



Educação
em Saúde

VOL. 039

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA

Dieta Hipercalórica e Hiperproteica

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Dieta Hipercalórica e Hiperproteica

Serviço de Nutrição e Dietética

Este manual contou com a colaboração das nutricionista: Luiza Laubert La Porta, Jéssica Blatt Lopes, Mirena Boklis, Darlise Rodrigues dos Passos Gomes, Mariana Dihl Schiffner, Marina Berbigier, Ilaine Schuch e Carolina Guerini de Souza.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Recomendações	7
Sugestões de refeições com quantidades aumentadas de calorias e/ou proteínas	8
Sugestões de sobremesas	10
Receitas hipercalóricas	11
Receitas hipercalóricas utilizando alimento nutricionalmente completo para nutrição oral ou enteral	21

Apresentação

Uma alimentação saudável deve oferecer os nutrientes (proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais e fibras) necessários para manter e/ou recuperar a saúde. Ela pode ser utilizada tanto como tratamento exclusivo quanto como auxiliar no restabelecimento do bom estado nutricional e de saúde, nas diferentes fases da vida. Além disso, deve respeitar as preferências alimentares que cada indivíduo tem.

Inclua na alimentação diária alimentos variados, pois estes apresentam propriedades e nutrientes diferentes entre si.

Quando uma dieta hipercalórica e hiperproteica é recomendada?

Utilizada tanto como tratamento exclusivo quanto como auxiliar no restabelecimento do bom estado nutricional e de saúde nas diferentes condições e fases da vida. Indicado nas seguintes condições:

- Recuperação de peso.
- Manutenção ou ganho de massa muscular.
- Situações de inapetência (perda de apetite).
- Presença de sintomas gastrointestinais como vômitos e diarreia frequentes.
- Condições clínicas que aumentem a necessidade de energia e nutrientes (por exemplo: câncer).











Alimentação Saudável no contexto da recuperação do estado nutricional

A alimentação saudável deve oferecer os nutrientes (proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais e fibras) necessários para manter e/ou recuperar a saúde, os quais podem ser atingidos por uma alimentação variada. Além disso, deve respeitar as preferências alimentares e tolerância de cada indivíduo.

Recomendações

- Aumente o número de refeições ao dia respeitando sua tolerância.
- Aumente o número de refeições ao dia, respeitando sua tolerância.

- Prepare e sirva os alimentos de forma atrativa.
- Sempre que possível coma em companhia da família ou pessoas de seu convívio.
- Dê preferência a alimentos que você mais goste.
- Evite alimentos de baixas calorias, como café preto, chás e bebidas dietéticas e light, pois podem provocar uma sensação de saciedade, sem fornecer energia e nutrientes suficientes às suas necessidades.
- Equilibre a ingestão de líquidos durante as refeições, não os consumindo em excesso.
- Use temperos naturais e ervas aromáticas para melhorar o sabor e o aroma das preparações, conforme sugestão abaixo:

										
Alecrim	●	●	●	●	●	●				
Alho		●		●		●	●	●		
Colorau	●	●	●	●	●	●				
Cebolinha	●	●	●	●	●	●		●		●
Coentro			●	●	●	●		●		●
Tomilho	●	●	●	●	●	●				
Funcho						●		●		●
Salsa	●	●	●	●	●	●		●		●
Manjericão				●	●		●	●		●
Louro	●	●	●	●	●	●				
Orégano	●			●	●	●	●	●		
Hortelã			●		●			●	●	●
Pimenta	●	●	●	●	●	●				●

Caso tenha dúvidas e precise de ajuda para adequar a sua alimentação, procure auxílio de um profissional nutricionista.

Sugestões de refeições com quantidades aumentadas de calorias e/ou proteínas

Café da manhã:

Leite: utilize leite integral, acrescentando:

- duas ou mais colheres de sopa de leite em pó;
- achocolatado* e/ou suplemento calórico (ex: maltodextrina ou outro polímero de glicose) e/ou proteico (ex: proteína do soro do leite - whey protein, albumina ou caseinato de cálcio) e/ou frutas e/ou cereais.

Pães, cucas*, bolachas* e bolos*: podem ser servidos com manteiga, nata, mel*, melado*, geleias*, doce de leite* e/ou queijos.

