



SP

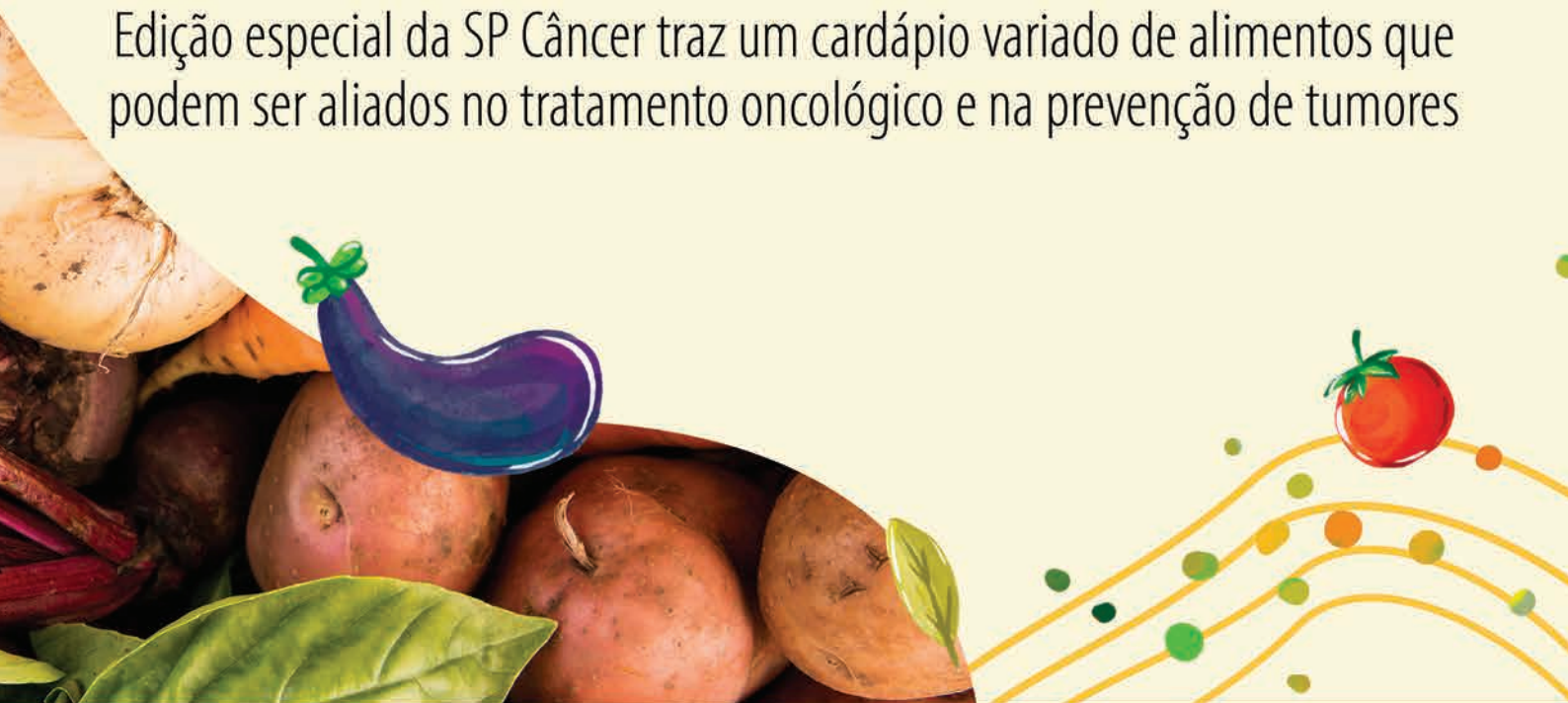
Ano 9 | nº 30 | Setembro de 2020



CÂNCER

Receitas nutritivas e saudáveis

Edição especial da SP Câncer traz um cardápio variado de alimentos que podem ser aliados no tratamento oncológico e na prevenção de tumores



MITOS E VERDADES

Não se deixe enganar. A gente te conta o que é fato e as mentiras que circulam sobre alimentação e o câncer

ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA

É fundamental apresentar os alimentos às crianças, para que elas conheçam os sabores e consistências

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A alimentação desempenha papel fundamental na saúde física, mental e até social. Manter bons hábitos alimentares é uma prática que deve ser iniciada desde cedo para ter uma vida mais saudável e ainda evitar complicações à saúde na vida adulta.

