Educação em Saúde
VOL. 31
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Orientações nutricionais para

Pacientes Imunodeprimidos

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Orientações nutricionais para

Pacientes Imunodeprimidos

Serviço de Nutrição e Dietética

Sumário

APRESENTAÇÃO 5

Boas práticas de higiene na manipulação de alimentos 7

Escolha dos alimentos 7

Armazenamento 7

Preparo 8

Recomendações alimentares 9

Apresentação

Você e sua família estão recebendo informações importantes sobre os cuidados com a alimentação no período em que você estiver imunodeprimido (com as defesas baixas). Os alimentos são fontes de energia e nutrientes que o corpo precisa para manter a saúde, mas também podem ser veículos de micro-organismos (vírus, parasitas, bactérias e fungos) quando não são higienizados nem preparados adequadamente, podendo prejudicar o seu tratamento. Estas orientações, juntamente com os cuidados fornecidos pela equipe de saúde, vão ajudar a prevenir contaminações alimentares.

Boas práticas de higiene na manipulação de alimentos

- A cozinha, bancada, pia e locais de preparo dos alimentos devem estar limpos e organizados.
- Na área de preparo, a pia para lavar as mãos não deve ser a mesma para a lavagem dos utensílios.
- Lavar todos os utensílios/superfícies que entram em contato com os alimentos e depois passar álcool 70%.
- Atenção! Não utilizar utensílios de madeira (colheres, tábuas, gamelas...).
- Os alimentos devem ser preparados em casa, evitar os preparados em restaurantes, padarias e confeitarias.

Escolha dos alimentos

- Compre os ingredientes em estabelecimentos limpos, organizados e confiáveis.
- Não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito.
- Observe as especificações do produto, temperatura de armazenamento e data de validade descritas no rótulo do produto.

Armazenamento

- Limpar bem as prateleiras dos armários e geladeira antes de armazenar os alimentos.
- Passar álcool 70% nas embalagens antes de guardá-las (em despensa, armário ou geladeira).

Preparo

• Retirar pulseiras, anéis e outros adornos. Lavar bem as mãos antes de manipular os alimentos.

• Cozinhar/Assar/Fritar/Grelhar/Refogar bem os alimentos (devem estar bem cozidos, verifique a mudança na cor e textura na parte interna dos alimentos).

• Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente; utilizar as prateleiras inferiores da geladeira ou descongelar diretamente no forno ou micro-ondas.

• Tampar os alimentos até a hora de serem servidos para evitar a contaminação.

• Os alimentos devem ser limpos com uma escova exclusiva e ficar de molho, ainda inteiros, em uma solução com hipoclorito de sódio (água sanitária): usar uma colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada 1 litro de água limpa; deixar de molho por 20 minutos; após lavar em água corrente.

• As carnes descongeladas não devem ser congeladas novamente. Por isso, as carnes devem ser colocadas no congelador em porções menores, suficientes para uma refeição.

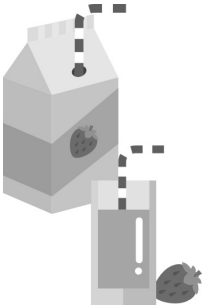
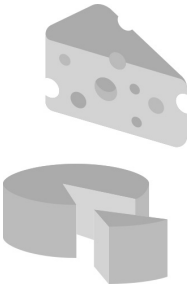
• Evitar o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Lavar os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

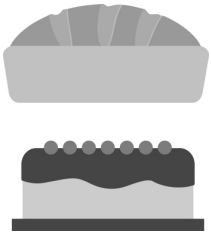
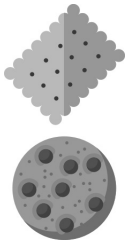
• Não reaquecer sobras nem reaproveitar em outras preparações.

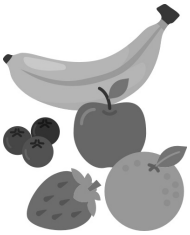
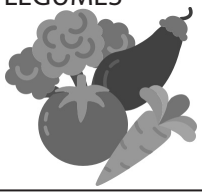
• Os temperos frescos (salsa, orégano, manjericão, alecrim...) só podem ser utilizados higienizados ou como ingredientes de preparações que vão ao forno ou fogão (Cozinhar/Assar/Fritar/Grelhar/Refogar).

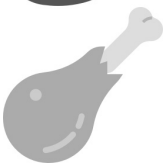
Recomendações alimentares

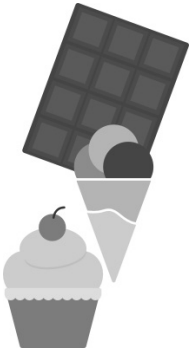
Alimentos	Permitido	Evitar
ÁGUA	Somente utilizar água corrente tratada fervida ou água mineral em garrafas pequenas ou galões de até 5 litros. A água do filtro também deve ser fervida.	Agua de poços artesianos, rios, lagos etc.
LEITE E DERIVADOS		
LEITE	Leite pasteurizado. Leite longa vida esterilizado. Leite em pó (preparado na hora com água fervida). Leites tipo A, B ou C devem ser fervidos antes do consumo.	Leite cru (direto do animal) ou pasteurizado, sem ferver.
BEBIDAS LÁCTEAS	Bebidas lácteas prontas para o consumo industrializado, em embalagens individuais ou de litro, consumir em até 24 horas após abertas.	

