



LIVRO DE RECEITAS



Dando *gosto* para a vida dos pacientes



RECEITAS EXCLUSIVAS
elaboradas por nutricionistas

Realização:



Avante
Nestlé HealthScience

Apoio:



NUTRIONCO



PREFÁCIO

O paciente oncológico passa por diversos desafios durante sua jornada de tratamento. A nutrição tem papel fundamental neste momento e pode auxiliar no fortalecimento do organismo e a lidar com efeitos colaterais. Estratégias alimentares devem ser recomendados desde o momento do diagnóstico para prevenir a desnutrição e apoiar o paciente durante o tratamento, podendo inclusive ser indicada a terapia nutricional oral. A terapia nutricional deve ser nutritiva, individualizada e adaptada às fases do tratamento. É possível comer de tudo um pouco, sem restrições desnecessárias, dentro de uma dieta adequadamente planejada e, assim, proporcionar um momento de prazer e alegria ao paciente. **Para este livro, selecionamos receitas desenvolvidas por profissionais que atuam no dia a dia do manejo desses pacientes e que permitissem variar a forma de consumo e atendessem as necessidades nutricionais para favorecer a adesão ao tratamento.**

Ana Carolina Leão Silva
Erika Yuri Hirose Murahara
Simone Tamae Kikuchi
Coordenadoras do Grupo NUTRIONCO

ÍNDICE

A importância da nutrição na oncologia 03

Benefícios da terapia nutricional oral 04

Nutren®Fortify	Batata Nutren®Fortify 05
	Burrata com recheio de Stracciatella 07
	Mousse de Manga, Maracujá e Inhame 09
	Molho Branco 11
	Vitamina de Maçã 13

Tratamento antineoplásico e as estratégias nutricionais 15

Impact®	Banoffee no Pote 16
	Arroz Cremoso de Limão Agridoce 18
	Frozen de Banana, Morango e Impact® 20
	Vitamina Proteica de Banana com Maçã Verde 22
	Mil Folhas com Bananada 24

Manejo de efeitos colaterais 26

Nutren®Fresh	Sacolê Refrescante com Nutren®Fresh 27
	Fresh Soda 29
	Água Saborizada com Nutren®Fresh 31
	Suco Refrescante 33
	Refrescante Fresh de Abacaxi com Hortelã 35

INTRODUÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA ONCOLOGIA

Por: Erika Yuri Hirose Murahara

As doenças neoplásicas representam a segunda principal causa de morte no mundo e espera-se que a incidência aumente significativamente nas próximas décadas.¹ No Brasil, para cada ano do triênio 2020-2022, estima-se a ocorrência de 625 mil novos casos de câncer (excluindo os casos de câncer de pele não melanoma, 450 mil). O câncer de pele não melanoma (177 mil), próstata e mama (66 mil cada), cólon e reto (41 mil), pulmão (30 mil) e estômago (21 mil) são os mais frequentes.²

A desnutrição é comum em pacientes com câncer e ocorre pelas alterações metabólicas da própria doença ou por efeitos adversos do tratamento (cirurgia, radioterapia e medicamentos antineoplásicos) que interferem no consumo alimentar, como: perda de apetite, enjoo, vômitos, boca seca, alterações de paladar, lesões orais, obstrução intestinal e diarreia,¹ podendo resultar em perda significativa de peso e massa muscular e piora da performance física.³ A desnutrição reduz a qualidade de vida e a tolerância ao tratamento, fruto do aumento dos efeitos colaterais e, consequentemente, a eficácia terapêutica, constituindo um importante fator de risco para a progressão da doença e da mortalidade.^{1,4} Estima-se que 10 a 20% dos pacientes com câncer morrem devido às consequências da desnutrição e não pelo próprio tumor.^{1,4,5} Entretanto, a desnutrição relacionada ao câncer ainda é amplamente subestimada e subtratada na prática clínica.¹

