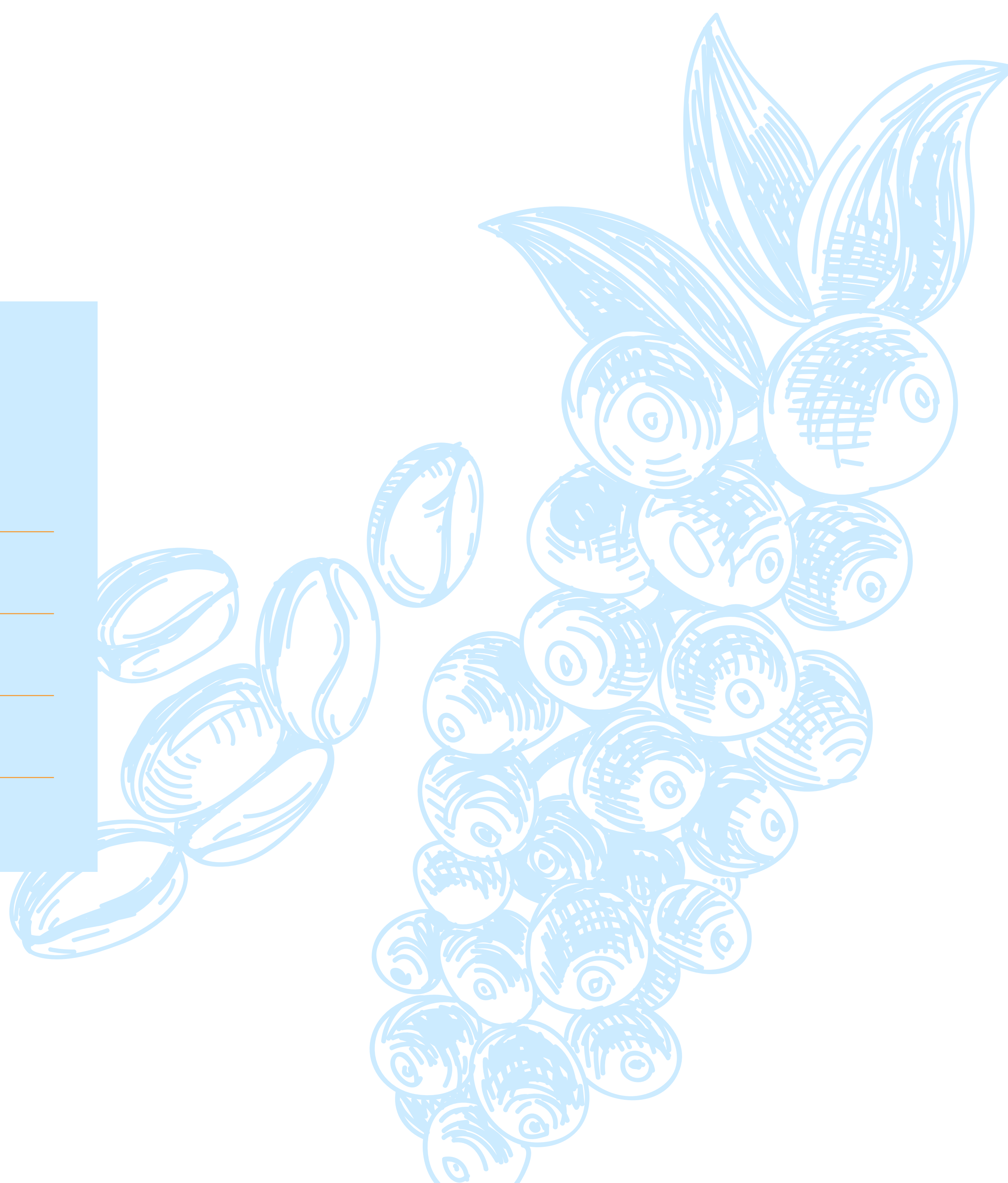
CALORIAS 354 kcal

PROTEÍNAS 21,1 g

CARBOIDRATOS 48,5 g

GORDURAS 9,6 g

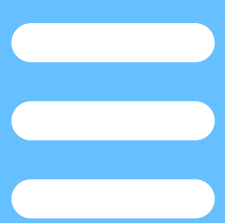
FIBRA 14,5 g



SALADA

DE QUINOA BRANCA

e abacate



INGREDIENTES

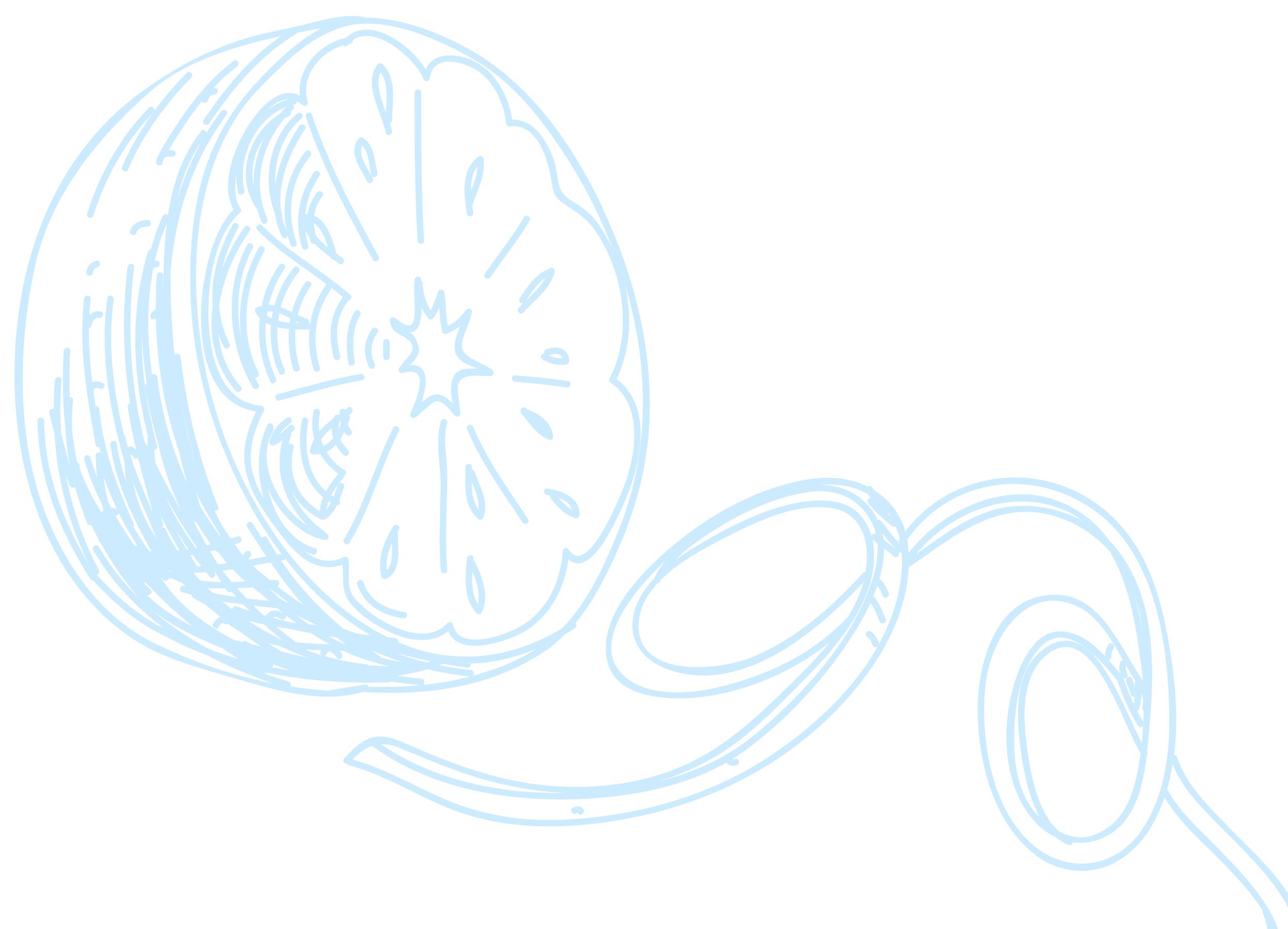
Quinoa cozida	2 xícaras (300 g)
Suco de limão	¼ taza
Pepino	1 (100 g)
Tomates cereja	20 a 30 (130 g)
Abacate maduro	1 (200 g)
Folhas de salsa picadas	
Azeite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Sal e pimenta	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma panela a fogo médio adicionar azeite e refogar a quinoa. Logo, colocar água fervendo, ou caldo de verduras e sal. Tampar e deixar cozinhando a fogo baixo por 15 minutos. Escorrer e deixar esfriar.
- ▶ Lavar o pepino, os tomates cereja e a salsa em água fria corrente.
- ▶ Cortar o pepino e os tomates em cubinhos pequenos.
- ▶ Picar a salsa.
- ▶ Cortar o abacate em cubos pequenos.
- ▶ Preparar uma limonada com sal, azeite e pimenta.
- ▶ Misturar todos os ingredientes e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	295 kcal
PROTEÍNAS	11 g
CARBOIDRATOS	11 g
GORDURAS	38,8 g
FIBRA	15 g



The background features a light blue color with white, hand-drawn scribbles that resemble a woman's face and hair. The scribbles are dense and layered, creating a textured effect. The text is centered over this background.

NÁUSEAS E VÔMITOS

Náuseas e vômitos são frequentemente sinalizados como sintomas da própria doença. Também podem ser causados pelos tratamentos (cirurgias, quimioterapia, radioterapia) ou pelos medicamentos utilizados, como aqueles que aliviam a dor ou que reduzem ou surgem por conta da perda óssea.²⁴⁻²⁶

Algumas pessoas apresentam náuseas e vômitos umas horas depois do tratamento, e em outros casos, os sintomas surgem 24 horas depois e continuam até que o tratamento termine.

Já foi comprovado que durante a quimioterapia, as náuseas podem ser classificadas em três grupos ou etapas:¹⁷

- ▶ **Náuseas antecipadas:** ocorrem antes de iniciar a quimioterapia.
- ▶ **Náuseas agudas:** ocorrem durante as 24 horas depois da quimioterapia.
- ▶ **Náuseas tardias:** ocorrem entre as 24 horas seguintes e 5 dias após a quimioterapia.

CONSELHOS QUE PODEM AJUDAR A **ALIVIAR E CONTROLAR OS SINTOMAS** ²⁴⁻²⁵⁻²⁶

O que pode ajudar a aliviar os sintomas?:

- ▶ Cada pessoa responde de uma maneira, portanto, é importante observar que alimentos você pode tolerar e quais não.
- ▶ Faça suas refeições principais (café-da-manhã, almoço e jantar), mas além disso, incorpore pequenas refeições em sua dieta.
- ▶ Coma porções pequenas durante o dia. Já percebemos que estar em jejum por longos períodos de tempo pode causar mal-estar.
- ▶ É importante comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- ▶ Em caso de vômitos, é importante só voltar a comer quando o paciente se sinta melhor e os sintomas cessarem. Se recomenda iniciar com alimentos líquidos ou pastosos.
- ▶ Escolha os alimentos que gosta e aos quais você tenha desenvolvido tolerância.
- ▶ Evite comer suas comidas favoritas quando se sente mal, já que isso pode gerar uma rejeição a elas no futuro.



- ▶ Tome pequenos goles de líquidos continuamente. Tente com água ou limonada. Também recomendamos tentar com gelo moído ou frappé, eles podem ajudar a aliviar os sintomas.
- ▶ Coma alimentos mornos. Se possível deixe que os alimentos se esfriem um pouco antes de comê-los.
- ▶ Na hora de comer, sente-se mantendo sua postura o mais ereta possível e além disso, tente ficar um tempo nesta posição após finalizar a refeição. Não recomendamos deitar-se imediatamente, já que isso pode piorar os sintomas.
- ▶ A ansiedade na hora de comer pode intensificar os sintomas. A ideia é sentir-se

o mais relaxado possível. Vestir roupas folgadas ou soltas também pode ajudar.

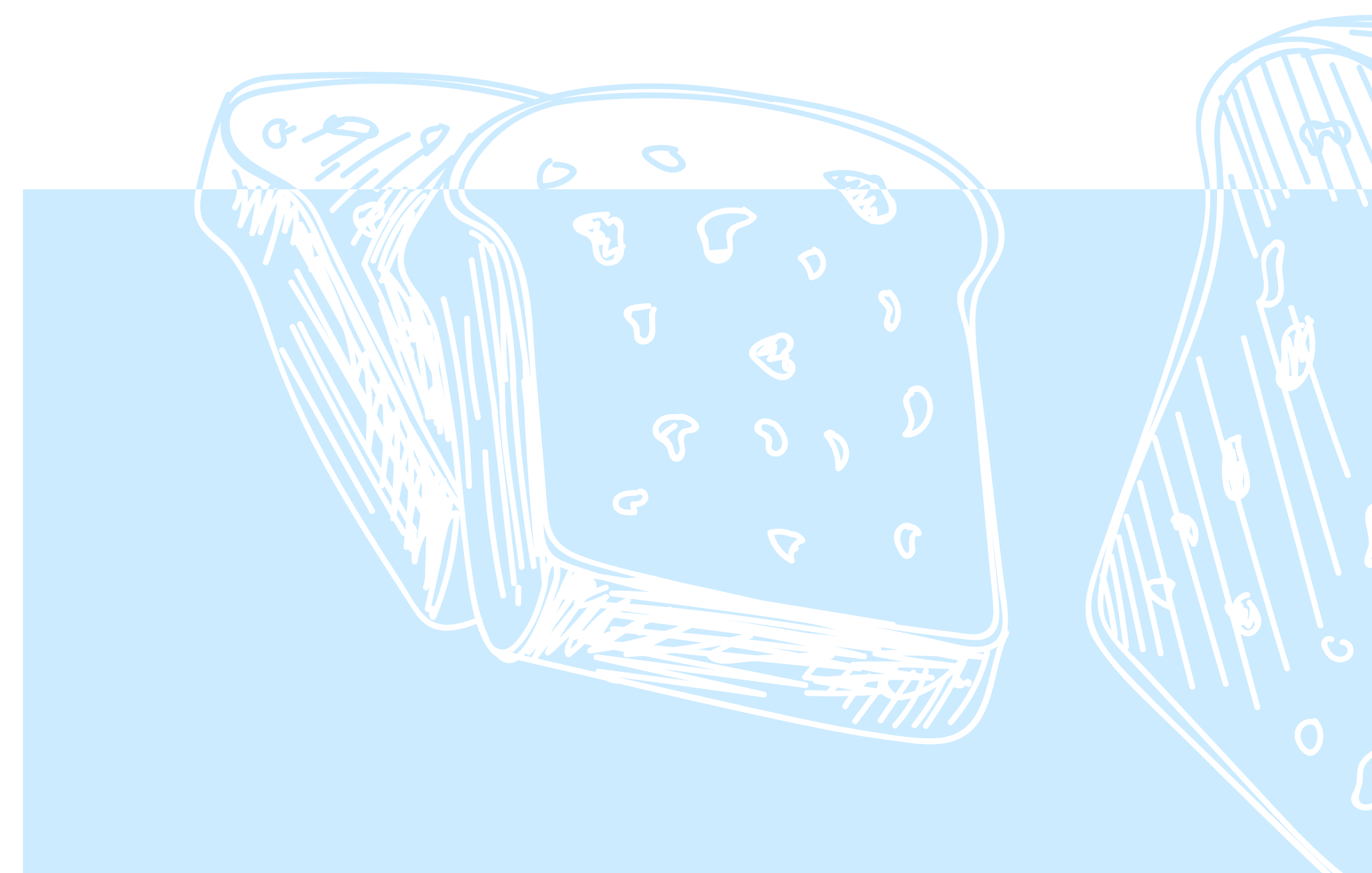
- ▶ Coma em espaços abertos com boa ventilação, já que os cheiros das comidas podem provocar uma sensação de náuseas ainda maior.
- ▶ Escove os dentes regularmente com o intuito de diminuir os sabores ou gostos desagradáveis que podem intensificar ainda mais os sintomas.
- ▶ Aumente gradualmente a ingestão de alimentos. Em alguns casos, é recomendado o uso de algum suplemento nutricional com prévia autorização médica ou de seu nutricionista.

Alimentos que nos ajudam a aliviar os sintomas:

- ▶ Algumas pessoas apenas toleram e consomem alimentos brandos como batatas, patês e purê; enquanto outros preferem alimentos salgados como pipoca ou biscoitos. O importante é saber que cada paciente é diferente.
- ▶ É recomendado iniciar a alimentação comendo pequenas quantidades dos alimentos que se toleram e ir incorporando gradualmente os demais alimentos, até que o paciente comece a se sentir melhor.
- ▶ Por exemplo, pão branco tostado, iogurte natural, biscoitos salgados, geléias, pa-

litos de pão. Geralmente, são alimentos com boa tolerância, principalmente, durante a manhã.

- ▶ Em alguns casos, os sucos naturais de fruta como o de maçã, pêra ou pêssego são bem tolerados.