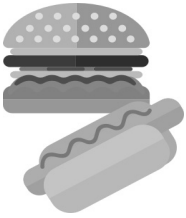
Alimentos	Permitido	Evitar
IOGURTES 	Iogurte industrializado em embalagens individuais. Iogurte petit suisse em embalagem individual.	Iogurtes probióticos com culturas vivas (kefir, leites fermentados com lactobacilos). Iogurtes com nozes, amendoins, amêndoas. Iogurtes caseiros.
QUEIJOS 	Queijo pasteurizado em embalagens pequenas (mussarela, lanche ou prato). Ricota, queijo frescal e queijo ralado apenas em preparações cozidas.	Queijo com lactobacilos vivos. Queijo colonial. Queijo a granel. Queijos com culturas/fungos (gorgonzola, roquefort, brie, camembert,...).
REQUEIJÃO NATA MANTEIGA CREME DE LEITE 	Apenas industrializados, consumir em 24 horas após aberto.	

Alimentos	Permitido	Evitar
PÃES E CEREAIS		
PÃES	Pães industrializados em embalagem fechada. Pão francês: somente aquecido. Pão caseiro: somente do dia (após, guardar na geladeira e torrar). Pão de queijo.	Pães com oleaginosas, frutas secas e outros ingredientes não permitidos.
BOLOS/CUCAS 	Bolos industrializados e fechados. Bolos caseiros (guardar na geladeira e consumir em até 24 horas). Bolos/ cucas com recheios cozidos (doce de leite, brigadeiro, chocolate, frutas cozidas).	Bolos/ cucas com creme de ovos, merengues, nata, frutas secas e oleaginosas (passas, frutas cristalizadas, nozes, amendoim, avelã, castanha...).
BISCOITOS CEREAIS 	Biscoitos em embalagens pequenas. Barras de cereal sem frutas secas/passas e oleaginosas.	A granel ou caseiros.

Alimentos	Permitido	Evitar
CEREAIS/GRÃOS LEGUMINOSAS		
CEREAIS FEIJÃO LENTILHA 	Arroz, massa, polenta: todos muito bem cozidos ou fritos. Massas/ panquecas recheados: apenas com recheios permitidos e bem cozidos. Comprar em embalagens de um quilo. Feijão: cozinhar a cada dois dias e guardar no freezer em porções individuais.	Reaproveitar as sobras de uma refeição para outra.
FRUTAS E VERDURAS		
FRUTAS 	Frutas cruas: bem higienizadas e de preferência sem a casca. Frutas enlatadas ou em compotas. Frutas cozidas: todas são permitidas.	Morango, framboesa, amora e uva. Frutas em passas. Frutas secas/ desidratadas. Frutas oleaginosas (nozes, amendoim, amêndoas...).
VERDURAS LEGUMES 	Cozidos, crus ou refogados, bem higienizados. Enlatados ou em conserva: ervilha, milho, pepino, azeitona.	Conserva de palmito crua.

Alimentos	Permitido	Evitar
CARNES, OVOS E PEIXES		
CARNES 	Carnes de gado, porco, frango, ovelha, miúdos, bem cozidos, assados ou grelhados. Hambúrguer, almôndegas, bolo de carne: preparados em casa com carne cortada à mão. Churrasco: preparado somente em churrasqueira elétrica, gás e forno.	Carne moída, charque, churrasco.
PEIXES FRUTOS DO MAR	Peixes bem cozidos, assados ou fritos. Atum e sardinha em lata. Bacalhau bem cozido.	Sushis, ceviches, peixes crus.
EMBUTIDOS	Linguiças, salames, bacon, salsicha, presunto cozido, embalados a vácuo.	Salames artesanais, morcela (morcilha), presunto cru, patê.

Alimentos	Permitido	Evitar
OVOS	Cozidos ou fritos, sempre com a gema dura. Omelete – bem cozido. Ovo mexido – bem cozido. Merengue sempre assado ou cozido. Maionese somente industrializada.	Merengue cru, gemada, maionese caseira, chantilly.
SOBREMESAS, GELEIAS E COMPOTAS		
	Chocolates industrializados. Gelatina (ferver o pó junto). Sorvetes industrializados (em potes fechados ou embalagens individuais). Chimia.	Mel, melado. Chocolates com recheios de frutas, com oleaginosas, ou frutas secas. Doces a granel Sorvetes de máquina.
BEBIDAS		
CHÁ CAFÉ	Chá: ferver o saquinho (infusão) junto com a água. Café: fresco ou solúvel (com água fervida ou mineral). Usar filtro descartável. *Utilizar água fervida nas cafeteiras.	Chá a granel. Café passado em saco de pano.

Alimentos	Permitido	Evitar
REFRIGERANTES	Em lata ou garrafas pequenas, lavar antes a embalagem em água corrente ou passar álcool.	
SUCOS	Pasteurizados, em pó ou polpa concentrada. Suco natural de laranja, melão e abacaxi.	Suco de morango, uva, amora e framboesa.
OUTRAS	Água de coco: pasteurizada, em embalagem tetra pack.	Chimarrão. Bebidas alcoólicas.
DIVERSOS		
PIZZA XIS PASTEL CACHORRO-QUENTE 	Preparados em casa e com ingredientes permitidos.	

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - fevereiro/24 - PES031 - 285168
Aprovado pelo Conselho Editorial em fevereiro/24

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

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