Apesar da condição nutricional apresentar importante papel no tratamento de pacientes com câncer, somente 30 a 60% destes pacientes recebem terapia nutricional adequada, por meio do aconselhamento nutricional e terapia nutricional (TN) oral, enteral ou parenteral.⁵ A TN deve ser considerada desde o diagnóstico do câncer e em paralelo aos tratamentos antineoplásicos a fim de promover estado nutricional adequado do paciente.¹

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Muscaritoli M, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clin Nutr. 2021;40(5):2898-913.
2. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Estimativa 2020: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: Inca; 2019.
3. Arends J, et al. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clin Nutr. 2017;36(5):1187-96.
4. Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica. I Consenso brasileiro de nutrição oncológica da SBNO. 1a. Rio de Janeiro: Edite; 2021.
5. Horie LM, et al. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer. BRASPEN J. 2019;34(Supl 1):2-32.

INTRODUÇÃO

BENEFÍCIOS DA TERAPIA NUTRICIONAL ORAL

Por: Simone Tamae Kikuchi

As necessidades nutricionais do paciente em tratamento oncológico ativo geralmente estão aumentadas, devido sua alta demanda metabólica. Os efeitos adversos desses tratamentos podem reduzir a ingestão alimentar, sendo pela falta de apetite, dor ou dificuldade de deglutir, alteração de paladar e no hábito intestinal.¹

Dessa forma, é muito comum que o consumo alimentar fique prejudicado e alguém das necessidades nutricionais desses pacientes. Esse déficit energético e proteico compromete o estado nutricional, reduzindo a performance e resposta ao tratamento proposto, além de propiciar maior risco de infecções, piora na cicatrização de feridas e tempo de internação.²⁻⁵

A indicação de terapia nutricional oral (TNO) ocorre quando a aceitação da alimentação convencional do paciente estiver menor que 70% de suas necessidades nutricionais e/ou com perda de peso ou desnutrição já presentes.⁶

Pacientes com alto risco nutricional, como aqueles com câncer de trato gastrointestinal (TGI) alto, pulmão e cabeça e pescoço), já devem utilizá-los antes de início do tratamento, sendo um aliado para atingir as metas nutricionais e evitar perda de peso e massa muscular durante a trajetória do cuidado.^{5,7}

Para pacientes oncológicos cirúrgicos, a TNO com imunomoduladores tem recomendação grau A em cirurgias de TGI alto. Sua oferta deve ocorrer de 5 a 7 dias antes da cirurgia para indivíduos bem nutridos e de 10 a 14 dias para aqueles com desnutrição grave. Evitando complicações pós-cirúrgicas, reduzindo tempo de internação e complicações no pós-operatório.^{5,8}

No tratamento da baixa massa muscular, muito comum no paciente oncológico, tem sido recomendada a suplementação de ômega 3, por sua ação anti-inflamatória na dosagem de 2,0 a 2,2 g/dia de EPA e 1,5 g/dia de DHA.^{5,8,9}

A TNO traz impactos positivos na qualidade de vida, na tolerância ao tratamento, além de reduzir tempo de internação e custos.⁵

Atualmente, o mercado oferece opções de TNO em diversas apresentações, como em pó ou líquido, por exemplo, e com ou sem sabor, fator importante para maior adesão do paciente e para atingir os benefícios esperados. Converse com seu nutricionista e veja a melhor opção para você.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Leão-Silva AC, et al. Manual prático de assistência nutricional ao paciente oncológico adulto e pediátrico grupo de estudos em nutrição em oncologia – NUTRIONCO. São Paulo: Atheneu; 2020.
2. Arends J, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017;36(1):11-48.
3. Horie LM, et al. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer. BRASPEN J. 2019;34(1):2-32.
4. Chalhoub Chediác Rodrigues AL, et al. Assistência nutricional a pacientes oncológicos ambulatoriais. São Paulo: Manole; 2021.
5. Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica. I Consenso brasileiro de nutrição oncológica da SBNO. 1a. Rio de Janeiro: Edite; 2021.
6. Ravasco P. Nutrition in Cancer Patients. J Clin Med. 2019;8(8):1211.
7. Schuetz P, et al. Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial. Lancet. 2019;393(10188):2312-21.
8. Low DE, et al. Guidelines for Perioperative Care in Esophagectomy: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS®) Society Recommendations. World J Surg. 2019;43(2):299-330.
9. Prado CM, et al. Nutrition interventions to treat low muscle mass in cancer. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2020;11(2):366-380.