ALIMENTOS PARA EVITAR NESTAS ETAPAS ⁶⁻²⁷

Há alguns alimentos que podem piorar os sintomas. Por exemplo:

- ▶ Alimentos com alto valor calórico, como frituras.
- ▶ Refeições muito temperadas.
- ▶ Líquidos com cafeína, como chá, e refrigerantes de cor escura.
- ▶ Bebidas alcoólicas.
- ▶ Alimentos com muito açúcar, gordura, condimentos ou aqueles que produzem muitos odores fortes.

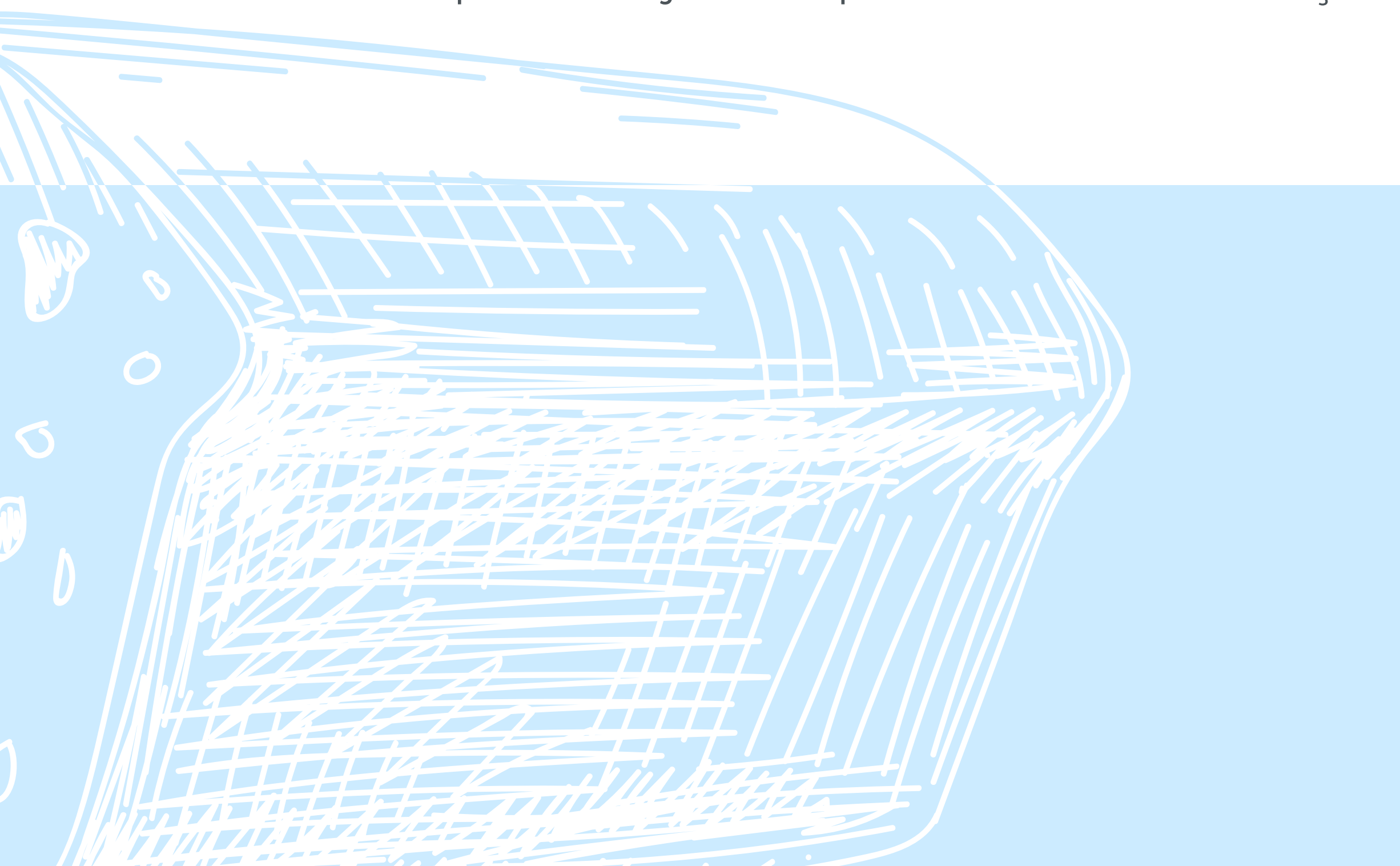
POR QUE É IMPORTANTE CONSUMIR LÍQUIDOS DURANTE ESTA ETAPA? ¹⁸

Uma das consequências das náuseas e vômitos é a desidratação e para evitá-la, é necessário manter as células do corpo bem hidratadas para que suportem melhor os tratamentos como quimioterapia e radioterapia.¹⁸

Alguns líquidos como refrigerantes frios, água mineral com ou sem gás e águas gaseificadas podem ajudar a prevenir a desidratação.

Em alguns casos se observou que o leite também pode ajudar a aliviar os sintomas e prevenir a desidratação, assim como o consumo de caldinhos, sucos naturais de frutas e verduras sem adição de açúcar. Não se recomenda o consumo de refrigerantes e sucos com açúcar.

Se recomenda que a ingestão de líquidos seja lenta e que se consuma antes e depois de cada refeição, evitando o consumo de líquidos no momento de comer para evitar qualquer mal-estar que possa ocasionar. A meta é alcançar o consumo de dois litros de líquido ao dia.



CONSELHOS PARA AUMENTAR O CONSUMO DE LÍQUIDOS

Águas saborizadas

A aromatização da água ocorre de diversas maneiras, uma delas é utilizando a casca de alguma fruta como laranja ou limão. Também é possível usar folhas de menta ou pedaços de gengibre. O importante é lavar bem a fruta e as folhas antes de adicioná-las à água.

Sucos naturais de frutas e verduras

Frutas e verduras geram combinações saborosas para preparar sucos naturais. O importante é ver quais são bem tolerados para que não provoquem mal-estar.

Caldinhos

Caldos de frango, carne ou de verduras podem ser preparados. Por exemplo: ferver água com um peito de frango, talos de aipo, cenouras e coentro para que a água do cozimento adquira sabor. Quando estiver pronto, coar e consumir o caldo.

Infusões

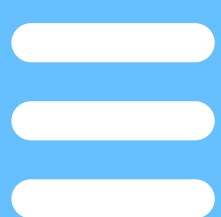
Existe uma variedade grande de infusões, por exemplo: menta, camomila, anis, gengibre, entre outros.

PARA MANTER EM MENTE: CONSUMO DE GENGIBRE¹⁹

O gengibre pode ser usado de diferentes formas: fresco, seco, curtido no vinagre, em conserva, cristalizado, açucarado ou em pó; e suas apresentações podem ser várias: cápsulas, tabletes, chá e extratos.

Para evitar as náuseas e os vômitos, o gengibre atua de forma periférica no trato gastrointestinal aumentando o tom e a mobilidade gástrica através de ações anticolinérgicas e anti serotoninérgicas, favorecimen-

do o esvaziamento gástrico. Esta combinação de funções explica a habilidade amplamente aceita do gengibre para aliviar os sintomas e as desordens gastrointestinais, como a dor abdominal, náuseas e dispepsia, que estão associados à diminuição da mobilidade gástrica secundária causada pela quimioterapia. Ainda não há um consenso sobre a dose de consumo diário, mas se percebeu que o consumo de um ou dois gramas ao dia pode aliviar os sintomas de náuseas e vômitos. Esta



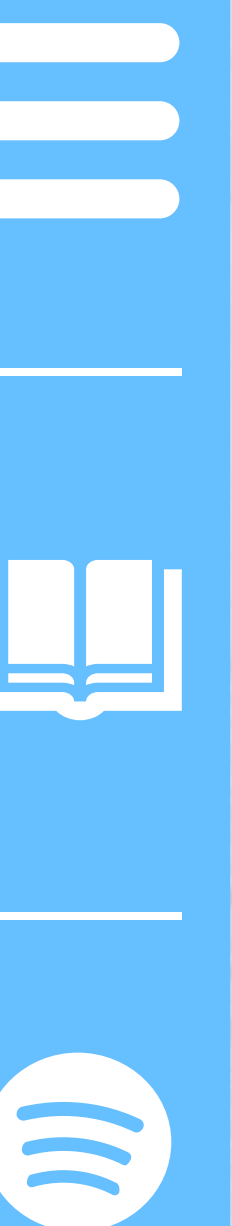
dose equivale ao consumo de uma colher de chá de extrato de gengibre ralado, dois ml

de gengibre líquido ou quatro xícaras de chá de infusões de chá de gengibre.

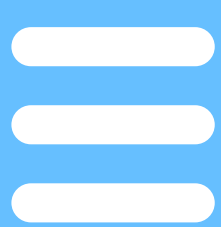
IMPORTANTE

Se os sintomas persistirem e não for possível controlar a ingestão de comidas e líquidos, é recomendado consultar a sua equipe médica para um auxílio maior.

Além disso, é importante informar os seus nutricionistas sobre o que consumir, quais alimentos têm melhor tolerância para que, juntos, eles possam planificar a sua dieta. Lembre-se sempre que é importante, antes de consumir certos alimentos, consultar o seu médico, nutricionista e equipe médica.



ALGUMAS SUGESTÕES DE LÍQUIDOS PARA CONSUMIR



SODA DE LIMÃO E GENGIBRE

INGREDIENTES:

Água gaseificada	1 copo
Gengibre líquido ou moído	¼
Suco de frutas vermelhas	a gosto
Suco de limão	1
Gelo	

MODO DE PREPARO:

- ▶ Misturar a água gaseificada com o gengibre em um copo com gelo. Agregar um pouco de suco de mirtilo e exprimir suco de limão na mistura.

CHÁ DE GENGIBRE

INGREDIENTES:

Chá de gengibre	
Água fervente	1 xícara
Gengibre fresco ralado	2 colheres de chá
Mel	1 colher
Suco de limão	1

MODO DE PREPARO:

- ▶ Em uma xícara, colocar o chá de gengibre com água fervente. Adicionar o gengibre ralado, mel e exprimer o suco de limão sobre a mistura.





MUCOSITE

Geralmente, os pacientes que apresentam câncer na cabeça, pescoço, boca e garganta podem apresentar mucosite por conta dos tratamentos que danificam as células da boca. Esta complicação é temporária.²⁰

A mucosite é a inflamação da mucosa da boca e as complicações mais frequentes são:²⁷

- ▶ Úlceras e dor na boca e garganta.
- ▶ Infecções da boca como candidíase.
- ▶ Boca seca, falta ou ausência de saliva.
- ▶ Problemas dentais e sangramentos nas gengivas.
- ▶ Dificuldade para engolir e mastigar.
- ▶ Mau hálito.
- ▶ Saliva espessa.

CONSELHOS QUE PODEM AJUDAR A ALIVIAR E CONTROLAR OS SINTOMAS²⁷

- ▶ É importante dar cuidado e atenção à nossa boca e dentes.
- ▶ Manter nossa boca sempre limpa nos ajuda com a sensação de frescor e conforto, além de melhorar os sabores da comida.
- ▶ Portanto, é de suma importância escovar os dentes de forma regular. Se a sua boca e gengivas estão ou se sentem secas, talvez, a melhor opção seja utilizar uma escova de dentes suave. Também se pode usar enxágue bucal livre de álcool.
- ▶ Visite a um dentista regularmente para verificar se não existem problemas mais profundos com seus dentes e gengivas.
- ▶ Se você usa 'placas dentais', é recomendado usá-las apenas o justo e necessário para evitar irritações nas gengivas.
- ▶ Tomar pequenos goles durante o dia vão te ajudar a manter a boca fresca e a prevenir a desidratação.
- ▶ Também é possível mastigar chiclete já que estas estimulam a produção de saliva e evita que a boca fique seca. O ideal é buscar chicletes sem açúcar.
- ▶ Se recomenda comer pequenas porções de alimentos durante o dia e realizar as quatro refeições principais, além de pequenas refeições ao longo do dia.



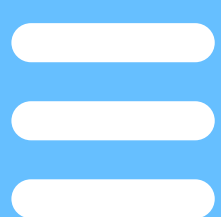
QUAIS ALIMENTOS NOS AJUDAM OU **ALIVIAM OS SINTOMAS**²⁵

É importante adaptar nossas comidas favoritas e assim elas serão mais suaves e fáceis de comer. Isto nos ajuda a facilitar a mastigação e engolir os alimentos sem dificuldades, evitando irritar nossa boca.

- ▶ **Adicione molhos (não ácidos) às comidas para deixá-las mais úmidas e fáceis de engolir. (Também é possível usar iogurte para o mesmo efeito).**
- ▶ **É recomendado cozinhar as carnes e verduras que são muito duras ao vapor e mantê-las durante mais tempo a fogo baixo para amolecê-las.**
- ▶ **Se o desconforto for administrável, cortar os alimentos em pequenos pedaços. Também é recomendado utilizar colheres pequenas.**
- ▶ **Se há um problema para engolir ou deglutir, é recomendado utilizar os alimentos em forma de papinhas ou sopas para**

diminuir as complicações. Assim, você pode consumir uma maior quantidade de comida para evitar perdas de peso importantes.

- ▶ **Prefira alimentos suaves que sejam fáceis de mastigar e deglutir.**



ALIMENTOS PARA EVITAR NESTAS ETAPAS²⁵⁻²⁷

Para prevenir a mucosite, é recomendado evitar alguns alimentos e líquidos que podem irritar nossas bocas ou que sejam difíceis de engolir.

- ▶ Alimentos duros, secos ou crocantes, como cereais para o café-da-manhã, pão tostado, frutas secas, biscoitos muito secos - como a bolacha de água e sal -, farelos, carnes duras ou secas e algumas verduras cruas que são muito duras.
- ▶ Comidas ou líquidos muito quentes.
- ▶ Refeições salgadas e muito condimentadas como picles, vinagre, alho, cebola, entre outros.
- ▶ Alimentos que podem deixar o paladar pegajoso, como a manteiga de amendoim, bolos, massas folhadas e tortas.
- ▶ Alimentos e líquidos ácidos, como frutas cítricas: abacaxi, toranja.
- ▶ Bebidas alcoólicas.

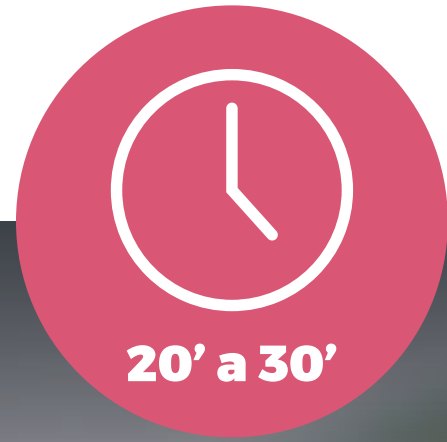




RECEITAS EM CASO DE MUCOSITE



PAPINHA ROXA



INGREDIENTES

Peito de peru	400 g
Batatas média	2 (240 g)
Cenoura	½ (60 g)
Beterraba média	1 (100 g)
Vagem	2 xícaras (120 g)
Abóbora	½ xícara (80 g)
Arroz	4 colheres (60 g)
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Sal	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma panela, colocar água fria e cozinhar os ingredientes mais duros primeiro: as batatas, beterraba, abóbora e cenoura. Quando estiverem mais levemente cozidos, adicionar o arroz e após 10 minutos aproximadamente, colocar a vagem.
- ▶ Se for de seu agrado, o peito de peru pode ser preparado em outra panela a parte e o caldo ser utilizado no cozimento das verduras.
- ▶ Logo, bater todos os ingredientes no liquidificador (sem o caldo) para obter uma consistência de purê. Se ficar muito espesso, adicionar o caldo do cozimento.
- ▶ Na hora de servir, adicionar uma colher de azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	353 kcal
PROTEÍNAS	25,3 g
CARBOIDRATOS	33 g
GORDURAS	13,6 g