**Pessoas com diabetes: atenção contém açúcar!*

Lanche da manhã

Sanduíche, ovo cozido, sucos enriquecidos, café com leite enriquecido, mingau enriquecido (ver receitas), frutas com cereais e mel*, papa de frutas, papa de bolacha, batida de frutas ou iogurte incrementado com leite em pó, leite condensado*, creme de leite e/ou suplemento calórico (ex: maltodextrina ou outro polímero de glicose) e/ou proteico (ex: proteína do soro do leite - whey protein, albumina ou caseinato de cálcio).

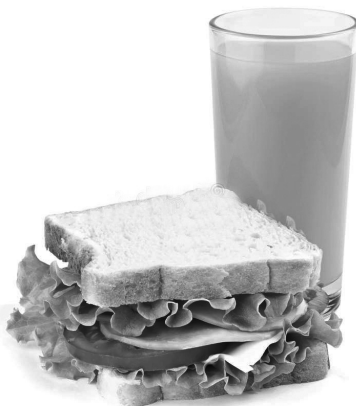
Dica - Adicione farelos às preparações, como aveia, granola*, linhaça triturada, farelo de trigo etc.

**Pessoas com diabetes: atenção contém açúcar!*

Almoço e jantar

Dê preferência às preparações enriquecidas e com alto valor calórico, como:

- **Massas:** sirva com molho com creme de leite ou requeijão, molho branco ou de queijo.
- **Carnes:** prefira as preparações recheadas, panquecas, lasanhas, croquetes, estrogonofe ou com molho.
- **Arroz:** quando possível, dê preferência ao integral ou parabolizado e acrescente, para enriquecer, queijo, cenoura, beterraba, milho, passas e regue com óleo ou azeite de oliva.
- **Leguminosas:** feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico podem ser misturadas com farelos; caldos podem ser enriquecidos.
- **Vegetais:** utilize na forma de suflê, bolinho recheado, vegetais com molho branco ou caramelados, purês (podem ser enriquecidos).



Acrescente _____ colheres de sobremesa de óleo às refeições

Obs.: Consuma sobremesa de sua preferência (confira as sugestões na página 11) e suco natural enriquecido.

Lanche da tarde

Idem ao café da manhã ou lanche da manhã ou variar com vitamina de fruta e/ou milk shake enriquecidos (ver Recei-

tas hipercalóricas), que podem ser consumidos com as opções de pastel (preferir assado), sanduíche, pão de queijo, pizza caseira, sorvete ou bolo.

Ceia

Não se esqueça de fazê-la. Para compor sua ceia, utilize alimentos sugeridos no café da manhã e nos lanches.

Sugestões de sobremesas

- Frutas com creme de leite
- Frutas com pasta de amendoim.
- Sorvete com mel e amendoim e/ou castanhas
- Mousse de chocolate caseiro
- Salada de frutas com sorvete
- Tapioca cremosa (confira a receita no final do livreto).

Receitas hipercalóricas

Café com leite (225 calorias por porção)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá (150 ml) de leite integral
- $\frac{3}{4}$ de xícara (50 ml) de café passado
- 1 colher de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)
- 1 colher de sopa de leite em pó integral
- 2 colheres de chá de açúcar

Modo de preparo:

Numa caneca, misture a maltodextrina, o leite em pó e o açúcar. Adicione o café e misture até virar um creme. Adicione o leite aos poucos, mexendo para não empelotar. Rende 1 porção.

Café com leite (185 calorias por porção)

Ingredientes:

- ¾ de xícara de chá (150ml) de leite integral
- ¼ de xícara (50 ml) de café passado
- 2 colheres de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)
- 1 colher de sopa de leite em pó integral
- 1 colher de chá de açúcar

Modo de preparo:

Numa caneca, misture a maltodextrina, o leite em pó e o açúcar. Adicione o café e misture até virar um creme. Adicione o leite aos poucos, mexendo para não empelotar. Rende 1 porção.

Café com leite (225 calorias por porção)

Ingredientes:

- ¾ de xícara de chá (150ml) de leite integral
- ¼ de xícara (50 ml) de café passado
- 1 colher de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)
- 1 colher de sopa de leite em pó integral
- 2 colheres de chá de açúcar

Modo de preparo:

Numa caneca, misture a maltodextrina, o leite em pó e o açúcar. Adicione o café e misture até virar um creme. Adicione o leite aos poucos, mexendo para não empelotar. Rende 1 porção.