Batata

Nutren® Fortify

— Elaborado por: —
Nut. Ana Lúcia Bordini e
Nut. Vanessa Cristina

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
1 porção



Tempo de preparo:
15 minutos

- 1 batata média (aproximadamente 300g)
- 3 colheres (sopa) **NUTREN® Fortify** (30g)
- 3 colheres (sopa) de água filtrada
- 50g de frango desfiado cozido
- 1 colher (chá) de açafrão em pó
- 1 pitada de sal (opcional)
- 1 pitada de ervas aromáticas (opcional)
- 1 colher (chá) de lascas de amêndoas (opcional)
- 1 pitada de queijo parmesão ralado (opcional)

⬆ Voltar ao índice



Modo de Preparo

1. Faça diversos furos na batata (com garfo ou ponta de faca) e leve ao micro-ondas em recipiente próprio por cerca de 8 minutos.
2. Enquanto isso, em um recipiente, dissolva o **NUTREN® Fortify** com as 3 colheres (sopa) de água, mexendo até ficar em consistência homogênea.
3. Acrescente o frango, e misture todos os ingredientes até ficar em consistência cremosa. Reserve.
4. Abra as batatas formando uma cavidade e coloque o recheio reservado.
5. Decore com ervas, amêndoas laminadas ou parmesão ralado. Sirva.

Dica da Nutri: sirva de sobremesa o Sorbet de manga com gengibre

Burrata

com Recheio de Stracciatella

—Elaborado por:—
Nut. Fernanda Becker Medrado

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
1 porção



Tempo de preparo:
30 minutos

Stracciatella

- 50g de queijo muçarela tipo nozinho
- 1 colher de NESTLÉ® Creme de Leite
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Fortify (20g)
- 1 colher (sopa) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral (opcional)
- 1 pitada de sal (opcional)
- 1 pitada de queijo parmesão ralado (opcional)

Burrata

- 120g de queijo muçarela de boa qualidade cortado em tirinhas finas
- 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1/2 xícara (chá) de água gelada

⏮ Voltar ao índice



Modo de Preparo

Recheio

1. Em um recipiente, pique a muçarela nozinho. Reserve.
2. Misture o **NUTREN® Fortify** com o creme de leite até formar uma mistura consistente. Se ficar muito grosso, coloque o leite.
3. Misture o creme com a muçarela picada reservada. Coloque o sal ou o queijo parmesão ralado e reserve.

Burrata

4. Em um recipiente, coloque a muçarela em tiras finas.
5. Aqueça a água a 90°C e despeje na muçarela o suficiente para cobrir todo o queijo. Com as costas de duas colheres de madeira, trabalhe a muçarela para que ela derreta e vire uma massa uniforme. Coloque um recipiente com a água bem gelada do lado, molhe as mãos e pegue a muçarela derretida e unificada e comece a trabalhar a massa com as pontas dos dedos, abrindo a massa e unindo novamente. Faça esse processo por cerca de 1 minuto ou até sentir que tem uma certa elasticidade. Forme uma concha com a muçarela sobre a palma da mão, recheie com a Stracciatella, feche formando uma trouxinha e dê uma torcida nas pontas. Leve para água gelada por 1 minuto apenas para endurecer um pouco. Se sobrar massa e recheio, repita a operação e faça outra burrata menor.