PAPINHA VERDE



INGREDIENTES

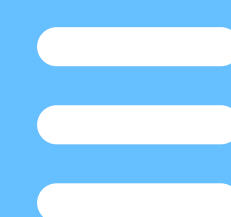
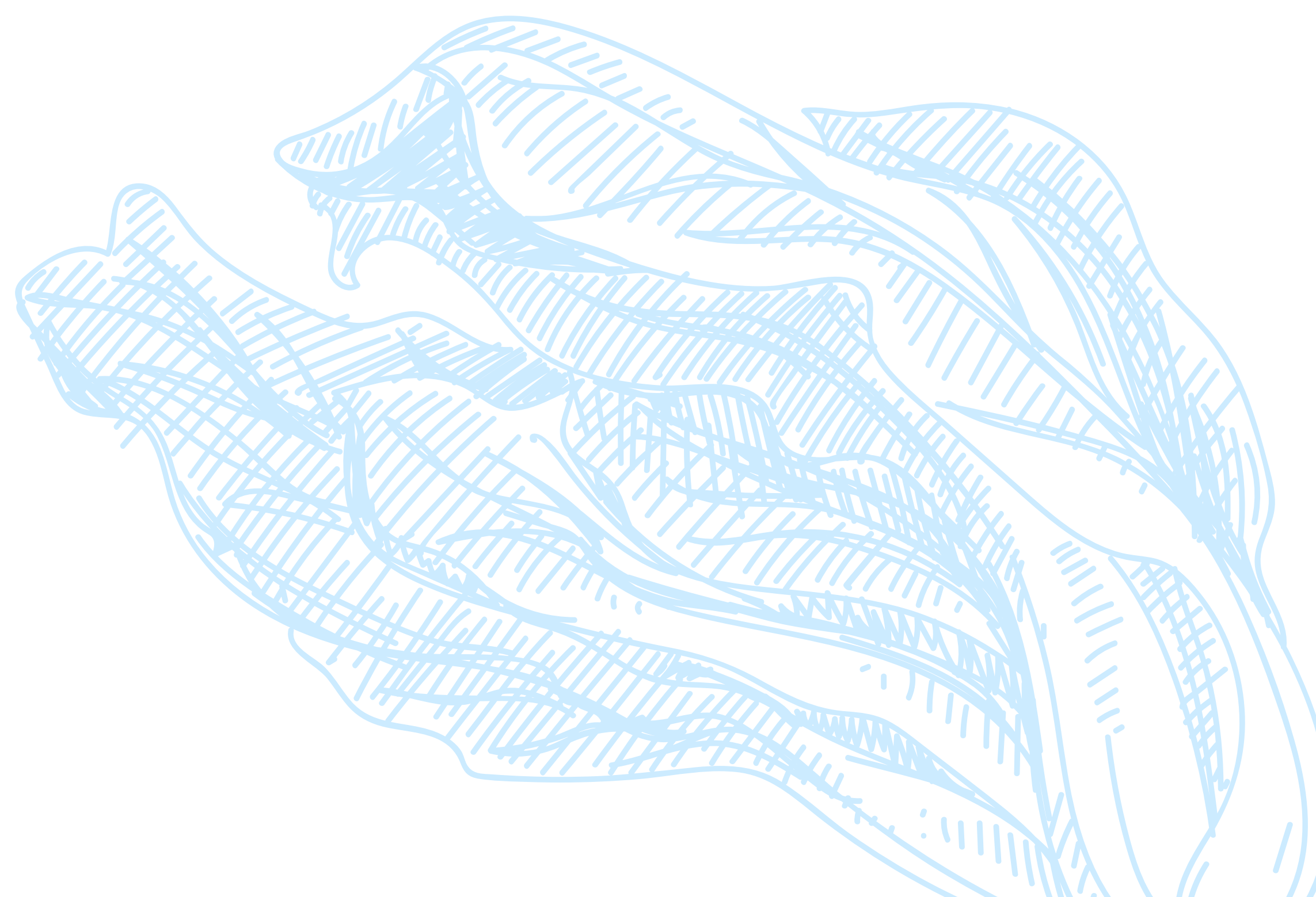
Coxão Mole	400 g
Batatas média	2 (240 g)
Cenoura	½ (60 g)
Acelga	2 xícaras (100 g)
Vagem	2 xícaras (120 g)
Abóbora	½ xícara (80 g)
Arroz	4 colheres (60 g)
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Sal	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma panela, colocar água fria e cozinhar os ingredientes mais duros primeiro: batatas, abóbora, cenouras até que fiquem mais moles e então, adicionar o arroz. Após aproximadamente 10 minutos, adicionar a vagem e a acelga.
- ▶ Também é possível preparar o corte de carne em uma panela à parte e utilizar o caldo para cozinhar as verduras.
- ▶ Bater todos os ingredientes (menos o caldo) para obter uma consistência de purê. Se ficar espesso, adicionar um pouco do caldo.
- ▶ Na hora de servir, adicionar uma colher de azeite puro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	313 kcal
PROTEÍNAS	26,5 g
CARBOIDRATOS	24,5 g
GORDURAS	12,5 g



PAPINHA

AMARELA



INGREDIENTES

Peito de frango	400 g
Batatas média	2 (240 g)
Cenoura	1 (120 g)
Vagem	2 xícaras (120 g)
Abóbora	¾ xícara (120 g)
Arroz	4 colheres (60 g)
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Sal	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma panela, colocar água fria e cozinhar os ingredientes mais duros primeiro: batatas, abóbora, cenouras até que fiquem mais moles e então, adicionar o arroz. Após aproximadamente 10 minutos, agregar a vagem.
- ▶ Também é possível preparar o peito de frango em uma panela à parte e utilizar o caldo para cozinhar as verduras.
- ▶ Bater todos os ingredientes (menos o caldo) para obter uma consistência de purê. Se ficar menos espesso, adicionar um pouco do caldo.
- ▶ Na hora de servir, adicionar uma colher de azeite puro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

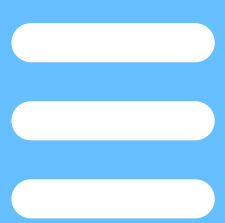
CALORIAS	280 kcal
PROTEÍNAS	23,7 g
CARBOIDRATOS	24 g
GORDURAS	11 g



PAPINHA

DE ABOBORA

com gengibre e amendoim



20' a 30'



4 porções

INGREDIENTES

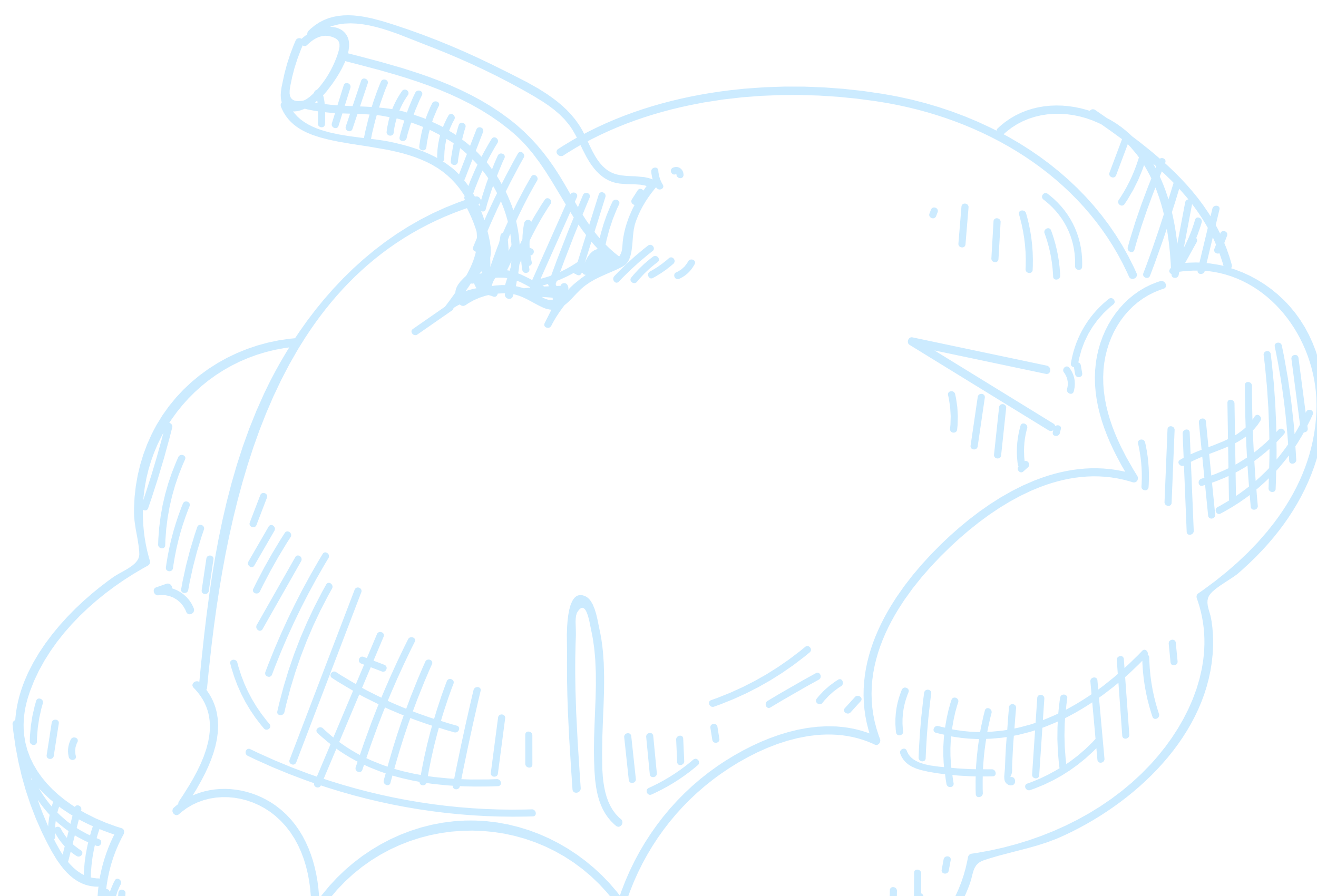
Abóbora	1 ½ xícara (200 g)
Batatas média	2 (240 g)
Cenoura	1 (100 g)
Cebolinha (sem folhas)	1(20 g)
Leite rico em proteínas	1 ½ taza(300 ml)
Manteiga de amendoim	2 colheres (50 g)
Sementes de abóbora	4 col. rasas (12 g)
Gengibre ralado	1 colher rasa
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)
Sal e pimenta	a gosto

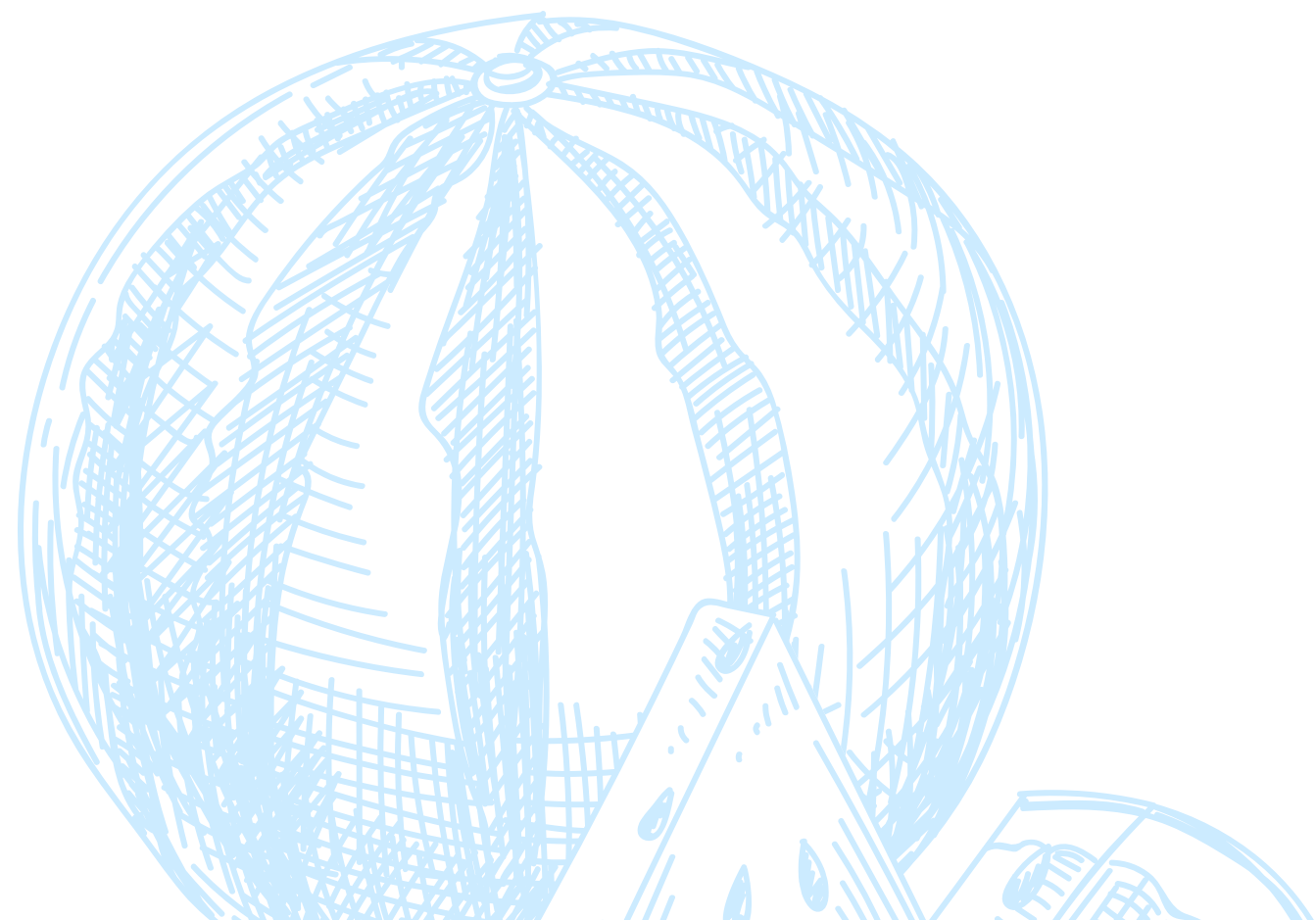
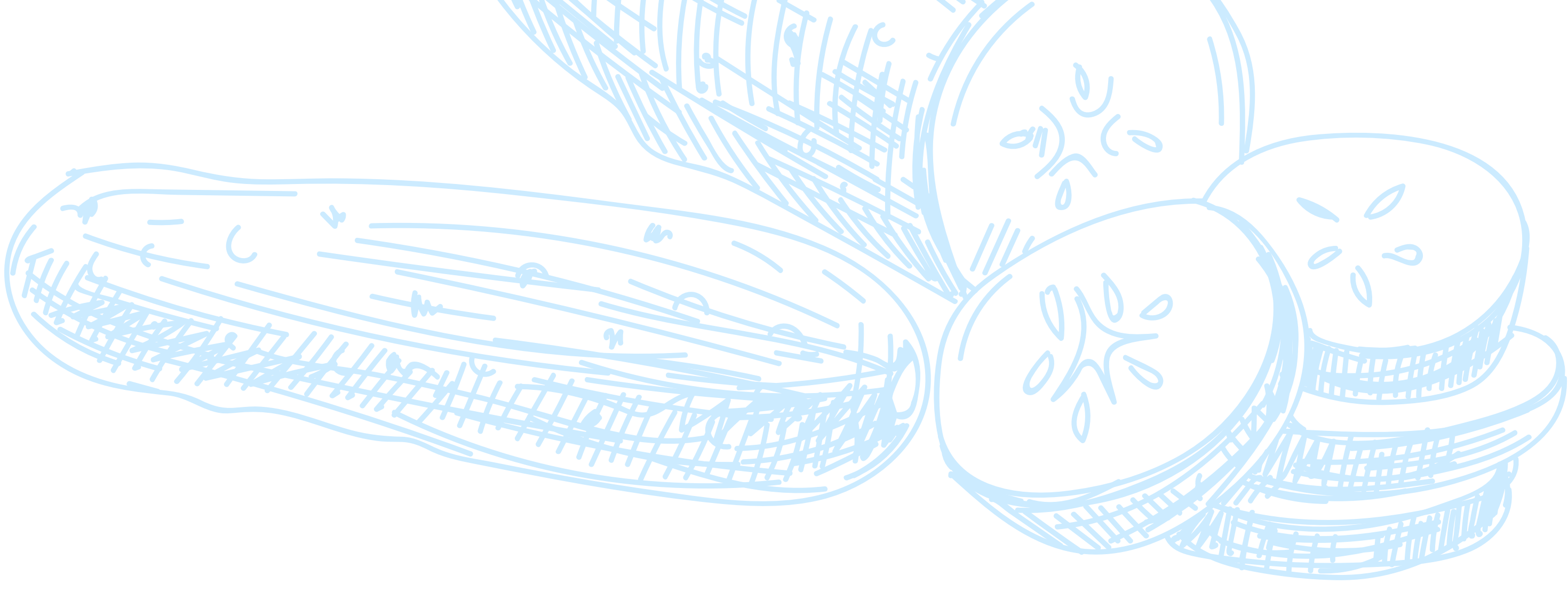
MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma panela, colocar água fria e cozinhar os ingredientes mais duros primeiro: batatas, abóbora, cenoura e cebolinha.
- ▶ Retirar a água
- ▶ Após o cozimento, adicionar a manteiga de amendoim e o leite.
- ▶ Bater todos os ingredientes para obter uma consistência de purê. Se ficar muito espesso, adicionar mais leite.
- ▶ Na hora de servir, adicionar uma colher rasa de sementes de abóbora e uma colher de azeite puro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	310 kcal
PROTEÍNAS	10 g
CARBOIDRATOS	25,6 g
GORDURAS	18,9 g