O corpo humano necessita diariamente de vitaminas e minerais para manter o organismo com um bom funcionamento e é por meio de uma alimentação saudável que se obtém esse resultado, essencial para a atuação do nosso sistema imunológico, que garante bem-estar e longevidade.

Os benefícios de se alimentar corretamente são muitos: maior disposição para realizar as tarefas diárias, melhora na circulação, combate ao estresse, à ansiedade e à insônia, além de prevenir o envelhecimento precoce e ainda ajuda a evitar uma série de doenças, como obesidade, câncer, anemia, diabetes, hipertensão e diversos tipos de distúrbios hormonais.

Para muitas pessoas, pode parecer difícil manter uma alimentação adequada, mas tudo é uma questão de hábito. Por isso, reunimos neste exemplar da revista SP Câncer tudo o que você precisa saber para mudar a sua rotina e ter uma vida mais saudável.

Nesta edição, você encontra como e porque é importante estimular uma alimentação saudável desde a infância, como introduzir bons hábitos alimentares nas crianças e também receitas gostosas com apresentações divertidas para os pequenos. Além disso, uma reportagem destaca a importância do bom estado nutricional do paciente com câncer com muitas dicas de preparações para aliviar os sintomas comuns do tratamento oncológico. Há também mitos e verdades sobre alimentos ditos “milagrosos” para quem enfrenta a doença, receitas nutritivas de verdade e muito mais.

Que essa seja uma saborosa experiência. Boa leitura!

Ivan Cecconello - Presidente do Conselho Diretor do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo



FIQUE POR DENTRO

DIVERSÃO E SAÚDE NO PRATO: ALIMENTAÇÃO ADEQUADA DEVE SER ESTIMULADA DESDE A INFÂNCIA

CADERNO DE RECEITAS

ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA

EM FOCO

CARDÁPIOS MILAGROSOS: NÃO EXISTE ALIMENTO QUE CURE O CÂNCER

MITO OU VERDADE

NOSSOS NUTRICIONISTAS TE AJUDAM A IDENTIFICAR AS MENTIRAS RELACIONADAS À ALIMENTAÇÃO

CADERNO DE RECEITAS

RECEITAS NUTRITIVAS DE VERDADE

CADERNO DE RECEITAS

CARDÁPIO DA SEMANA

EM FOCO

ALIMENTAÇÃO E RECUPERAÇÃO: ORIENTAÇÕES PARA O PACIENTE ONCOLÓGICO MANter UMA DIETA ADEQUADA DURANTE O TRATAMENTO

CADERNO DE RECEITAS

RECEITAS QUE PODEM TRAZER ALÍVIO DOS SINTOMAS DURANTE O TRATAMENTO

CADERNO DE RECEITAS

TOP 4 RECEITAS EXPERIMENTAIS

ESPAÇO CIDADÃO

TIRE SUAS DÚVIDAS SOBRE A EQUIPE MULTIPROFISSIONAL DE TERAPIA NUTRICIONAL

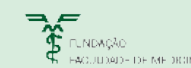
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
Diretor - Tarcísio Eloy Pessoa de Barros Filho
Vice-Diretor - Roger Chammas

Fundação Faculdade de Medicina
Presidente da Organização Social de Saúde e Diretor Geral - Flávio Fava de Moraes

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP
Diretora Clínica - Eloísa Silva Dutra de Oliveira Bonfá
Superintendente - Antonio José Pereira

Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira
Presidente do Conselho Diretor - Ivan Cecconello
Diretor Geral - Paulo Marcelo Gehm Hoff
Diretora Executiva - Joyce Chacon Fernandes
Diretora de Corpo Clínico - Maria Del Pilar Estevez Diz
Gerente de Comunicação e Jornalista Responsável - Maria Fernanda Rodrigues
Máterias: VFR Comunicação
Diagramação: Juliana Martins Vieira

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 251, Cerqueira César, São Paulo/SP - Cep 01246-000
Telefone: (+5511) 3893-2000
Site: www.icesp.org.br
Ctp, impressão e acabamento - Gráfica GráficaLar





Diversão e saúde no prato

Alimentação adequada deve ser estimulada desde a infância, facilitando a adaptação do paladar e contribuindo para uma vida saudável

A alimentação não somente é uma necessidade básica do ser humano como também desempenha papel fundamental na saúde física, mental e até social das pessoas. Manter bons hábitos na hora da refeição é uma prática que deve ser iniciada desde cedo para uma vida mais saudável.