Dica da Nutri: Sirva com molho pesto, azeite de oliva, azeitonas, tomate seco e torradas.

Mousse

de Manga, Maracujá e Inhame

— Elaborado por: —

Nut. Jeane Cristina Alves de Sousa Dantas,
Thiago Antônio da Costa,
Nut. Yasmin Guerreiro Nagashima e
Nut. Gabriela Miranda Sá



Rendimento:
2 porções de 200mL



Tempo de preparo:
25 minutos

Ingredientes

- 50g de inhame sem casca
- 1 polpa (100g) de maracujá
- 1 polpa (100g) de manga
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify (60g)
- 180mL de água



Modo de Preparo

1. Em uma panela, cozinhe o inhame até ficar macio.
2. Em um liquidificador, bata o inhame, o **NUTREN® Fortify**, as polpas de maracujá e manga e a água até ficar liso e brilhoso.
3. Leve à geladeira. Sirva.

Molho Branco

— Elaborado por: —
Nut. Aline Fátima Andrade de Lima

Onco Chef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
2 porções



Tempo de preparo:
15 minutos

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 copos (200mL) de leite líquido
- NINHO® Forti+ Integral
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de sal
- Temperos de sua preferência a gosto
- 4 colheres (sopa) de ervilha fresca congelada
- 6 colheres (sopa) de NUTREN® Fortify (60g)
- 6 colheres (sopa) de água

[⬆ Voltar ao índice](#)



Modo de Preparo

1. Em uma panela, derreta a manteiga e doure a cebola.
2. Em um recipiente, dissolva a farinha no leite e adicione na panela, mexendo para não empelotar.
3. Adicione o sal e os temperos de sua preferência. Quando ferver, adicione a ervilha e continue mexendo até engrossar. Ao atingir a consistência de creme, desligue a panela.
4. Em um recipiente, dissolva o **NUTREN® Fortify** na água e adicione ao molho.
5. Sirva com a sua massa de preferência.

Vitamina de maçã

— Elaborado por: —
Nut. Juliane Hipolito

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
1 porção de 380mL



Tempo de preparo:
20 minutos

- 1/2 maçã
- 1 xícara (chá) de água filtrada
- 1 colher (sopa) de NINHO® Forti+ Instantâneo em Pó
- 6 colheres (sopa) de NUTREN® Fortify (60g)
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de NESTLÉ® farelo de aveia

⏮ Voltar ao índice



Modo de Preparo

1. Lave e higienize a maçã em solução com um produto sanitizante de alimentos (seguir diluição e tempo indicados no rótulo).
2. Em um liquidificador, bata a água, o NINHO® Forti+ em pó e o **NUTREN® Fortify** por cerca de 30 segundos.
3. Acrescente os demais ingredientes e bata por 1 minuto. Sirva em seguida.

Dica da Nutri:

- Pessoas com diabetes podem substituir o mel por meia colher (chá) de xilitol em pó
- Se preferir bem gelado, utilize gelo ou água filtrada bem gelada

TRATAMENTO ANTINEOPLÁSICO E AS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

Por: Ana Carolina Leão Silva

As modalidades de tratamento do câncer (cirurgia, quimioterapia, radioterapia e outros) evoluíram muito ao longo dos anos e são essenciais para o controle da doença.¹ A indicação deste dependerá do tipo, localização, estágio do tumor, características individuais e pessoais do paciente e comorbidades.^{1,2}

Esses procedimentos podem causar efeitos adversos como diminuição da ingestão alimentar, decorrente da redução do apetite, e alterações no metabolismo e na absorção dos nutrientes dos alimentos.² Isso compromete o estado nutricional do paciente, reduz a tolerância e resposta aos tratamentos, prejudica a cicatrização de feridas, aumenta o risco de complicações após as cirurgias e piora a função dos músculos, o que pode aumentar o tempo de internação, o risco de interrupções do tratamento, e até redução da sobrevida.²⁻⁴

