

Dietoterapia III

Manual

Aulas Práticas-Laboratoriais

Ano letivo: 2015/2016

Docentes: Carla Santos e Cidália Pereira

Docente responsável da UC: Cidália Pereira

Índice

Introdução.....	3
Aula prática-laboratorial 1	4
Aula prática-laboratorial 2	5
Aula prática-laboratorial 3	6
Aula prática-laboratorial 4	7
Aula prática-laboratorial 5	8
Bibliografia complementar.....	12

Introdução

A aprendizagem da unidade curricular de Dietoterapia III assenta essencialmente na racionalização e aplicação concreta de conhecimentos teóricos fornecidos, dando continuidade às unidades curriculares precedentes, Dietoterapia I e II. Os conhecimentos gerais serão desenvolvidos e integrados de forma a possibilitar o conhecimento de patologias com possibilidade de intervenção no âmbito da terapia nutricional, permitindo o desenvolvimento de competências inerentes à profissão de Dietista. Em cada patologia estudada serão abordadas as suas características e complicações permitindo elaborar terapia nutricional e recomendações dietéticas adequadas.

As aulas práticas-laboratoriais permitirão a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas através da execução dos protocolos que se apresentam neste manual.

Aula prática-laboratorial 1

Sumário: Resolução de um caso clínico sobre patologia oncológica.

Objetivos:

- Prescrever um plano alimentar adequado à situação clínica apresentada;
- Indicar recomendações dietéticas de acordo com o quadro clínico.

Material necessário: tabela de composição dos alimentos, computador, calculadora.

Descrição da atividade: Considere o seguinte caso clínico:

Antecedentes pessoais: Cirrose hepática, varizes esofágicas grau II, hiperlipidemia, HTA

Maria S., 56 anos, hábitos etanólicos e tabágicos ativos com 80 UMA.

CPC esófago sob QRT 2ª linha.

39 Kg, com perda de 20% do peso nos últimos 4 meses. Tem colocação de prótese programada para daqui a duas semanas.

Apresenta mucosite grau III, odinofagia, disfagia parcial e queixas de obstipação.

Medicação habitual: Tramadol, Tapentadol, Lactulose, Sinvastatina

Prescreva um plano alimentar adequado à situação fisiopatológica desta doente.

Observações:

Aula prática-laboratorial 2

Sumário: Terapêutica nutricional e dietética na fenilcetonúria.

Objetivos:

- Conhecer produtos alimentares adequados à fenilcetonúria;
- Prescrever um dia alimentar adequado à situação clínica apresentada;
- Indicar recomendações dietéticas de acordo com o quadro clínico.

Material necessário: bata, touca, luvas, tabela de composição dos alimentos, computador, calculadora.

Produtos a verificar:

Milupa PKU secunda

PKU Anamix Infant

PKU Lophlex LQ 10 62.5 ml sabor limão

PKU Anamix Junior 29 g Sabor Ananás/Baunilha

Flakes Cereais de Pequeno-Almoço Loprofin

Substituto do Leite Loprofin 200 ml

Pão de forma fatiado Loprofin

Substituto do ovo Loprofin

Massa Loprofin

Descrição da atividade:

Os estudantes deverão dividir-se em dois grupos. Cada grupo deverá preparar um dia alimentar adequado a um menino de 9 anos com fenilcetonúria, utilizando os produtos anteriormente descritos. Os estudantes deverão apresentar a prescrição do dia alimentar e realizar na cozinha pelo menos duas das refeições prescritas. Discussão dos resultados.

Aula prática-laboratorial 3

Sumário: alergias alimentares.

Objetivos:

- Prescrever um dia alimentar adequado à situação clínica apresentada;
- Indicar recomendações dietéticas de acordo com o quadro clínico;
- Compreender as dificuldades e dúvidas dos doentes com alergias alimentares.

Material necessário: tabela de composição dos alimentos, computador, calculadora.

Descrição da atividade:

Leitura e discussão de quatro testemunhos de doentes com diferentes tipos de alergias alimentares.

Os estudantes deverão dividir-se em 4 grupos e cada uma elaborará um dia alimentar de acordo com o testemunho selecionado. Nesta tarefa os estudantes deverão ter em consideração a adequação do dia alimentar à idade, género e tipo de alergias mencionados nos testemunhos.

Aula prática-laboratorial 4

Sumário: *Role playing* – simulação da consulta de nutrição com utilização do programa EasyNutri.

Material necessário: bata, computador.

Objetivos:

- Aplicar a anamnese socioeconómica, clínica e alimentar com auxílio do programa EasyNutri;
- Calcular o plano alimentar com auxílio do programa em análise;
- Verificação das potencialidades do programa apresentado.

Descrição da atividade:

Os estudantes deverão dividir-se em grupos de 2 elementos, onde cada estudante representará o dietista e/ou o doente (ambos deverão desempenhar os 2 papéis). O estudante que representa o papel de doente deverá descrever um quadro clínico à sua escolha. O estudante que desempenha o papel de dietista deverá simular a consulta de dietética e nutrição, utilizando o programa EasyNutri. No final da atividade cada grupo de estudantes deverá responder às seguintes questões:

- 1) Enumere as vantagens da utilização do programa EasyNutri na consulta de dietética e Nutrição para o profissional de saúde e para o utente.
- 2) Identificou limitações no programa? Quais?
- 3) Qual o aspeto/funcionalidade de que mais gostou no programa EasyNutri?