Existem vários fatores que influenciam o desenvolvimento de doenças, inclusive o câncer, e a alimentação pode ser um deles, segundo a chefe do serviço de Nutrologia do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, Dra. Sabrina Segatto Valadares Goastico. “Cerca de 30% das crianças atualmente estão em classificação de obesidade infantil. Uma boa alimentação durante a infância pode evitar complicações à saúde na fase adulta”, explica a médica nutróloga.

Até os seis meses de idade, os bebês precisam de um único alimento para garantir toda a fonte de nutrição e anticorpos necessários para seu desenvolvimento e proteção: o leite materno. Portanto, nesse

período eles não devem consumir nem mesmo água, sucos ou frutas. A partir do sexto mês começam os primeiros contatos do bebê com a comida e é neste período que inicia a exploração e o desenvolvimento do paladar e de hábitos alimentares.

Para a nutróloga, os pais devem ser exemplos para a criança e oferecer grande variedade de alimentos naturais ricos em nutrientes, tais como arroz, feijão, frutas, legumes, verduras, mandioca, batata doce, milho, carnes e ovos, entre outros, sempre de acordo com a idade dela. “Uma família que consome produtos industrializados prontos para uso, com excesso de conservantes, sódio e açúcar, acaba transmitindo o hábito para o filho, fazendo com que seu paladar se adapte a estes tipos de alimentos”, diz.

A diversidade no prato desde cedo, segundo a nutricionista do Instituto do Câncer Barbara Nogueira Palmieri, ajuda a criar uma rotina alimentar mais saudável e, inclusive, prevenir alergias e intolerâncias.

“Quanto mais cedo a criança for apresentada para frutas, legumes e verduras, mais fácil será a adaptação. Para isso, os pais devem rever sua própria alimentação, oferecer ao filho somente comida de verdade, natural ou minimamente processada e acompanhá-lo na escolha”, observa. “Se a refeição da criança for similar à do restante da família, menos ela vai questionar ou recusar o que está no prato”, reforça a nutricionista.

Estímulo saudável

Para tornar a refeição mais atrativa para a criança, Palmieri sugere que os pais façam pratos com alimentos coloridos. “A família também pode preparar uma montagem bonita, tentar formar desenhos de forma divertida com os legumes ou apenas deixá-los separados e organizados para a criança se interessar mais”, aconselha.

Uma dica valiosa que ajuda a estimular o interesse do filho é fazer com que ele explore os alimentos participando das compras no mercado até o preparo da refeição. “Desde cedo a família já pode apresentar verbalmente e visualmente para a criança a cenoura, a banana, a abobrinha. O contato próximo desperta a atenção e ela aos poucos vai reconhecendo aquilo que consome”, sugere Bárbara.

Ao comprar os produtos, a nutricionista recomenda olhar a lista de ingredientes na embalagem e fugir daqueles que apresentam muitos “nomes estranhos”. “Quanto mais nomes de alimentos de verdade tiver na lista de ingredientes, menos componentes químicos ele apresenta e menor o risco para a criança”, alerta.

De acordo com a nutróloga Sabrina Segatto, as famílias devem evitar ao máximo o consumo de alimentos com alto teor de açúcar, glutamato de sódio, gorduras saturadas e transgênicas, condimentos, estabilizantes, corantes, nitrito e nitrato. São componentes geralmente presentes em produtos enlatados, embutidos (salsicha, salame, mortadela), macarrão instantâneo, bolacha recheada, salgadinhos, sucos e chás “de caixinha” e refrigerantes, dentre outros.