Para prevenir e/ou recuperar esses impactos no estado nutricional do paciente oncológico, é importante manter o paciente bem nutrido através de estratégias e terapias nutricionais que garantam uma nutrição completa. Elas são indicadas para todos os pacientes que estão desnutridos ou com dificuldades de se alimentar e absorver os nutrientes.⁴⁻⁶

A escolha do tipo de terapia nutricional será de acordo com as condições clínicas, nutricionais, histórico médico, tipo e estágio do tumor do paciente e como ele vem respondendo ao tratamento.^{3,5} Ela pode ser por via oral, ou seja, através da alimentação pela boca e de fórmulas especializadas; por via enteral, quando o paciente não consegue se alimentar pela boca ou quando o que ele come não é suficiente, a alimentação se dá através de uma dieta líquida por meio de uma sonda ou buraco (ostomia) colocada no estômago ou intestino do paciente; e nutrição parenteral, que é administração de nutrientes pela veia do paciente, essa indicada quando as duas formas acima não são possíveis ou não atendem as necessidades nutricionais do indivíduo.^{3,5,6}

Essas estratégias estão associadas a maior taxa de sobrevida, melhora da qualidade de vida, do sucesso do tratamento e recuperação do paciente.^{3,5,7} Importante que a indicação seja feita por profissionais e individualizada de acordo com as necessidades nutricionais, condições e a fase do tratamento em que cada paciente está.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Leão-Silva AC, et al. Manual prático de assistência nutricional ao paciente oncológico adulto e pediátrico grupo de estudos em nutrição em oncologia – NUTRIONCO. São Paulo: Atheneu; 2020.
2. Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica. I Consenso brasileiro de nutrição oncológica da SBNO. 1a. Rio de Janeiro: Edite; 2021.
3. Ravasco P. Nutrition in Cancer Patients. J Clin Med. 2019;8(8):1211.
4. Horie LM, et al. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com cancer. BRASPEN J. 2019;34(1):2-32.
5. Chalhoub Chediác Rodrigues AL, et al. Assistência nutricional a pacientes oncológicos ambulatoriais. São Paulo: Manole; 2021.
6. Mueller C, et al. ASPEN clinical guidelines: Nutrition screening, assessment, and intervention in adults. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2011;35(1):16-24.
7. Arends J, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017;36(1):11-48.

Banoffee no Pote

— Elaborado por: —
Nut. Fernanda Becker Medrado



Rendimento:
1 porção



Tempo de preparo:
30 minutos

Ingredientes

Camada 1:

- 10 Biscoitos TOSTINES®
- 100mL de **IMPACT® Banana**

Camada 2:

- 3 colheres (sopa) de doce de leite cremoso
- 100mL de **IMPACT® Banana**
- 1 pitada de sal

Camada 3:

- 1 banana da prata ou banana d'água em rodellas

Camada 4:

- 100mL de **NESTLÉ®** Iogurte Natural
- 1 colher (chá) de mel
- 1 colher (chá) de goma xantana

Montagem:

- 1 pitada de canela em pó



Modo de Preparo

Camada 1

1. Em um recipiente, molhe as bolachas no **IMPACT® Banana**.

Camada 2

2. Em um recipiente, coloque o doce de leite, o **IMPACT® Banana** e o sal. Misture até ficar cremoso e reserve.

Camada 3

3. Em um recipiente, reserve as bananas em rodela.

Camada 4

4. Em um recipiente, misture o iogurte natural e o mel e reserve. Adicione a goma xantana aos poucos e bata até dar o ponto desejado.

Montagem

5. Em um recipiente individual, monte as camadas de biscoito (camada 1), doce de leite (camada 2), banana (camada 3) e iogurte (camada 4). Termine com a camada de iogurte. Polvilhe a canela em pó e leve à geladeira. Sirva gelado.

