Protocolo de acompanhamento nutricional pré e pós operatório de

Cirurgia Bariátrica



Marciele Bolognese - Nutricionista CRN 11786



1 Pré operatório
2 Pós operatório
3 Fase 1: Dieta líquida
4 Fase 2: Dieta pastosa
5 Fase 3: Dieta branda
7 Alimentos permitidos e proibidos

Orientações pré operatório

- Adote uma dieta pré-cirúrgica equilibrada e com poucas calorias.
- Faça 3 a 5 refeições diárias em horários regulares, mastigando lentamente.
- Priorize cereais integrais, evite o consumo de açúcar e aumente o consumo de vegetais e frutas.
- Opte por preparações mais saudáveis, como grelhados, assados ou cozidos com pouco óleo, evitando frituras.

Alimentos que devem ser excluídos 10 dias antes da cirurgia:

1) Alimentos doces e açucarados;
2) Bebidas alcóolicas;
3) Embutidos (salsicha, linguiça, salame, mortadela)

Dieta **um dia** antes da cirurgia: líquida, pastosa.

Orientações pós operatório

A alimentação no primeiro mês após a cirurgia leva em consideração a textura dos alimentos, respeitando cada fase do tratamento. Segue abaixo roteiro alimentar de cada fase. **Não pular nenhuma fase!**



Fase 1: Dieta Líquida

A dieta até o **7º dia pós-operatório** visa evitar desidratação e reduzir o esforço gastrointestinal. Recomenda-se líquidos como chás, água, sucos diluídos, caldo de carnes e gelatinas, ingeridos em pequenas porções várias vezes ao dia (50 a 100 ml por vez), totalizando 2000 ml diários.

Alimentos permitidos

A dieta consiste em líquidos como água, água de coco, chás claros, sucos diluídos, gelatina diet e bebidas isotônicas. Além disso, inclui caldo de carne com legumes, verduras, carne magra e temperos naturais. O caldo é preparado coando a parte líquida após o cozimento dos ingredientes.

Alimentos Proibidos

Alimentos proibidos incluem açúcar, pimenta, molhos e condimentos industrializados, sopas prontas, sorvetes, chocolates, leite condensado, chicletes, balas, líquidos como bebidas alcoólicas, achocolatado, chás estimulantes e sucos industrializados.

Fase 2: Dieta pastosa

Neste estágio (8º ao 15º dia), os alimentos devem ser pastosos e amassados, destacando a importância da **mastigação** para uma boa aceitação. Inclui purês de alimentos cozidos, ovos mexidos, iogurte desnatado e peixes cozidos. A hidratação ocorre nos intervalos das refeições com água, água de coco, chás e sucos.

Alimentos permitidos

Leite e iogurte desnatados, ovos cozidos, frutas amassadas, sopa de carne com legumes/vegetais liquidificadas, peneirada ou amassada.

Alimentos que devem ser evitados

Pães, massas, biscoitos, alimentos industrializados, alimentos com grande quantidade de açúcar e gorduras, verduras e legumes crus, fritura.

Fase 3: Dieta branda

Neste estágio (16º ao 30º dia), os alimentos sólidos podem ser introduzidos gradativamente. Alimentos de fácil digestão e textura suave, cozidos, desfiados ou em purê, sem temperos fortes, e evitar itens que possam causar irritação gastrointestinal como ítens picantes, ácidos, gordurosos, lácteos integrais, cafeína, bebidas açucaradas e álcool são conhecidos por desencadear desconforto.

Exemplo de cardápio

Café da Manhã: 1/2 xícara de mingau de aveia com leite desnatado, 1 ovo mexido,1 fatia fina de melão.

Lanche da Manhã: 1 iogurte natural desnatado.

Almoço: 1 filé de peito de frango grelhado desfiado,1 colher (sopa) de arroz papa, vegetais cozidos(chuchu, cenoura, abobrinha).

Lanche da Tarde: 1 fruta pequena.

Jantar: 1 posta de peixe assado, Purê de batata-doce, couve refogada e tomate-cereja.

Ceia:1 fruta pequena.

Dicas da nutri



Orientação para o preparo de sopas

Não usar sopas industrializadas;
Opção 1: Abobora + chuchu + couve
Opção 2: Cenoura + abobrinha verde + frango + espinafre
Opção 3: Mandioquinha + cenoura + musculo
Opção 4: Chuchu + couve + frango
Opção 5: Abobora + couve + musculo

Modo de preparo: Cozinhe bem todos os ingredientes. Utilize temperos naturais.