Leite com achocolatado (208 calorias por porção)

Ingredientes:

- 1 xícara de chá (200 ml) de leite integral
- 1 colher de sopa de achocolatado
- 2 colheres de sopa de leite em pó



Modo de preparo:

Numa xícara, misture os ingredientes secos. Adicione o leite aos poucos, misturando para não empelotar. Sirva quente ou gelado. Rende 1 porção.

Leite com achocolatado (366 calorias por porção)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá (150 ml) de leite integral
- 1 colher de sopa de achocolatado
- 2 colheres de sopa de leite em pó integral
- 2 colheres de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)

Modo de preparo:

Numa xícara, misture os ingredientes secos. Adicione o leite aos poucos, misturando para não empelotar. Sirva quente ou gelado. Rende 1 porção.

Vitamina de frutas com granola ou aveia (351 calorias por porção)

Ingredientes:

- ¾ de xícara de chá (150 ml) de leite integral
- 1 fruta da sua preferência
- 1 colher de sopa de leite em pó integral
- 1 colher de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos ou granola
- 1 colher de chá de açúcar

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até não ficarem pedaços da fruta. Sirva na hora. Rende 1 porção.



Milk shake (484 calorias por porção)

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de leite integral (100ml)
- 2 bolas de sorvete
- 1 colher de sopa de leite em pó integral
- 1 colher de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose).

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado. Rende 1 porção.

Suco natural hipercalórico (200 calorias por porção)

Ingredientes:

- 1 copo (200 ml) de suco natural
- 2 colheres de sopa de maltodextrina, açúcar ou outro polímero de glicose

Modo de preparo:

Esprema três laranjas e reserve em um copo. Com um pouco de suco, coloque a maltodextrina ou o açúcar e misture até diluir. Logo após, deposite o restante do suco no copo e misture bem. Rende 1 porção.

Mingau de aveia hipercalórico (354 kcal por porção)

Ingredientes:

- 1 copo (200 ml) de leite integral
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)
- 1 colher de sopa de leite em pó integral
- 1 colher de sopa de açúcar
- Canela a gosto



Modo de preparo:

Em uma leiteira ou panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Sirva com canela. Rende 1 porção

Mingau de amido hipercalórico (297 calorias por porção)

Ingredientes:

- 1 copo de leite integral (200 ml)
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de leite em pó integral
- 1 colher de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)
- 1 colher de sopa de açúcar
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Em uma leiteira ou panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Sirva com canela. Rende 1 porção.

Papa de fruta hipercalórica (120 calorias)

Ingredientes:

- 1 fruta de sua preferência
- 1 colher de sopa de maltodextrina (ou outro polímero de glicose)

Modo de preparo:

Amasse a fruta e misture a maltodextrina. Sirva na hora. Rende 1 porção.

Massa de panqueca hipercalórica (258 calorias por unidade)

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de leite (200 ml)



- 6 colheres de sopa de óleo
- 4 colheres de sopa de maltodextrina
- 2 xícaras de chá de farinha (se preferir, utilize farinha integral)
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de chá de sal
- Temperos a gosto (orégano, pimenta do reino, cebolinha, sal-sinha, etc.)

Modo de preparo:

No liquidificador: misture todos os ingredientes e bata até a massa ficar homogênea.

À mão: em um recipiente fundo, bata os ovos e misture o leite e o óleo. Adicione maltodextrina aos poucos e vá mexendo. Adicione a aveia e a farinha aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos. Misture os temperos.

Com uma concha, coloque a massa na frigideira e espalhe, girando a frigideira, até ficar fina redonda. Vire para dourar dos dois lados. Utilize o recheio da sua preferência. Sirva quente. Rende 7 unidades.

Pasta cremosa (60 calorias na porção)

Ingredientes:

- 1 pote de requeijão
- 1 unidade de ricota – 200g
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

Em um recipiente, triture com as mãos a ricota e em seguida acres-

cente o requeijão e o azeite de oliva. Coloque em um recipiente com tampa e mantenha na geladeira. 1 porção: 1 colher de sopa

**Dica: consuma com o pão caseiro (receita a seguir)*

Receita de pão caseiro (127 calorias em 1 fatia média de 30g)

Ingredientes:

- 1 envelope de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa rasa de açúcar
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 xícara de chá de leite morno - 150ml
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 ovo
- 4 xícaras de farinha de trigo (pode usar integral ou refinada ou ainda meio a meio)



Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes secos. Acrescentar o óleo, o ovo e o leite morno aos poucos. Misturar bem e sovar (amassar bem com as mãos) a massa até ficar lisa e homogênea (cerca de 2 ou 3 minutos). Modelar a massa no formato desejado (2 pães médios ou pãezinhos pequenos - cerca de 8 unidades - ou massa de pizza – 2 unidades - ou ainda pastelão, etc.). Deixar descansando por aproximadamente 1 hora. Levar ao forno (médio a baixo) até que fique dourado por cima (aproximadamente 40 minutos, mas depende muito do forno).