Arroz Cremoso

de Limão Agridoce

— Elaborado por: —

Nut. Jamile Gonçalves Costa Bernardes Pereira

Nut. Cynthia Barbosa de Brito

Nut. Mariana Swerts de Paiva Oliveira

Marcos Eder Batista

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:

**1 porção de aprox. 400g
(1 prato fundo)**



Tempo de preparo:

60 minutos

- 1 colher (chá) de óleo
- 1/2 dente de alho a gosto
- 1/2 cebola picada
- 1 xícara (chá) de arroz agulhinha
- 4 xícaras (chá) de água fervente
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de noz moscada (opcional)
- 4 colheres (sopa) de muçarela ralada
- 1 garrafinha de 200mL de **IMPACT® Torta de Limão**
- 1 pitada de salsinha para decorar
- 1 tomate cereja confitado para decorar
- 1 pitada de raspas de limão

[⬆ Voltar ao índice](#)



Modo de Preparo

1. Em uma panela, em fogo brando, refogue no óleo o alho e a cebola até murchar.
2. Adicione o arroz, refogue, adicione a água e mexa.
3. Adicione o sal e a noz moscada, mexa e deixe cozinhar até chegar ao ponto de um arroz bem cozido e com uma consistência cremosa, sem empapar.
4. Após cozido, adicione a muçarela e mexa até que derreta completamente, desligue o fogo e adicione o **IMPACT® Torta de Limão**.

Dica da Nutri: Decore o prato com a salsinha, o tomate cereja e raspas de limão.

Frozen

de Banana, Morango e Impact

— Elaborado por: —
Nut. Juliana das Chagas Bastos
Nut. Carone Alves Lima

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
1 porção de 300mL



Tempo de preparo:
5 minutos

- 1 pote de NESTLÉ® iogurte Natural (160g)
- 1/2 unidade de banana congelada
- 3 unidades de morangos congelados
- 1 colher (chá) de adoçante em pó (Eritritol)
- 1 garrafinha de 200mL de IMPACT® Banana



Modo de **Preparo**

1. Em um liquidificador, bata o iogurte, a banana, os morangos até formar um creme homogêneo e consistente. Acrescente o adoçante e o **IMPACT® Banana** e bata novamente. Sirva gelado.

Vitamina

Proteica de Banana com Maçã Verde

—Elaborado por:—
Nut. Denise Oreb Marques Pinto

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:

1 porção de 300mL



Tempo de preparo:

5 minutos

- 1 garrafinha de 200mL de **IMPACT®** Banana
- 1 maçã verde cortada em cubos
- 3 colheres (sopa) de **NINHO®** Forti+ Instantâneo em Pó

[⬆ Voltar ao índice](#)



Modo de **Preparo**

1. Em um liquidificador, bata a maçã, o **IMPACT® Banana** e o **NINHO®** em pó por cerca de 2 minutos. Sirva gelado.

Mil Folhas com bananada

— Elaborado por: —
Nut. Mariana Swerts de Paiva Oliveira,
Nut. Fabiana Cristina da Costa Morás e
Nut. Cynthia Barbosa de Brito

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Rendimento:
2 porções



Tempo de preparo:
60 minutos

Ingredientes

Creme

- 2 gemas
- 4 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de leite líquido

NINHO® Forti+ Integral

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 garrafinha de 200mL de **IMPACT® Banana**

Bananada

- 4 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de NESCAU® em pó
- 8 bananas bem maduras picadas

Montagem

- 6 pedaços de massa folhada (retângulo de 4x10 cm)
- 1 pitada de canela em pó para decorar



Modo de Preparo

Creme

1. Em uma panela em fogo baixo, junte as gemas, o açúcar, a manteiga e o leite, deixe ferver. Adicione o amido lentamente e deixe engrossar.
2. Desligue o fogo e adicione o **IMPACT® Banana**.