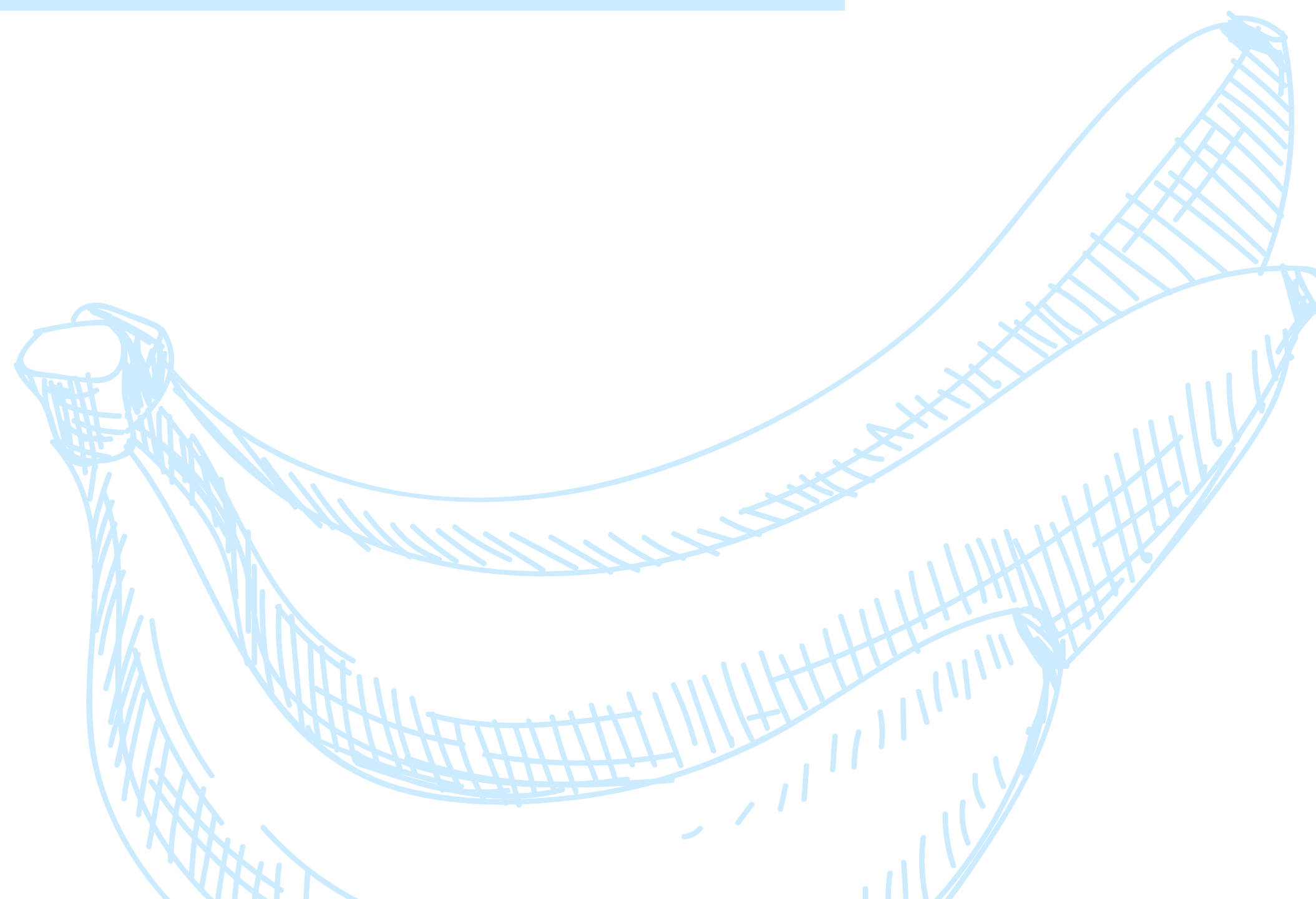




SMOOTHIES

Existem muitas maneiras de preparar smoothies e uma grande variedade de ingredientes que podemos utilizar.

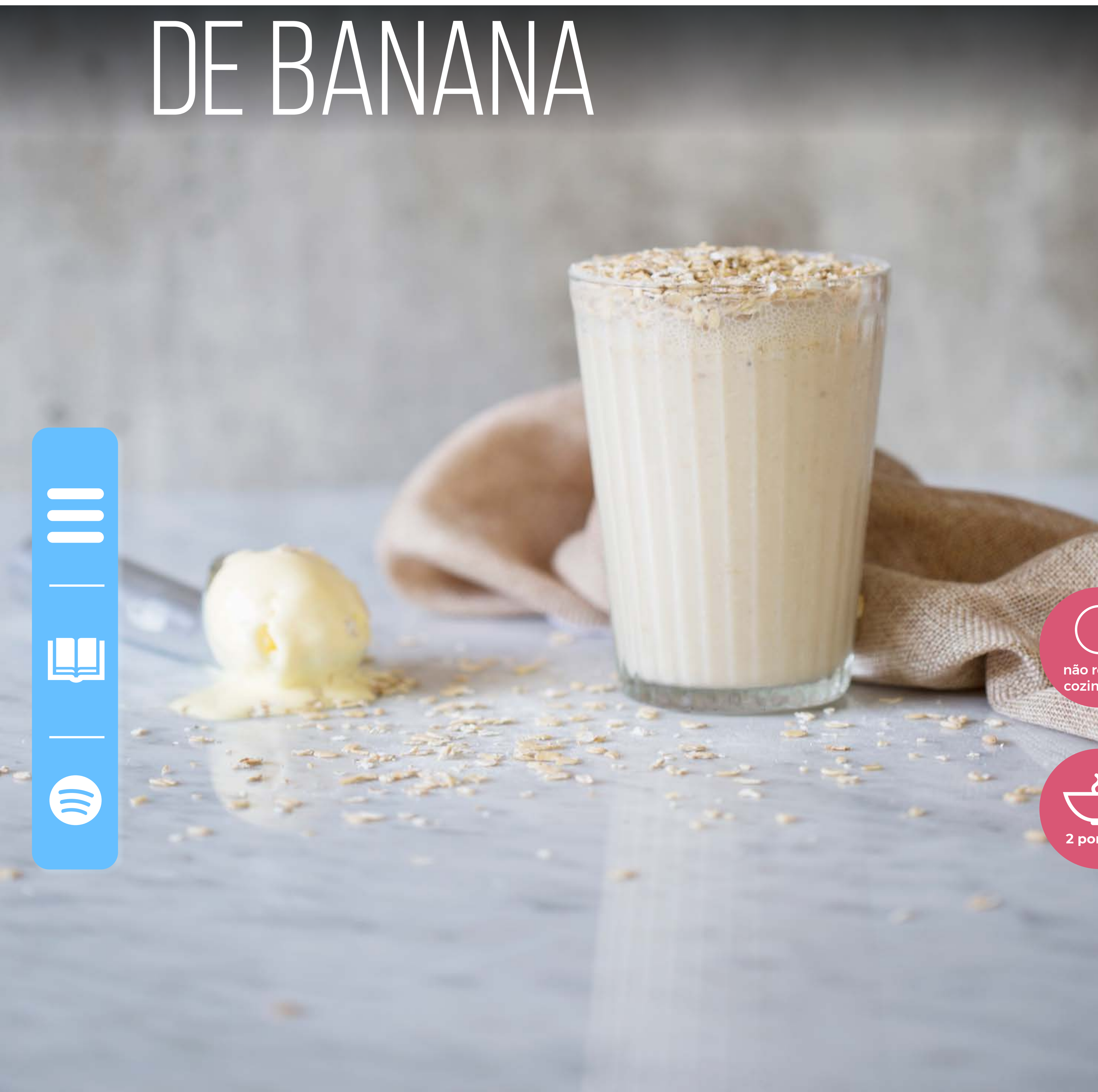
A seguir, apresentamos algumas alternativas para preparar o seu smoothie favorito. Você pode alterar as frutas ou verduras por outras de sua preferência



SMOOTHIES DE FRUTAS

SMOOTHIE

DE BANANA



INGREDIENTES

Banana 1 (107 g)

Leite 1 xícara (200 ml)

(semidesnatado ou desnatado)

Sorvete de baunilha 4 colheres (60 g)

(ou o sabor que for de sua preferência)

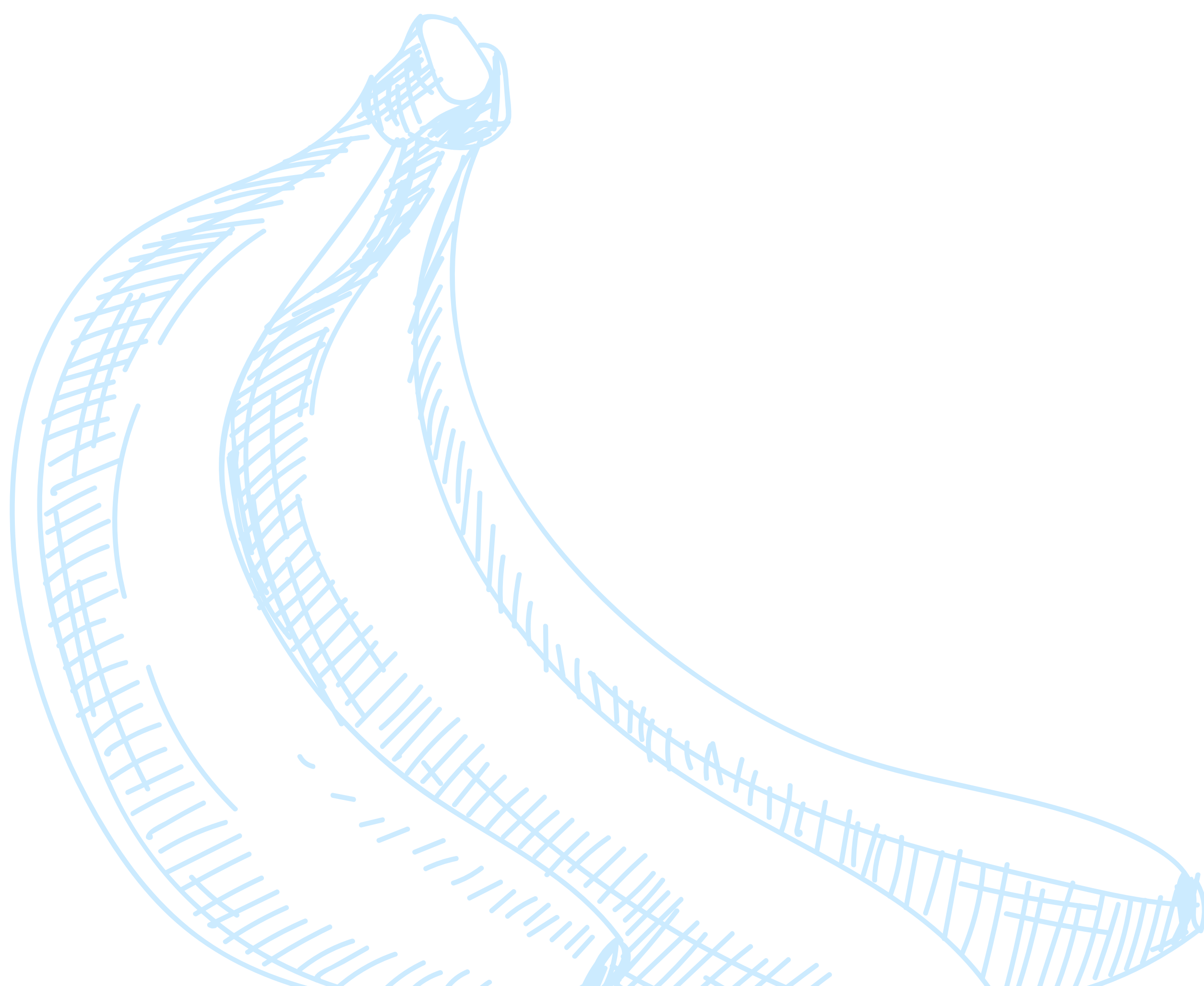
Aveia triturada 4 colheres (32 g)

Adoçante a gosto (opcional)

Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Cortar a banana em pequenos pedaços, adicioná-los em um liquidificador, adicionar a aveia triturada, adoçante a gosto e o sorvete.
- ▶ Bater no liquidificador até que todos os ingredientes fiquem bem uniformes. Servir.
- ▶ Adicione mais gelo para ficar ainda mais frio, caso seja de sua preferência.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS 190 kcal

PROTEÍNAS 7,2 g

CARBOIDRATOS 33,8 g

GORDURAS 3,4 g



SMOOTHIES DE FRUTAS

SMOOTHIE

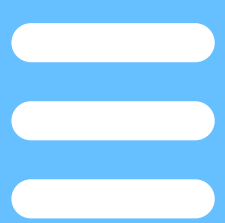
DE FRUTAS VERMELHAS



não requer
cozimento



2 porções



INGREDIENTES

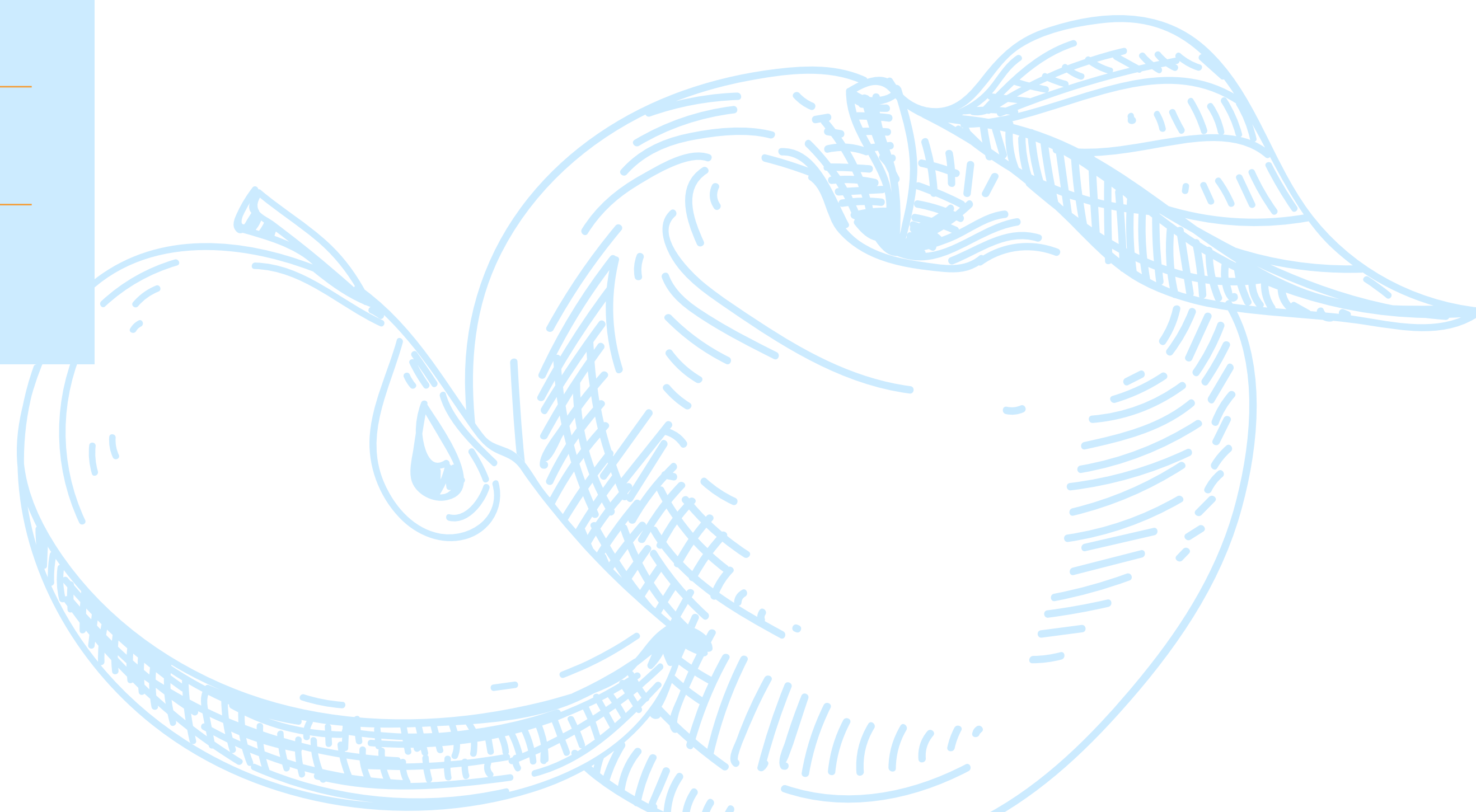
Banana	½ (58 g)
Mirtilo	¼ xícara (30 g)
Morangos	¼ xícara (50 g)
Iogurte grego	1 xícara (225 ml)
Mel	2 colheres (40 g)
Gelo	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Adicionar todas as frutas em um liquidificador.
- ▶ Adicionar o iogurte, o mel e o gelo.
- ▶ Bater até que todos os ingredientes fiquem bem uniformes. Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	203 kcal
PROTEÍNAS	5 g
CARBOIDRATOS	34,5 g
GORDURAS	5,3g





SMOOTHIES DE VERDURAS

SMOOTHIE

DE CENOURA, MANGA E GENGIBRE

INGREDIENTES

Cenoura 1 xícara (135 g)

(descascada e cortada em cubos)

Manga 1 xícara (145 g)

(descascada e cortada em cubos)

Leite desnatado 1 xícara (200 ml)