A sopa poderá ser armazenada na geladeira por até 2 (dois) dias e no congelador por até 15 (quinze) dias.

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Leite e derivados

Permitidos:

- Leite desnatado.
- Iogurte natural desnatado ou 0% gordura (sem adição de açúcar ou mel).
- Cremes e flans sem açúcar (recomenda-se versão diet).
- Queijos brancos tipo cottage ou ricota.
- Leite de soja light enriquecido com cálcio.

Evitar:

- Leite e iogurte integral ou com açúcar/mel.
- Leite fermentado.
- Queijos ricos em gorduras (amarelos).
- Creme de leite.
- Leite condensado.
- Gemadas, canjicas, chantilly e milk shakes.
- Chocolates, achocolatados e sorvetes.

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Carnes e ovos

Permitidos:

- Carnes magras – sem gorduras (cozidas, assadas, grelhadas, moídas ou desfiadas);
- Carne bovina;
- Peixe;
- Frango;
- Ovo pochê,
- Omelete, ovo cozido (gema dura).

Evitar:

- Preparações em pedaços duros;
- Carnes fritas;
- Gordurosas;
- Empanadas, duras e/ou secas;
- Ovo frito;
- Embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame, etc.).

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Cereais, pães, arroz e massas

Permitidos:

- Bolacha água e sal ou cream cracker;
- Bolos simples caseiros sem recheio, cobertura e/ou açúcar; torradas;
- Batata, mandioquinha, cará, inhame;
- Arroz refinado (branco – polido) bem cozido; pão de forma sem casca ou pão de leite ou miolo de pão francês;
- Macarrão refinado (cabelinho de anjo, de arroz e cortadinhos);
- Fubá e farinha de milho (sopa).

Evitar:

- Pães cascudos;
- Biscoitos amantegados e doces;
- Pastelaria, croissants e folheados.

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Hortaliças - Legumes e verduras

Permitidos:

- Legumes bem cozidos;
- Purê de legumes;
- Cenoura, chuchu, abobrinha, beterraba, berinjela, abóbora, espinafre, escarola, mostarda, alface, almeirão.

Evitar:

- Legumes com muitas fibras e causadores de gases (brócolis, repolho); pepino, pimentão, quiabo, acelga, palmito, rabanete.

Observação: Avaliar tolerância individual.

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Frutas

Permitidos:

- Não há proibição

Evitar:

- Frutas secas.
- Frutas em calda.
- Coco fresco em pedaço.
- Açaí (conforme tolerância).
-

Observação: É importante consumir frutas em pequenas porções e avaliar a tolerância individual, evitando excessos para garantir uma boa adaptação pós-bariátrica.

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Leguminosas

Permitidos:

- Caldos de feijão;
- Lentilha;
- Ervilha;
- Grão de bico
- Soja.

Evitar:

- Enlatados; feijão; lentilha; ervilha; grão de bico ou soja.

Observação: fazer o re-molho das leguminosas – Para comer feijão sem se preocupar com os gases que ele pode causar, deve-se deixar o feijão de molho por 8 horas antes de cozinhar.

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Gorduras, óleos e açúcares

Permitidos:

- O mínimo de óleo – 1 colher de sobremesa no almoço e 1 no jantar;
- Adoçantes artificiais e gelatina diet;
- Margarina light e requeijão light em pequena quantidade.

Evitar:

- Açúcar, mel, açúcar mascavo, açúcar light, caldo de cana, melado, açúcar demerara, açúcar orgânico, glicose, rapadura;
- Todos os alimentos que os contenham maionese, catchup, mostarda e cremes em geral; molhos gordurosos; manteiga e margarina.

Alimentos permitidos e proibidos pós cirurgia bariátrica

Bebidas

Permitidos:

- Água;
- Água de coco;
- Chás caseiros (erva-doce, camomila, erva-cidreira, melissa, etc.);
- Suco de fruta (diluído em água) (limão, acerola, caju, maracujá);
- Polpas congeladas das frutas;
- Leite desnatado;
- Bebidas isotónicas.

Evitar:

- Água com gás; refrigerantes; bebidas alcoólicas, sucos industrializados com açúcar; caldo-de-cana.