Bananada

3. Em uma panela, derreta o açúcar atentando-se para não queimar, adicione as bananas e o NESCAU® e deixe cozinhar até desmanchar.
4. Em um liquidificador, bata a bananada até obter uma massa homogênea.
5. Em uma assadeira, coloque a massa folhada e asse conforme as orientações da embalagem.

Montagem

6. Em recipiente retangular de 4x10cm, monte em camadas, primeiro a massa folhada, depois o creme, a bananada e finalize com massa folhada.
7. Decore com canela em pó.

MANEJO DE EFEITOS COLATERAIS

Por: Ana Carolina Leão Silva, Erika Yuri Hirose Murahara Simone Tamae Kikuchi

Durante o tratamento de combate ao câncer, é comum os pacientes apresentarem efeitos colaterais que diminuam a aceitação alimentar, contribuindo, desse modo, para uma má nutrição e consequente aumento no risco de complicações, comorbidades e piora da qualidade de vida. Algumas estratégias alimentares podem auxiliar no alívio e controle desses sintomas, melhorando a alimentação do paciente.¹⁻³

A inapetência ou falta de apetite é muito comum durante o tratamento oncológico e, por isso, recomenda-se aumentar a densidade calórica, através da ingestão de alimentos e preparações mais calóricas e quando necessário, utilizar fórmulas especializadas.^{1,2} Também é importante respeitar as preferências alimentares, modificar a consistência da alimentação se preciso e fracionar as refeições.^{1,2} Para controle e alívio da xerostomia (sensação de boca seca) deve-se manter a boa hidratação, ingerindo constantemente pequenas quantidades de líquido, podendo ser indicado consumir pedaços de gelo.^{1,2} Inclua alimentos conforme aceitação, ajustando a consistência e adicionando caldos e molhos às preparações, pois receitas úmidas são mais toleráveis. Outros manejos como o consumo de gotas de limão ou outras frutas ácidas em preparações e em bebidas, a goma de mascar ou balas sem açúcar com sabor cítrico podem aumentar a produção de saliva. Existe no mercado fórmulas especializadas industrializadas com flavorizantes cítricos que podem auxiliar no manejo desse efeito colateral.¹⁻³

Nos casos de mucosite (feridas na boca) é necessário realizar modificações na consistência na dieta, de acordo com a gravidade das lesões, evitar alimentos irritantes (ácidos, picantes, excessivamente condimentados, salgados e doces), secos e duros. Alimentos à temperatura ambiente ou fria são mais bem aceitos. Manter a ingestão hídrica adequada e a boa higiene oral são essenciais.^{1,2}

Enjoos e vômitos também podem ser frequentes e causam receio nos pacientes. Para aliviar e controlar esses sintomas, evitar longos períodos de jejum, consumir alimentos mais secos, simples, frios, com menor teor de gordura e sem molhos costumam melhorar essa queixa, bem como o consumo de alimentos ralos, cítricos e em temperatura fria ou gelada, que proporcione sensação de frescor. Mastigar ou chupar gelo 40 min antes das refeições pode favorecer uma melhor aceitação das refeições. Preferir alimentar-se em locais arejados, ao invés de ambientes fechados onde o odor da refeição fique concentrado. Evitar alimentos com odor forte e excesso de temperos. O gengibre pode ser um ótimo aliado e pode ser incluído em suas receitas, de acordo com a preferência.^{1,2}

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Leão-Silva AC, et al. Manual prático de assistência nutricional ao paciente oncológico adulto e pediátrico grupo de estudos em nutrição em oncologia – NUTRIONCO. São Paulo: Atheneu; 2020.
2. Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica. I Consenso brasileiro de nutrição oncológica da SBNO. 1a. Rio de Janeiro: Edite; 2021.
3. Chalhoub Chediác Rodrigues AL, et al. Assistência nutricional a pacientes oncológicos ambulatoriais. São Paulo: Manole; 2021.