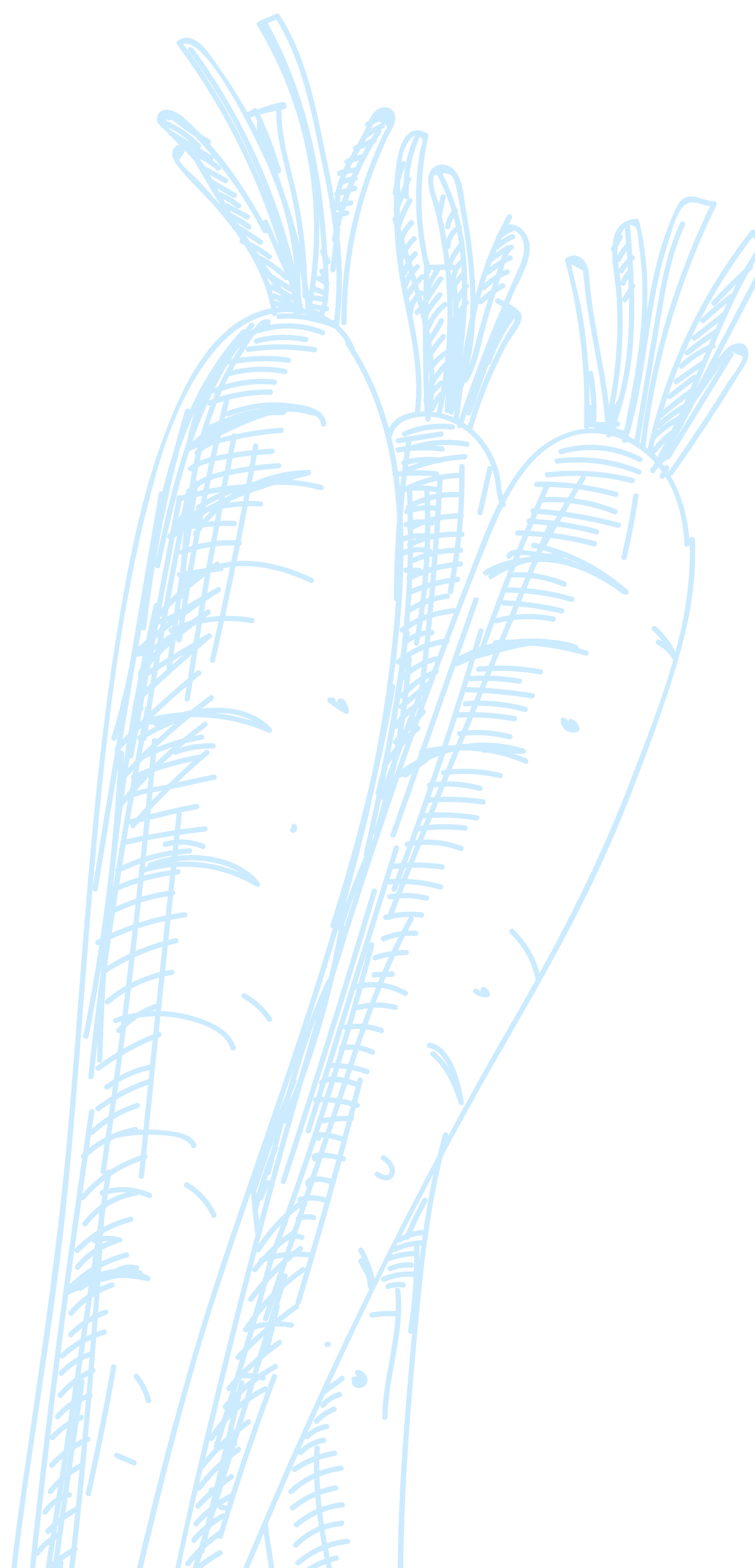
Gengibre descascado 1 pitada (2 g)

Adoçante a gosto

Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Colocar todos os ingredientes em um liquidificador.
- ▶ Bater até que todos os ingredientes formem uma mistura bem homogênea. Servir.



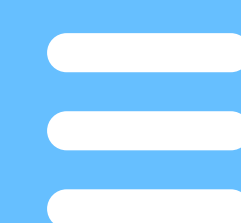
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS 110 kcal

PROTEÍNAS 4,5 g

CARBOIDRATOS 24,1 g

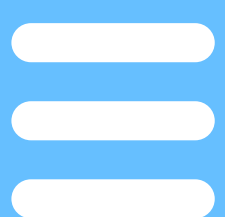
GORDURAS 0,3 g



SMOOTHIES DE VERDURAS

SMOOTHIE

VERDE



não requer
cozimento



2 porções

INGREDIENTES

Espinafre lavado 2 xícaras (120 g)

Pepinos $\frac{1}{2}$ xícara (85 g)

(lavados e cortados em rodelas)

Talo de aipo $\frac{1}{2}$ xícara (65 g)

(lavados e picados)

Abacaxi 2 rodelas (100 g)

Gengibre 1 pitada (2 g)

Água $\frac{1}{2}$ xícara

Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Junte todos os ingredientes em um liquidificador.
- ▶ Bater até que todos os ingredientes formem uma massa homogênea e servir.

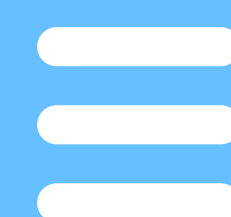
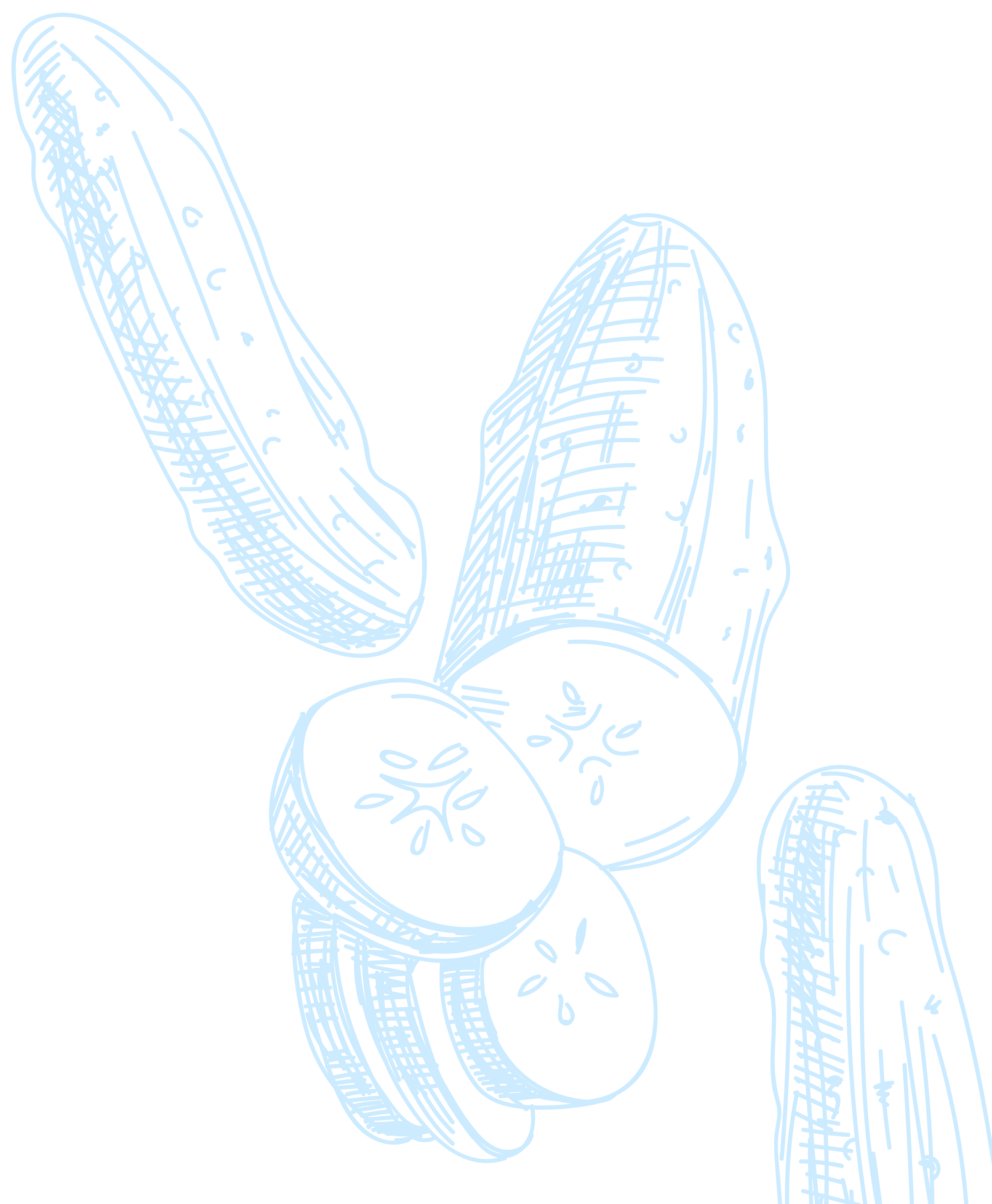
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS 57 kcal

PROTEÍNAS 1,9 g

CARBOIDRATOS 11,3 g

GORDURAS 0,8 g



MOUSSE

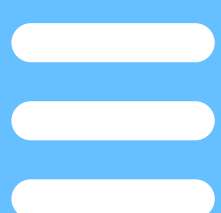
DE ABACATE



não requer
cozimento



4 porções



INGREDIENTES

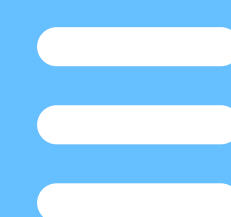
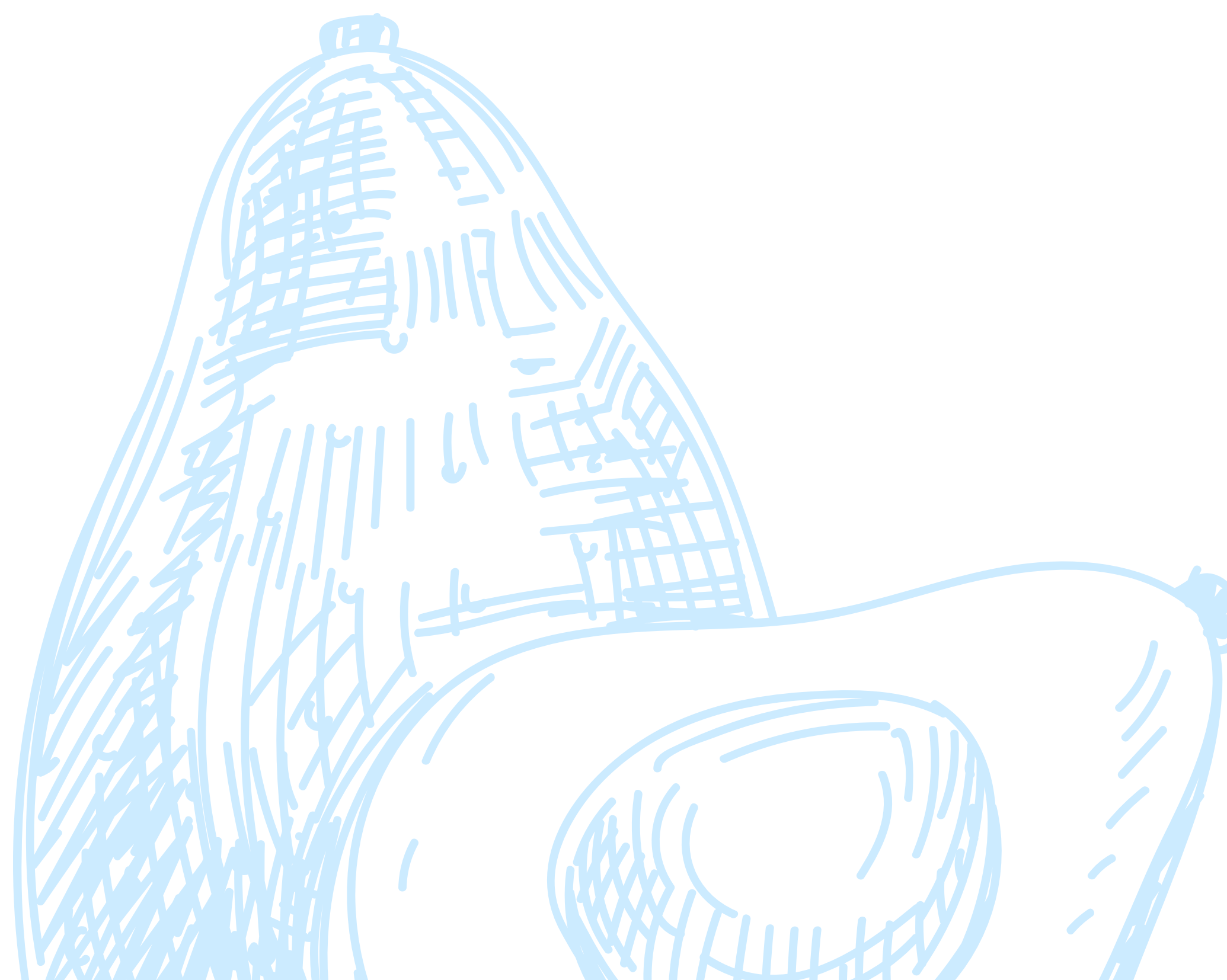
Abacates maduros	2 (350 g)
Claras	2 (60 g)
Iogurte natural	2 colheres (50 g)
Tomate cereja	20 a 30 (130 g)
Vagem	2 xícaras (200 g)
Sal e azeite	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Descascar os abacates, amassá-los e logo usar uma peneira para retirar todo tipo de resíduos. Adicionar o iogurte natural e misturar.
- ▶ Bater as claras em neve e reservar.
- ▶ Deixar as folhas de gelatina previamente hidratadas em água quente e misturar com o creme de abacate. Adicionar as claras em neve.
- ▶ Untar uma forma com azeite e forrá-la com papel filme transparente; adicionar a mistura que contém o abacate.
- ▶ Refrigerar por 4 a 6 horas aproximadamente.
- ▶ Cozinhar a vagem em água e assim que começar a ferver, retirá-las do fogo. Escorrer a água e cortar o processo de cozimento com água gelada.
- ▶ Tirar da forma, servir acompanhado de tomate picado em pequenos cubos e vagem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	181 kcal
PROTEÍNAS	5 g
CARBOIDRATOS	12,5 g
GORDURAS	13,9 g





20'



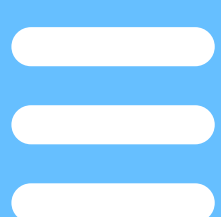
4 porções

OUTRAS RECEITAS

SUFLÊ DE FRANGO

COM RICOTA LIGHT

e verduras ao vapor



INGREDIENTES

PARA O SUFLÊ DE FRANGO COM RICOTA

Peito de frango 300-400 g

(desossado)

Ricota light 1 pacote (250 g)

Leite ½ xícara

(desnatada e rica em proteína)

Farinha integral 1 colher (15 g)

Ovos 3 (150 g)

Sal e pimenta a gosto

PARA AS VERDURAS AO VAPOR

Abobrinha 1 (215 g)

Brócolis 1 ½ xícara (170 g)

Cenouras 2 (140 g)

Couve-flor 1 ½ xícara (170 g)

Sal e pimenta a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS 419 kcal

PROTEÍNAS 36,1 g

CARBOIDRATOS 19 g

GORDURAS 16,6 g

MODO DE PREPARO

Para o suflê

- ▶ Cozinhar o peito de frango desossado em uma panela com água e sal. Bater em liquidificador até ganhar consistência de purê.
- ▶ Misturar em um recipiente com a ricota, condimentar a gosto com sal e pimenta.
- ▶ Adicionar o leite, a farinha e as gemas à mistura.
- ▶ Bater as claras em neve e adicionar à mistura anterior com movimentos suaves e envolventes.
- ▶ Depositar em uma forma para pudim ou outra forma qualquer previamente forrada com azeite.
- ▶ Cozinhar em banho maria em forno a 180 graus durante 50 minutos.

Para os legumes

- ▶ Lave todos os legumes.
- ▶ Corte a abóbora italiana e a cenoura em palitos, o brócolis e separe a couve-flor em ramos.
- ▶ Em uma panela de cozimento a vapor com um pouco de água, coloque todos os legumes e leve a água a ferver.
- ▶ Quando todos os legumes estiverem macios, retire do fogo, escorra e tempere a gosto.
- ▶ Sirva o suflê de frango acompanhado de legumes cozidos no vapor.





ALTERAÇÕES NO
PALADAR E OLFATO

Alguns tratamentos podem alterar o sabor e o cheiro de certos alimentos. A quimioterapia pode modificar os receptores de sabores da boca; já a radioterapia ou cirurgias na cabeça, pescoço e boca podem danificar as glândulas de saliva e gustativas da língua.²⁰

A comida pode apresentar um sabor metálico, amargo ou azedo, ou ainda pode não

ter sabor algum e parecer insossa ao consumi-la.¹⁹

É comum apresentar estas alterações no olfato e paladar durante os tratamentos. Em alguns casos, os sintomas podem persistir durante muitos meses até que voltem à normalidade. No entanto, reforçamos que isso se trata de um problema temporário.²⁰

CONSELHOS QUE PODEM NOS AJUDAR A **ALIVIAR E CONTROLAR OS SINTOMAS**

O QUE PODE AJUDAR A ALIVIAR OS SINTOMAS?²⁰

- ▶ É importante identificar os alimentos ou odores que produzem mal-estar. Experimente com comidas doces, salgadas, amargas e azedas para encontrar aquelas que você já tem melhor tolerância.
- ▶ A boca seca pode afetar o paladar. É recomendado consumir muito líquido durante o dia e manter a boca e a língua sempre limpas. O consumo de líquidos cítricos como o suco de limão pode ajudar a estimular as papilas gustativas e aumentar o fluxo de saliva.
- ▶ É de suma importância manter o cuidado e a higiene bucal já que isso pode ajudar a diminuir o mau sabor na boca.
- ▶ Prove diferentes tipos de comida enquanto essas alterações no paladar acontecem. Pode ser que o paciente já não tenha tolerância a líquidos amargos, como o chá, café, cerveja ou vinho. O mesmo pode ocorrer com alguns líquidos doces, como o chocolate.
- ▶ Adicionar pequenas quantidades de açúcar na comida (se estiver amarga ou sal-



gada) pode ajudar a melhorar o sabor.