Obs.: não se deve colocar recheio quente nesta massa.

Biscoito de banana (145 calorias duas unidades)

Ingredientes:

- 1 banana
- 2 colheres de sopa de maltodextrina
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de chá de açúcar

Modo de preparo:

Com um garfo, amasse a banana até formar um purê. Em seguida, adicione os outros ingredientes e misture bem. Em uma forma untada, coloque a mistura em formato redondo e deixe assar por 15 minutos em 180°C. Rende cerca de 4 cookies pequenos.

Sopa hipercalórica enriquecida (263+242=505kcal em 1 prato fundo):

Ingredientes:

- Sopa de legumes e carne
- 3 colheres de sopa de maltodextrina
- 1 colher de sobremesa de óleo
- 1 ovo cozido

Modo de preparo:

Liquidificar a sopa de legumes e carne com a maltodextrina e óleo. Adicionar o ovo picado por cima.

Caldo de pé de galinha como suplemento para preparações

Ingredientes:

- ½ cebola
- 1 dente de alho
- Suco de 3 a 4 limões
- Sal a gosto
- Temperos naturais a gosto (coentro, alecrim, manjericão, louro).
- 500g pé de galinha sem unhas
- 1,2 L água filtrada

Modo de preparo:

Colocar de molho os pés de galinha com o suco dos limões (30 a 45 minutos).

Refogar a cebola e o alho e em seguida os pés da galinha. Após dar uma rápida refogada, acrescentar a água. Deixe cozinhar até os dedos do pé da galinha estarem soltos. Retire os pés e coloque o caldo na geladeira. O caldo transforma-se em uma gelatina, pode cortar aos pedaços e congelar o que não for usar.

Obs.: Sugere-se acrescentar nas preparações (arroz, polenta, sopas, purês entre outros).

Receitas hipercalóricas utilizando alimento nutricionalmente completo para nutrição oral ou enteral (suplemento oral - dieta polimérica)**

Vitamina de fruta (333 calorias na porção)

Ingredientes:

- ¾ de xícara de chá (150 ml) de suplemento
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de maltodextrina ou outro polímero de glicose
- 1 fruta ou mais da sua preferência

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até não ficarem pedaços da fruta. Sirva na hora. Rende 1 porção.

Tapioca cremosa (167 calorias na porção - 5x5cm)

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de suplemento**
- 2 xícaras de tapioca granulada
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Coco ralado a gosto

Modo de preparo:

Numa forma ou travessa funda, coloque a tapioca, o açúcar e o coco ralado e misture bem. Amorne o suplemento (até não o sentir frio pingando no dorso da mão – não pode ferver ou aquecer acima de 40 graus, pois ele perde suas propriedades). Regue a tapioca e deixe descansando até firmar. Corte em quadradinhos de aproximadamente 5x5 cm. Sirva com calda de laranja ou leite condensado. Rende cerca de uma forma redonda média.

***No lugar do suplemento, pode ser utilizado leite integral.*

Frapuccino (cappuccino gelado) (283 calorias na porção)

Ingredientes:

- 1 xícara de chá (200 ml) de suplemento gelado (sabor baunilha ou chocolate)**
- 50 ml de café passado (frio)
- 1 colher de sopa de leite em pó

Modo de preparo:

Numa xícara, coloque o leite em pó e adicione o café, misturando bem. Adicione o suplemento gelado aos poucos, misturando para não formar grumos. Polvilhe canela ou sirva com chantilly. Rende 1 porção.

*** Dieta polimérica/ suplemento = fórmula líquida rica em calorias, prescrita por um nutricionista, encontrada em lojas especializadas ou Farmácia de Medicamentos Especiais do Estado do RS (com prescrição).*



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone (51) 3359.8000
www.hcpa.edu.br