Sacolê

Refrescante com Nutren® Fresh

—Elaborado por:—
Nut. Carone Alves Lima
e Nut. Juliana Bastos

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
2 porções



Tempo de preparo:
10 minutos

- 2 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 folha de couve manteiga
- 1 ramo de hortelã
- 3 colheres (sopa) de polpa de maracujá com semente
- 1 garrafinha de 200 mL de **NUTREN® Fresh**
- 2 colheres (sopa) de mel
- 200mL de água

[⬆ Voltar ao índice](#)



Modo de **Preparo**

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, peneire e coloque para congelar em saquinhos por aproximadamente 4 horas.

Dica da Nutri: pode ser utilizado em situações como xerostomia, anorexia, perda ponderal, saciedade precoce, náuseas, diarreia.

Fresh Soda

— Elaborado por: —
Nut. Jordana Colombo Torres

Onco Chef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
1 porção de 250mL



Tempo de preparo:
5 minutos

- 1 polpa de morango ou frutas vermelhas
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 folha de hortelã
- 1 garrafinha de 200mL de **NUTREN® Fresh**
- 200mL de água com gás
- 1 pitada de açúcar ou adoçante (opcional)



Modo de **Preparo**

1. Em um liquidificador, bata a polpa de fruta, o gengibre, a hortelã e o **NUTREN® Fresh**. Após ficar bem homogêneo, acrescente a água com gás. Adicione o açúcar ou adoçante, se preferir.
2. Sirva gelado.

Água Saborizada com Nutren® Fresh

—Elaborado por:—
Nut. Andréia Rissati

OncoChef

Fotógrafa - Sheila Oliveira



Ingredientes



Rendimento:
1 porção de 500mL



Tempo de preparo:
5 minutos

- 1 garrafinha de 200mL de NUTREN® Fresh
- 500mL de água
- 1 ramo de alecrim
- 1 laranja pêra em rodela

⬆ Voltar ao índice



Modo de Preparo

1. Em forminhas de gelo, despeje o **NUTREN® Fresh** e leve para congelar.
2. Em uma jarra alta, coloque a água, o alecrim e a laranja. Por último, adicione 6 cubos de gelo de **NUTREN® Fresh** e sirva.

Suco Refrescante

— Elaborado por: —
Nut. Patrícia Carla Ramos
e Nut. Giovana Ramos Rossin



Ingredientes



Rendimento:
1 porção de 300mL



Tempo de preparo:
10 minutos

- 1 garrafinha de 200mL de NUTREN® Fresh
- 1 unidade de kiwi (de preferência gold) sem casca e picado
- 1 rodela de abacaxi sem casca e picado
- 2 fatias pequenas de gengibre sem casca e picada
- 3 cubos de gelo



Modo de **Preparo**

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Sirva, sem coar.

Dica da Nutri: Além de refrescante, pode ajudar no controle de náuseas ou xerostomia durante o tratamento de quimioterapia ou radioterapia.

Refrescante Fresh de Abacaxi com Hortelã

— Elaborado por: —
Nut. Tabata Bortman e
Nut. Sandra Bortman



Ingredientes



Rendimento:
1 porção de 300mL



Tempo de preparo:
5 minutos

- 100mL de água
- 3 folhas de hortelã
- 2 fatias de abacaxi
- 1 pitada de gengibre
- 1 garrafinha de 200mL de NUTREN® Fresh



Modo de **Preparo**

1. Em um liquidificador, bata a água, o abacaxi, a hortelã e o gengibre. Coe o suco e misture o **NUTREN® Fresh**. Sirva gelado.

Linha Nestlé na Oncologia



Todos os produtos desta página NÃO CONTÊM GLÚTEN.



Intervenção Nutricional Especializada durante toda a jornada de tratamento

#FortalecerParaProteger



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé HealthScience

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br



Conheça portal
exclusivo para
o seu paciente

www.nestleoncologia.com.br



Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé @avantenestlebr AvanteNestléBR

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.
Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.