- ▶ O uso de canudos pode ajudar que os líquidos não tenham sabores tão fortes.
- ▶ É recomendado que os pacientes não fiquem na cozinha no momento de preparo de alguma refeição.
- ▶ Os alimentos frios recebem melhor tolerância.
- ▶ Experimentar alimentos de diferentes texturas pode melhorar a tolerância à alteração do sabor. Por exemplo, o pão pode

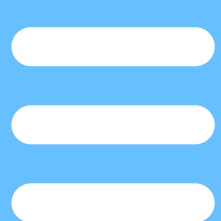
ser tostado ou até mesmo substituído por bolachas de água e sal.

- ▶ O uso de diferentes formas de preparo dos alimentos pode melhorar a percepção de sabores das comidas, por exemplo, preparações marinadas. Tente com sucos de frutas ou “molhos” de vinho.

QUAIS ALIMENTOS NOS AJUDAM OU **ALIVIAM OS SINTOMAS?**²⁰

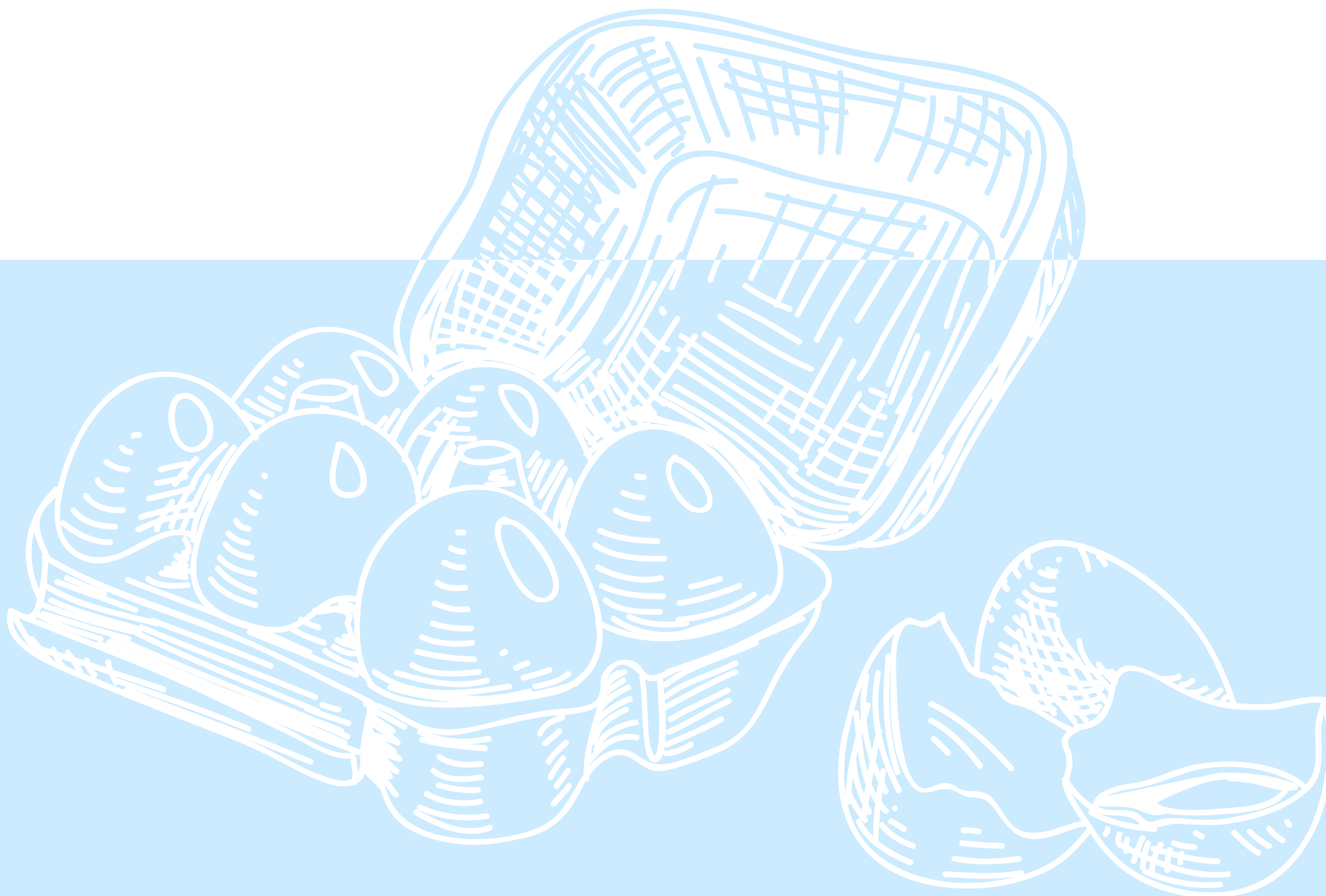
- ▶ Adicionar condimentos à comida sem gosto ajuda a intensificar o sabor. Por exemplo, ervas aromáticas, limão, gengibre, alho, shoyu, mel, canela, pimenta, molhos diversos (maionese, molho branco, molho agridoce, pesto), curry e açafrão.
- ▶ Usar condimentos ou alimentos com sabores destacados como pepino em conserva, mostarda ou vinagre.
- ▶ A carne magra pode ser preparada assada com ervas aromáticas, como tomilho, menta ou alecrim para melhorar o seu sabor. Além disso, se recomenda cortá-la em cubos pequenos e adicionar alho, gengibre ou inclusive, canela.

- ▶ Para cozinhar peru ou frango também se recomenda o uso de alho, estragão, manjerição, pimenta e suco de limão.
- ▶ Os peixes podem ser cozinhados com erva-doce, pimenta, limão, endro, salsinha e coentro.
- ▶ No geral, se recomenda usar verduras com sabores fortes como a cebola, o aipo, tomates e o alho-poró.



ALIMENTOS QUE DEVEMOS EVITAR NESTA ETAPA²⁰

- ▶ A carne de vaca pode causar alguma rejeição. Recomendamos a substituição por outros tipos de proteína, como queijo, ovos, peixes ou legumes.
- ▶ Ao sentir um gosto metálico nos alimentos, evite os alimentos enlatados.
- ▶ Evite cozinhar com utensílios como panelas ou frigideiras metálicas.
- ▶ Evite alimentos com odores muito fortes.







RECEITAS

EM CASO DE ALTERAÇÃO DO PALADAR E OLFATO



GASPACHO



- ☰
- ☰
- ☰
- 📖
- 🍲

🕒
15'

🍲
6 porções

INGREDIENTES

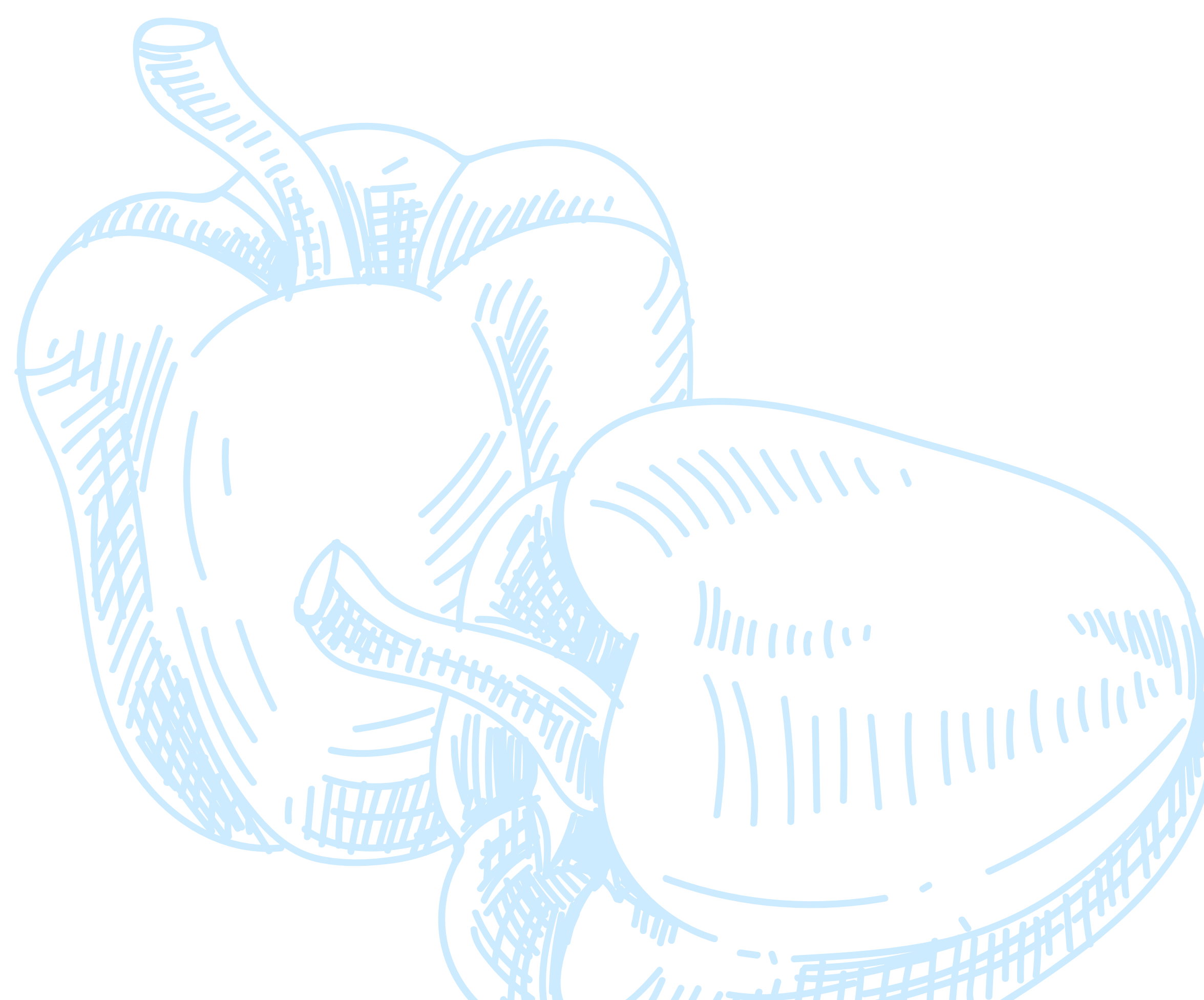
Tomates maduros	6 (1 kg)
Alho picado	1 a 2 dentes
Cebola média picada	½ (100 g)
Pimentão verde <i>(sem sementes e picado)</i>	¾ xícara (120 g)
Pimentão vermelho <i>(sem sementes e picado)</i>	¾ xícara (120 g)
Pepino sem casca e picado	1 (350 g)
Cominho	1 colher rasa
Azeite <i>(oliva extra virgem)</i>	6 colheres (60 ml)
Vinagre de maçã	a gosto
Sal e pimenta do reino	a gosto
Gelo	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Colocar os tomates, alho, cebola, pimentões, pepino, cominho e o azeite de oliva em um mixer ou liquidificador e bater bem.
- ▶ Adicionar o vinagre e a pimenta, o sal e o gelo. Bater.
- ▶ Reservar. Servir frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	149 kcal
PROTEÍNAS	2,5 g
CARBOIDRATOS	12,1 g
GORDURAS	10,7 g





PAD THAI

DE VERDURAS



INGREDIENTES

Macarrão de arroz <i>(de preferência integral)</i>	200 g
Azeite <i>(de oliva ou de canola)</i>	1 colher
Tofu <i>(cortado em cubos de 5mm)</i>	250 g
Ovos	2 (100 g)
Cebola roxa picada	½ (100 g)
Alho picado	1 dente
Brócolis	1 xícara (60 g)
Abobrinha <i>(cortada em tiras)</i>	1/2 (80 g)
Cenoura	1/2 (50 g)
Broto de soja	1 xícara (70 g)
Pimentão vermelho	½ xícara (60 g)
Manjericão fresco a gosto	
Coentro fresco a gosto	
Amendoim	2 colheres (70 g)
PARA O MOLHO	
Vinagre de maçã	8 colheres
Shoyu	8 colheres
Mel	6 colheres (60 g)
Suco de 1 limão	
Curry	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Misture todos os ingredientes em um recipiente e reserve.
- ▶ Logo, cozinhe o macarrão de arroz seguindo as indicações na embalagem.
- ▶ Em uma frigideira, esquente o azeite de oliva e cozinhe os quadradinhos de tofu a fogo médio-baixo durante uns 3 ou 6 minutos de cada lado ou até que dorem e reserve.
- ▶ Em outra frigideira, adicione os ovos, mexa até cozinhar e reserve junto ao tofu.
- ▶ Refogue a cebola e o alho em uma frigideira com azeite. Adicione as demais verduras até que amoeleçam durante 2 ou 3 minutos.
- ▶ Adicione o macarrão de arroz, o tofu, os ovos e o molho, misture até que tudo fique bem misturado.
- ▶ Servir e decorar com amendoim e rodela de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	474 kcal
PROTEÍNAS	17,5 g
CARBOIDRATOS	63 g
GORDURAS	17,1 g





PEITO

DE FRANGO

com ervas



INGREDIENTES

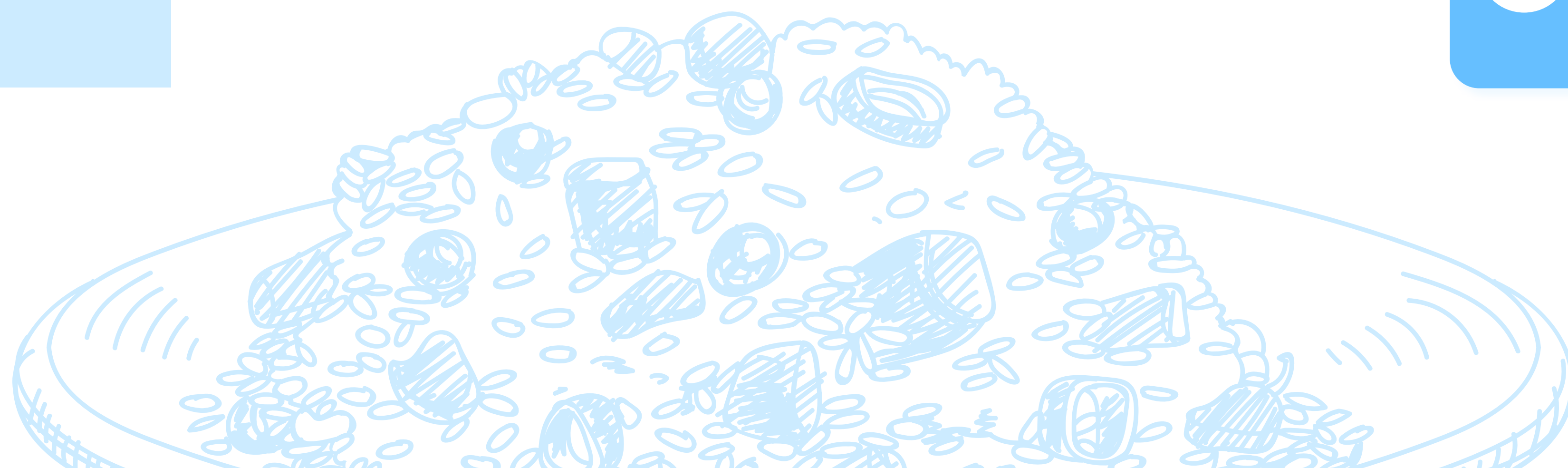
Peito de frango <i>(desossado)</i>	4 (500 g)
Folhas de coentro	1 xícara
Folhas de menta	1/2 xícara
Cebola picada	3 colheres (40 g)
Gengibre fresco picado	
Sal	1 colher rasa
Azeite de sésamo	2 colheres rasas(10 ml)
Casca de limão ralado	1 colher rasa
Pimenta fresca	a gosto
Azeite de oliva	4 colheres (40 ml)

MODO DE PREPARO

- ▶ Em um recipiente, colocar o coentro, a menta, a cebola e o gengibre. Agregar sal e, com a ajuda de uma faca, picar todas as ervas até obter uma mistura similar a de um patê. Adicionar o azeite de sésamo, a casca de limão ralada e a pimenta a gosto. Reservar.
- ▶ Cortar o peito de frango em fatias finas, adicioná-las em uma mistura de ervas para que fiquem com aroma. Reservar.
- ▶ Em uma frigideira com azeite, colocar o frango e fritar até dourar.
- ▶ Servir acompanhado de verduras ou arroz integral.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	364 kcal
PROTEÍNAS	28,1 g
CARBOIDRATOS	2,2 g
GORDURAS	26,8 g





CONGRIO MARINADO

em iogurte e ervas finas



45'



4 porções



INGREDIENTES

Congrio ou corvina 4 pedaços (480 g)

logurte natural 1 (125 g)

Limão 1
(suco e raspas da casca)

Mix de ervas 1 colher rasa
(orégano, tomilho, pimenta e erva-doce)

Alho descascado 1 ou 2 dentes

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Misturar todos os ingredientes, exceto o peixe, em um liquidificador.
- ▶ Cobrir o peixe com esta mescla e levá-lo à geladeira envolto em papel filme por no mínimo uma hora.
- ▶ Logo, preaquecer o forno a 180 °C e assar a fogo médio durante 20 minutos.
- ▶ Servir acompanhado das verduras refogadas.