Aula prática-laboratorial 5

Sumário: Alimentação vegetariana – realização de diferentes receitas vegetarianas.

Objetivos:

- Conhecer produtos alimentares adequados a uma alimentação vegetariana;
- Conhecer as características nutricionais destes produtos;
- Reconhecer o modo de preparação de alguns destes alimentos.

Material necessário: bata, touca, luvas.

Descrição da atividade:

Os estudantes deverão dividir-se em 3 grupos. Cada grupo ficará responsável por realizar uma das receitas apresentadas. No final os estudantes deverão realizar a análise sensorial de todas as preparações culinárias elaboradas pelos diferentes grupos. Discussão dos resultados.

Receita 1: Chili de soja

100 gr de soja de granulado fino

1 cebola, às rodelas

1 dente de alho, picado

1 lata de tomate

1/2 lata de feijão encarnado

Pimenta

Cominhos

Coentros

Gengibre fresco ralado

2 folhas de louro

Preparação:

- 1) Demolhar a soja em três copos de água, cominhos e gengibre a gosto. Deixar demolhar durante 30 min.
- 2) Refogar a cebola e o alho no azeite. Juntar o tomate e deixar estufar durante uns minutos. Juntar a soja escorrida e juntar o louro. Deixar apurar em lume brando durante 20 minutos.
- 3) Juntar o feijão e as restantes especiarias e deixar cozer durante 10 minutos. Se for necessário, juntar mais água.

Receita 2: Strogonoff de tofu e seitan

Ingredientes:

400g de seitan picado

400g de tofu triturado

150g de cogumelos

1 colher de chá de gengibre ralado

100g de cenouras picadas

150g de tomates frescos

1 cebola

alho francês q.b

azeite q.b

sal q.b

1 pacote de natas de soja

Preparação:

- 1) Fazer um refogado com o azeite, a cebola, o alho francês, a cenoura, o gengibre, o tomate, os cogumelos e o sal.
- 2) Adicionar o tofu triturado ao refogado e o seitan previamente salteado à parte. Juntar um pouco de água e deixar cozinhar tudo junto durante cerca de 10 minutos em lume médio.
- 3) No final misturar as natas e deixar apurar mais 3-4 minutos.

Receita 3: Millet com grão e legumes

Ingredientes

Millet:

- 1 Copo ou chávena de millet cru
- 2 Copos ou chávenas de água já quente
- 3 Dentes de alho esmagados
- 1 Colher de café de sal

Millet com grão e legumes:

Millet cozido

Grão-de-bico cozido

Cogumelos frescos

Brócolos cozidos

Sementes de abóbora

Coentros picados (opcional)

Alho em pó

Azeite q.b

Preparação:

- 1) Colocar o millet numa frigideira ou tacho e saltear por 2 minutos (atenção apenas saltear e até começar a ficar dourado).
- 2) Para cozer, colocar o millet salteado num tacho, juntar a água já quente, os dentes de alho e o sal. Deixar a água ferver.
- 3) Quando começar a ferver tapar o tacho, reduzir o lume (médio-mínimo) e deixar cozer por 10 a 15 minutos (até a maioria da água ter evaporado).
- 4) Desligar o lume e deixar tapado por mais 10 minutos.
- 5) Com um garfo soltar todos os grãos, pode juntar coentros picados e está pronto a servir.

Millet com grão e legumes:

- 1) Cortar os cogumelos em fatias e saltear numa frigideira (com um fio de azeite).
Deixar os cogumelos saltear até ficarem dourados.
- 2) Juntar um pouco de alho em pó e o grão-de-bico já cozido. Deixar saltear.
- 3) Num prato juntar o millet, os cogumelos com o grão, os brócolos já cozidos, as sementes de abóbora e regar com um fio de azeite

Bibliografia complementar

August, D.A., Huhmann, M.B.; American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (A.S.P.E.N.) Board of Directors. A.S.P.E.N. clinical guidelines (2009). Nutrition support therapy during adult anticancer treatment and in hematopoietic cell transplantation. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 33(5), 472-500.

Bozzetti, F. (2013). Nutritional support of the oncology patient. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, 87(2), 172-200.

Bozzetti, F., Arends, J., Lundholm, K., Micklewright, A., Zurcher, G., Muscaritoli, M.; ESPEN (2009). ESPEN Guidelines on Parenteral Nutrition: non-surgical oncology. *Clinical Nutrition*, 28(4), 445-54.

Dokoupil, K., Gokmen-Ozel, H., Lammardo, A.M., Motzfeldt, K., Robert, M., Rocha, J.C., ... MacDonald, A. (2012). Optimising growth in phenylketonuria: current state of the clinical evidence base. *Clinical Nutrition*, 31(1), 16-21. doi: 10.1016/j.clnu.2011.09.001.

Glick-Bauer, M., & Yeh, M.C. (2014). The health advantage of a vegan diet: exploring the gut microbiota connection. *Nutrients*, 6(11), 4822-38. doi: 10.3390/nu6114822.

Ney, D.M., Blank, R.D., & Hansen, K.E. (2014). Advances in the nutritional and pharmacological management of phenylketonuria. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 17(1), 61-8. doi: 10.1097/MCO.0000000000000002.

Yokoyama, Y., Barnard, N.D., Levin, S.M., & Watanabe, M. (2014). Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Cardiovascular Diagnosis and Therapy*, 4(5), 373-82. doi: 10.3978/j.issn.2223-3652.2014.10.04.