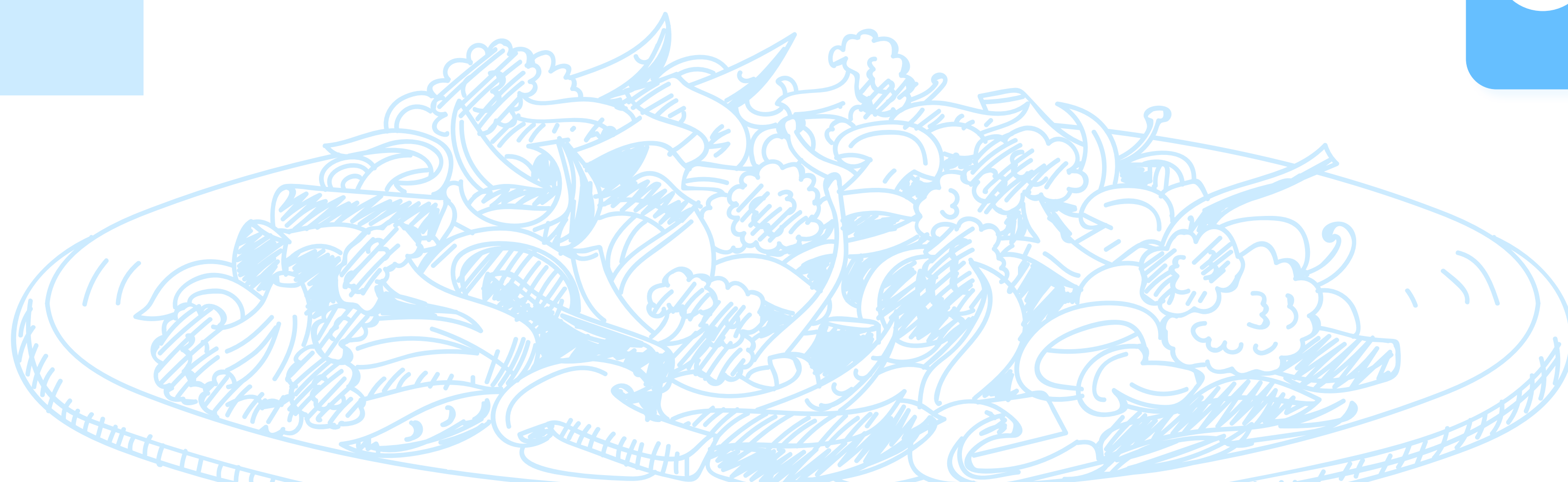
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS 474 kcal

PROTEÍNAS 17,5 g

CARBOIDRATOS 63 g

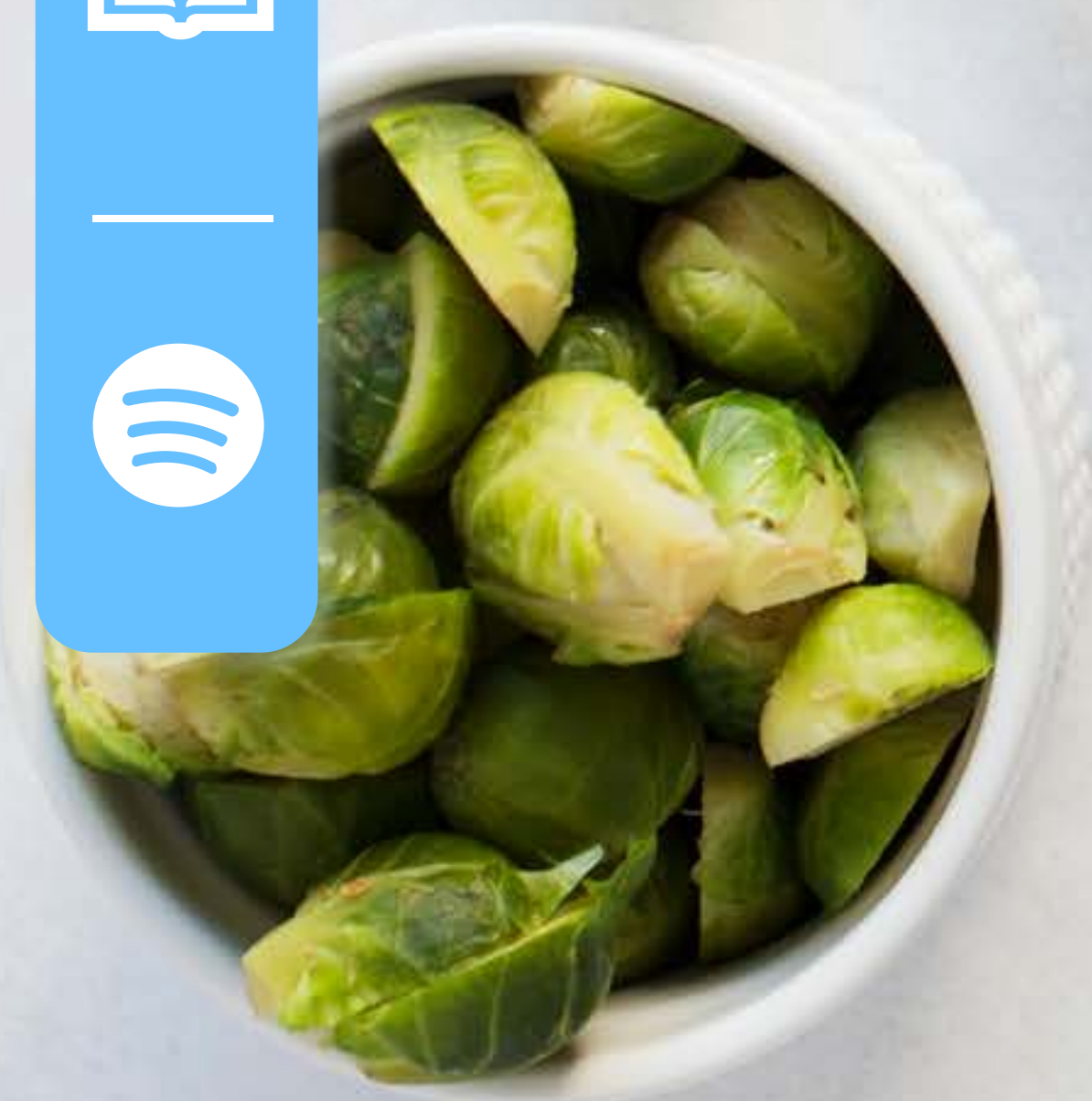
GORDURAS 17,1 g



PERU ASSADO

COM ALECRIM

e legumes



INGREDIENTES

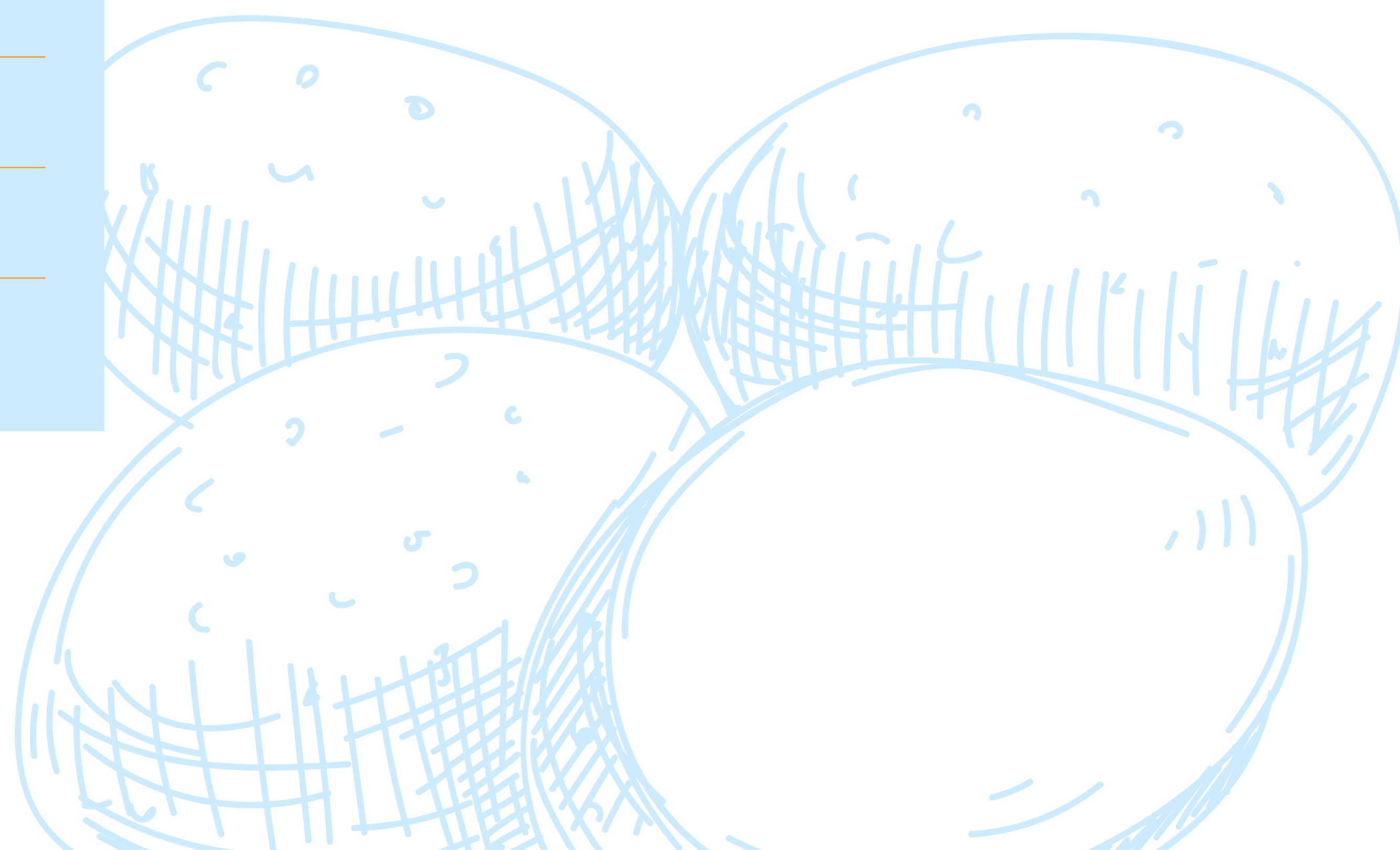
Peito de peru <i>(desossado)</i>	600 g
Azeite <i>(de oliva ou canola)</i>	2 colheres (20 ml)
Alecrim fresco	4 ramos
Orégano	1 colher rasa
Alho picados	2 dentes
Sal	1 colher rasa
Pimenta	1 colher rasa
Caldo de frango	1 xícara
Batatas sem cascas e picadas	3 (450 g)
Couve-de-bruxelas	½ kg
Cenouras	3 (360 g)

MODO DE PREPARO

- ▶ Em um liquidificador colocar o azeite, o alecrim, o orégano, os dentes de alho, sal, pimenta e bater até alcançar uma mistura homogênea.
- ▶ Limpar os peitos de peru e logo, espalhar a mescla de ervas com ajuda de uma espátula.
- ▶ Em uma forma colocar os peitos de peru com o caldo de frango e levar ao forno tampada por 30 minutos aproximadamente.
- ▶ Durante o processo de cozimento do peru, adicionar as batatas picadas, couve-de-bruxelas e cenouras e seguir cozinhando até que as verduras fiquem completamente cozidas.
- ▶ Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	415 kcal
PROTEÍNAS	39,1 g
CARBOIDRATOS	44,6 g
GORDURAS	10,8 g



116

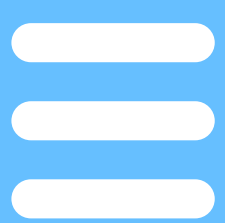
MAIS SABOR



MACARRÃO TALHARIM

AO MOLHO DE FRANGO

com amendoim



INGREDIENTES

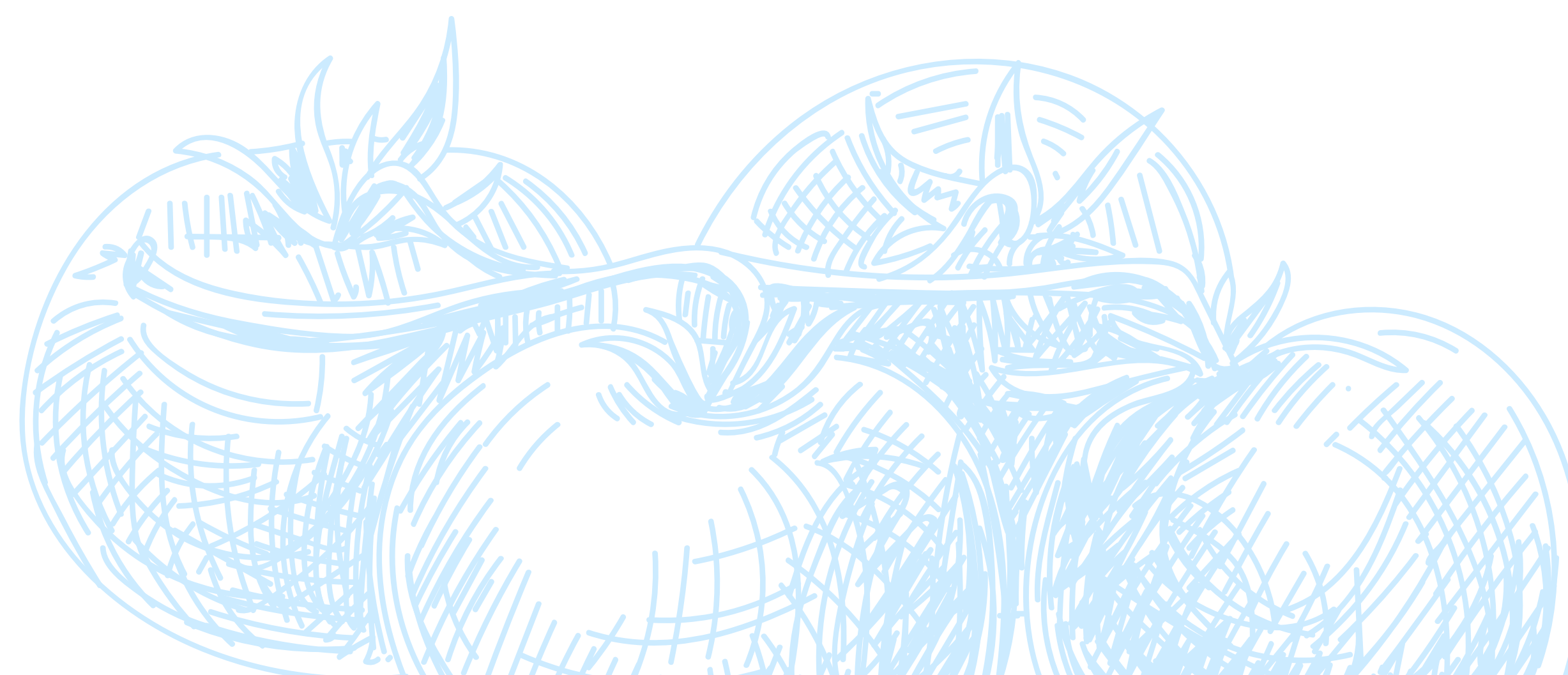
Peito de frango	400 g
<i>(desossadas e cortadas em cubos)</i>	
Macarrão tipo talharim	300 g (3/4 do pacote)
Manteiga de amendoim	4 colheres (85 g)
Amendoim a gosto	
Creme de leite	1 caixa (200 ml)
<i>(baixa em gorduras)</i>	
Alho	1 ou 2 dentes
Azeite de oliva	2 colheres (20 ml)
Sal e pimenta	a gosto

MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma frigideira, aquecer o azeite e colocar o peito de frango cortado em cubos junto com o dente de alho. Adicionar sal e pimenta.
- ▶ Quando o frango estiver dourado, adicionar a manteiga de amendoim, o creme de leite e o amendoim picado. Cozinhar até que a mistura ganhe consistência.
- ▶ Em uma panela com água fervente, adicionar o macarrão e cozinhar por, aproximadamente, 10 minutos.
- ▶ Servir o macarrão acompanhado do molho de frango e amendoim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	480 kcal
PROTEÍNAS	24,4 g
CARBOIDRATOS	39,2 g
GORDURAS	24,7 g





LOMBO

DE PORCO

ao molho curry



INGREDIENTES

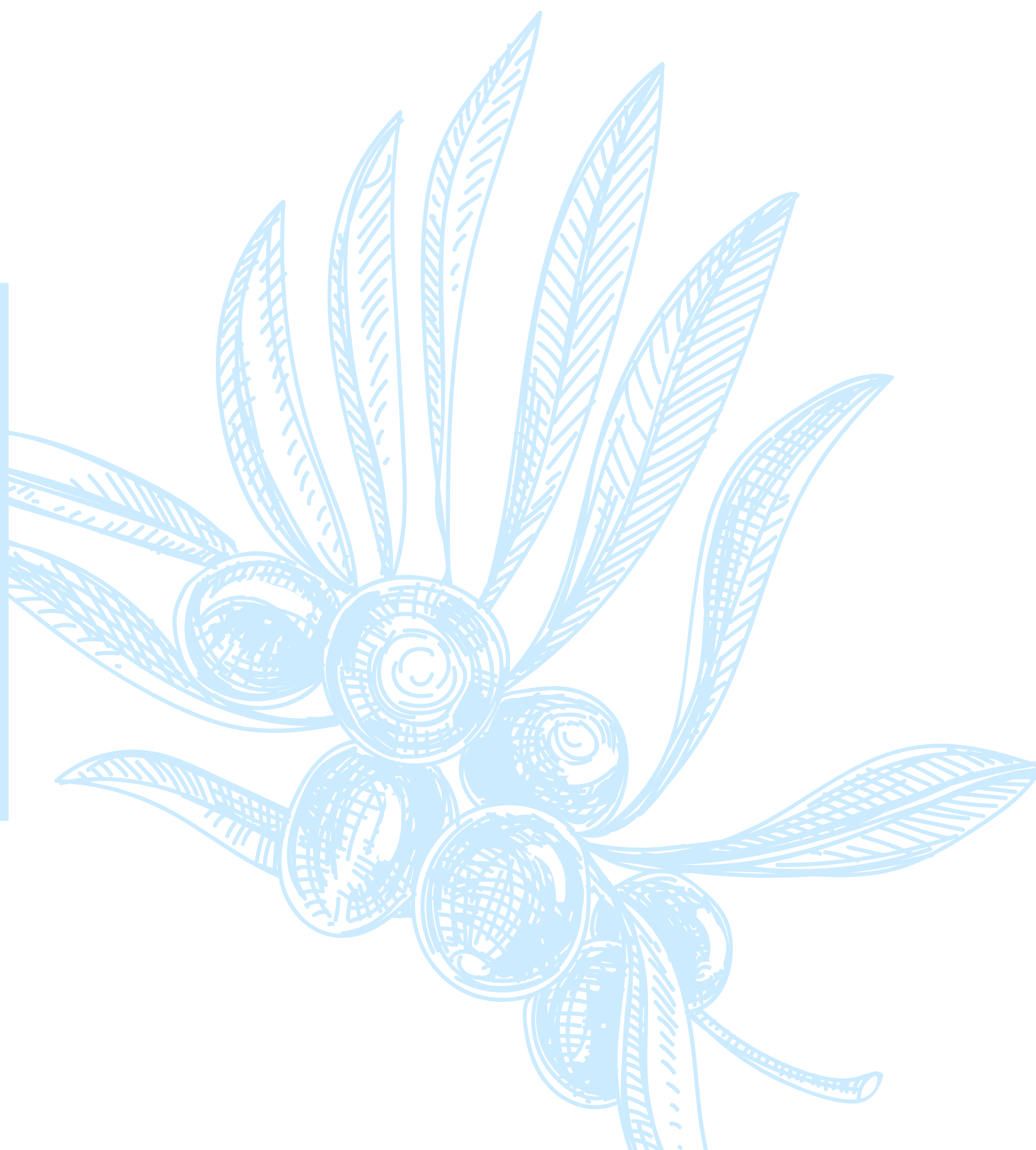
Lombo de porco	500 g
Azeite de oliva	2 colheres (20 ml)
Cebola <i>(cortadas em cubos)</i>	½ (100 g)
Alho picado	1 ou 2 dentes
Abacaxi	2 rodela (100 g)
Shoyu	4 colheres
Curry	1 colher
Cúrcuma	1 colher rasa
Creme de leite <i>(baixo em gorduras)</i>	1 caixa (200 ml)

MODO DE PREPARO

- ▶ Em uma frigideira a fogo alto, aquecer o azeite e refogar a cebola com os dentes de alho. Adicionar o lombo de porco cortado em cubos com as rodela de abacaxi até que fiquem bem cozidos.
- ▶ Adicionar o shoyu, curry, cúrcuma e o creme de leite.
- ▶ Cozinhar a fogo baixo até que o caldo engrosse.
- ▶ Servir quente acompanhado de batatas cozidas ou arroz basmati.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

CALORIAS	324,8 kcal
PROTEÍNAS	28,5 g
CARBOIDRATOS	6,7 g
GORDURAS	20,1 g





REDUZINDO OS RISCOS DE INFECÇÕES

O nosso sistema imunológico nos protege contra infecções e doenças, mas em certas ocasiões, pode ser que tenha dificuldade de funcionar de forma correta durante e depois do tratamento contra o câncer.

A quimioterapia cessa o crescimento e a divisão das células cancerígenas, mas também pode afetar as células saudáveis como os glóbulos brancos que são parte do sistema imunológico.

Se os glóbulos brancos estão em baixa, o estado do paciente é chamado de neutropênico e isso o coloca em risco de infecções mais graves ou intoxicações alimentares, portanto, o médico responsável pelo caso deve indicar o início de uma dieta com baixa carga microbiana.

Este regime deve ser seguido por tempo a depender do tratamento e da evolução do paciente, e o médico indicará o momento oportuno de retomar a alimentação normal. **7,8-21,27**

CONSELHOS QUE NOS AJUDAM

A PROTEGER O SISTEMA IMUNOLÓGICO **27**

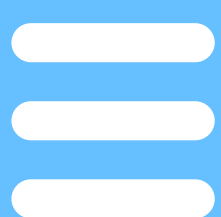
- ▶ É importante que, enquanto estiver recebendo algum tratamento contra o câncer, o paciente se alimente bem e se mantenha ativo fisicamente. Isso ajuda que o seu sistema imunológico trabalhe melhor.
- ▶ A melhor forma de proteger ao sistema imunológico é assegurando-se de que o corpo receba a quantidade de nutrientes necessários através de uma dieta balanceada e variada, que seja equilibrada em calorias e proteínas.



COMO PREVENIR INFECÇÕES: HIGIENE DA COMIDA²²

É importante cuidar da higiene dos alimentos para evitar alguma intoxicação alimentar. A seguir, deixamos alguns conselhos essenciais:

- ▶ Lave suas mãos com sabão e água morna antes e depois de preparar, cozinhar e comer os alimentos.
- ▶ Limpe as superfícies do local onde se prepara os alimentos e as tábuas de cortar antes e depois de cozinhar.
- ▶ Sempre lave os utensílios usados no preparo dos alimentos.
- ▶ Revise as datas de vencimento das comidas. Se não existem datas visíveis, não as utilize.
- ▶ Evite comprar alimentos de procedências desconhecidas, ou seja, alimentos que não venham em pacotes fechados com sua respectiva identificação de marca, datas de elaboração e vencimento.
- ▶ Mantenha a sua geladeira em ordem. Guarde as comidas cruas em um local separado das que já foram feitas. É recomendado deixar tudo que ainda está cru na parte de baixo da geladeira para evitar a contaminação cruzada entre os alimentos.
- ▶ Lavar bem as frutas e verduras embaixo da água fria corrente antes de prepará-las e consumi-las.
- ▶ Verificar que os alimentos estejam bem cozidos antes de consumi-los.
- ▶ Nesta etapa, o paciente não deve consumir alimentos crus. Tudo deve passar pelo processo de cozimento, incluindo frutas e verduras.
- ▶ As refeições defumadas ou cozidas com limão não estão permitidas.
- ▶ Evite coma alimentos comprados na rua ou que estejam em vitrines de exibição.
- ▶ Evite restaurantes por quilo ou rodízios de comida..
- ▶ Não consuma lácteos não pasteurizados (não compre queijos artesanais).
- ▶ No supermercado, não compre alimentos como presunto, queijo ou similares que estejam a granel.
- ▶ Evite consumir frutos secos.
- ▶ Evite consumir sucos feitos com água da torneira.



LISTA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS PREFERÍVEIS

ALIMENTOS A EVITAR

CEREAIS

Pão de forma sem sementes, pão italiano, pão pita

Pães com sementes cruas

Panquecas, waffles

Cereais que contenham sementes e/ou frutos secos

Biscoitos doces e salgados

Aveia pura

Arroz, quinoa, cuscuz, trigo, massas (frescas e secas)

Cereais de café-da-manhã

Papinhas, purês

Verduras

Todo tipo de verduras cozidas

Verduras cruas

FRUTAS

Frutas em conserva ou em caixas

Frutas com cascas (banana, laranja, toranja), sempre lavadas embaixo da água corrente

Frutas congeladas

Frutas desidratadas

ALIMENTOS RICOS EM GORDURA

Azeite de oliva, canola, abacate, sementes de uva

Abacate

Margarina, manteiga

LÁCTEOS E QUEIJOS

Leite pasteurizada

logurte ou leite não pasteurizados

Creme azedo

Sorvetes de máquina

Leites em pó

logurte com probióticos

Creme batido comercial (refrigerado)

Queijo azul, gorgonzola, roquefort.

Queijo requeijão, maionese

Queijos suaves (brie, feta, camembert)

Queijos embalados

Queijos com condimentos ou verduras não cozidas



Queijo cottage, ricota pasteurizada

Queijo de leite não pasteurizado

OUTROS

Mel pasteurizado

Produtos de confeitaria com creme sem refrigerar

Goma de mascar, doces, chocolate

Picles feitos em casa ou a granel

Embalagens individuais de açúcar, sal, pimenta, usados após o cozimento

Frutos secos a granel

Ervas ou condimentos

Água com erva

Picles em conserva

Sal, pimenta, condimentos em folhas

CARNES, LEGUMES E OVOS

Todos os tipos de carnes bem cozidas

Carnes ao ponto ou em $\frac{3}{4}$.

Atum ou sardinha em conserva

Preparações como cruudo, tártaros, carpaccio, ou ceviche

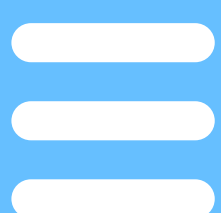
Todo tipo de legumes

Fast food

Ovos bem cozidos e lavados previamente

Ovos crus (por exemplo, merengue)

Sushi, sashimi



EXEMPLO DE **CARDÁPIO**



CAFÉ-DA-MANHÃ 07 – 08 HORAS:

- ▶ 1 fatia de pão integral com 1 ovo cozido.
- ▶ 1 xícara de leite semidesnatado com baunilha líquida.

PEQUENA REFEIÇÃO 10 – 11 HORAS:

- ▶ 1 iogurte natural rico em proteínas com 1 colher de geléia de framboesa.

ALMOÇO 13 – 14 HORAS:

- ▶ Salada de tomate.
- ▶ Prato principal: 1 pedaço de peito de frango assado com verduras (aspargos, pimentão, cebola) acompanhados de uma xícara de purê de batatas.
- ▶ Sobremesa: 1 laranja.

CAFÉ- DA-TARDE 17 HORAS:

- ▶ 1 xícara de cereais acompanhada de 1 unidade de iogurte rico em proteínas.

JANTAR 20 – 21 HORAS:

- ▶ Prato principal: 1 pedaço de peixe ao suco acompanhado de uma xícara de arroz basmati.
- ▶ Sobremesa: uma xícara de compota de pêssegos/mirtilo.

PEQUENA REFEIÇÃO 22 HORAS:

- ▶ 1 copo de leite semidesnatado e achocolatado.



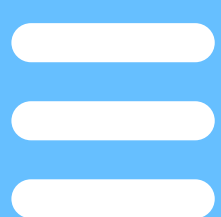


BIBLIOGRAFIA

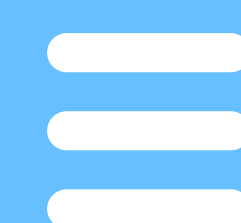
1. Gangadharan A, Choi SE, Hassan A, et al. Protein calorie malnutrition, nutritional intervention and personalized cancer care. *Oncotarget*. 2017; 8: 24009-30.
2. Van Cutsem E and Arends J. The causes and consequences of cancer-associated malnutrition. *Eur J Oncol Nurs*. 2005; 9 Suppl 2: S51-63.
3. Silva FR, de Oliveira MG, Souza AS, Figueroa JN and Santos CS. Factors associated with malnutrition in hospitalized cancer patients: a cross-sectional study. *Nutr J*. 2015; 14: 123.
4. Di Fiore F and Van Cutsem E. Acute and long-term gastrointestinal consequences of chemotherapy. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*. 2009; 23: 113-24.
5. Britton B, Clover K, Bateman L, et al. Baseline depression predicts malnutrition in head and neck cancer patients undergoing radiotherapy. *Support Care Cancer*. 2012; 20: 335-42.
6. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. A alimentação apropriada durante o seu tratamento contro o câncer. Disponível em <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>. Revisado em 5 de outubro de 2022.
7. Cancer Treatment Centers of America. Radiation Therapy to Treat Cancer. Disponível em <https://www.cancercenter.com/treatment-options/radiation-therapy>. Revisado em 5 de outubro de 2022.
8. National Cancer Institute. Chemotherapy to Treat Cancer. Disponível em <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/chemotherapy>. Revisado em 5 de outubro de 2022.
9. Cooper C, Burden ST, Cheng H and Molassiotis A. Understanding and managing cancer-related weight loss and anorexia: insights from a systematic review of qualitative research. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2015; 6: 99-111.
10. Hager KK. Management of Weight Loss in People With Cancer. *J Adv Pract Oncol*. 2016; 7: 336-8.
11. Wong CJ. Involuntary weight loss. *Med Clin North Am*. 2014; 98: 625-43.
12. Mitchell EP. Gastrointestinal toxicity of chemotherapeutic agents. *Semin Oncol*. 2006; 33: 106-20.



13. American Cancer Society. Diarrhea. Disponível em <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html>. Revisado em 5 de outubro de 2022.
14. Kich DM, Vincenzi A, Majolo F, Volken de Souza CF and Goettert MI. Probiotic: effectiveness nutrition in cancer treatment and prevention. *Nutr Hosp*. 2016; 33: 1430-7.
15. G. Olveira Fuster. I. Gomzález-Molero. Probióticos e prebióticos na prática clínica. *Nutrición Hospitalaria*. 2007; 22 (supl.2): 26-34.
16. E. Escudero Álvarez y P. González Sánchez. La Fibra dietética. *Nutrición Hospitalaria*. 2006; 21 (supl.2): 61-72.
17. R. Vera, M. Martínez, E.Salgado. Tratamento de vômitos induzidos por quimioterapia. *An. Sist. Sanit. Navar*. 2004; 27 (Supl. 3): 117-123.
18. ICO. Recomendações gerais sobre a alimentação durante o tratamento do câncer. 2015: 8-9.
19. I. Lete. J. Allue. The effectiveness of ginger in the prevention of nausea and vomiting during pregnancy and chemotherapy. *Integr Med Insights*. 2016; 11: 11-20.
20. G. Martin Peña. Dieta y cáncer. Soporte Nutricional en el paciente oncológico. Capítulo IX: 115-131.
21. Jubelirer SJ. The benefit of the neutropenic diet: fact or fiction? *Oncologist*. 2011; 16: 704-7.
22. Departamento de Agricultura dos Estados Unidos; Administração de Drogas e Alimento. A segurança alimentícia para as pessoas com câncer. Um guia de conhecimentos àquelas pessoas diagnosticadas com câncer. In: Serviço de Inspeção e Segurança de Alimentos. (ed.). 2006
23. Dietary Intake, Resting Energy Expenditure, Weight Loss and Survival in Cancer Patients¹ Ingvar Bosaeus,² Peter Daneryd* and Kent Lundholm². Departments of Clinical Nutrition and *Surgery, Go"teborg University, Sahlgrenska University Hospital, S-413 45 Go"teborg, Sweden



24. Nutrição à pessoa durante o seu tratamento contro o câncer. Um guia para o paciente e sua família: American Cancer Society.
25. Informação baseada na experiência clínica da especialista com pacientes oncológicos. Experiência na Clínica Universidade de Los Andes e Centro do câncer Universidade Católica.
26. Cancer. Net. American Society of Clinical Oncology (ASCO). Foods to Avoid During Cancer Treatment. Disponível em <https://www.cancer.net/blog/2014-04/foods-avoid-during-cancer-treatment>. Revisado em 5 de outubro de 2022.
27. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Cómo hacer frente a los efectos secundarios de la quimioterapia. Disponível em <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects>. Revisado em 5 de outubro de 2022.
28. Ruiz -Ojeda F., Plaza-Díaz J, et al. Effects of Sweeteners on the GutMicrobiota: A Review of Experimental Studies and Clinical Trials. Disponível em https://academic.oup.com/advances/article/10/suppl_1/S31/5307224?login=true. Revisado em 5 de outubro de 2022.
29. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Sintomas e causa da constipação. Quais são os sintomas da constipação? Disponível em <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/estrenimiento/sintomas-y-causas>. Revisado em 17 de outubro de 2022.





Agregando
FORÇAS

A informação contida neste site tem um propósito unicamente educacional e informativo e não deve ser compreendida como conselho médico, diagnóstico ou tratamento. É recomendado sempre buscar a opinião de um profissional da saúde diante de qualquer dúvida sobre alguma condição médica.



Clínica
Universidad
de los Andes



ISBN: 978-956-09401-0-0