A nutróloga lembra que muitas vezes os pais podem não se interessar por algum alimento saudável e, consequentemente, acabam não oferecendo ao filho. “Por mais que o adulto não

goste de um vegetal que seja rico em nutrientes como brócolis, por exemplo, é importante que ele ofereça para a criança provar. Mesmo que na primeira vez ela recuse é essencial fazer o estímulo e tentar mais vezes”, recomenda a médica.

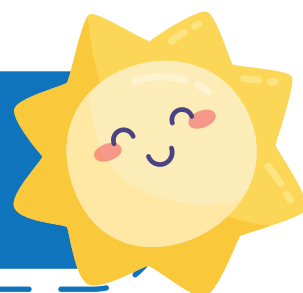
O paladar, segundo a médica, é adaptado aos poucos. “Ninguém nasce gostando de açúcar. Ele é introduzido gradativamente na alimentação e, com o hábito, sentimos a necessidade do sabor mais doce. Se desde cedo a criança tiver um paladar formado sem açúcar e adaptado aos alimentos mais *in natura*, são boas as chances de não se interessar por bolacha ou refrigerante, por exemplo”, conclui a nutróloga.

É importante que o adulto mostre o alimento para o filho e conscientize que ele é importante para sua saúde, fazendo com que a criança prove de uma forma natural. Não é preciso forçá-la a comer e nem fazer chantagem, apenas estimular.

Se houve maior resistência, existem alternativas de introduzir a alimentação saudável para que a aceitação seja mais fácil. “A família pode adicionar cenoura e abobrinha ralada na carne moída, preparar sorvete natural de banana e morango, fazer suco com mais de uma fruta ou bater legumes e carnes para fazer uma sopa. A beterraba, por exemplo, é possível cozinhar com o feijão ou até juntar com um purê de batata para ficar rosa”, sugere a nutróloga. São maneiras de aproveitar alimentos, que sozinhos a criança não se interessaria e, desta forma, absorver os nutrientes que ela precisa.



Alimentação na Infância



DOCES



Sorvete caseiro de **MORANGO**

Ingredientes

- 2 bananas nanicas
- 1 xícara (chá) de morango

Modo de preparo

- 1 Corte as bananas em rodela e pique os morangos. Deixe as duas frutas no congelador por duas horas.
- 2 Retire do congelador e espere cinco minutos para descongelar um pouco.
- 3 Bata as duas frutas juntas no liquidificador ou processador de alimentos. Sirva em seguida.

Dica

Substitua o morango por outras frutas ou coloque cacau em pó para mudar o sabor.

Despeje em forminhas próprias de sorvete (de silicone ou plástico livre de BPA), e deixe no congelador para virar picolé.



Inhaminho

Ingredientes

- 2 inhames grandes
- 1 manga picada
- 250g de morangos picados
- 3 bananas prata picadas

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o inhame até ficar bem macio. Escorra a água e coloque no liquidificador.
- 2 Acrescente as frutas e bata por três minutos.
- 3 Deixe na geladeira por uma hora.
- 4 Sirva gelado.

Dica

Substitua as bananas por duas maçãs.



Mingau sem leite

(Para alérgicos à proteína do leite de vaca - APLV)

Ingredientes

- 1 banana nanica bem madura
- 2 colheres (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) de farelo de aveia
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

- 1 Pique as bananas e coloque numa panela. Acrescente a água e o farelo de aveia.
- 2 Mexa bem até engrossar. Polvilhe a canela em pó.

Dica

Acrescente mais água para mudar a textura conforme preferência.

SALGADOS



Biscoito de polvilho

Ingredientes

- 200ml de água
- 50ml de azeite
- 1 ½ xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) chia
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
(para maiores de 12 meses)

Modo de preparo

- 1 Numa panela, coloque 150ml de água e 50ml de azeite até ferver.
- 2 Numa tigela, coloque o polvilho azedo, a chia e o sal.
- 3 Acrescente a água com azeite fervidos na tigela e misture bem. A massa ficará empelotada.
- 4 Coloque a mistura em uma batedeira e acrescente 50ml de água e o ovo. Bata bem e reserve.
- 5 Para porcionar, utilize um saco de confeiteiro. Coloque a massa no saco.

- 6 Em uma assadeira (não é necessário untar), despeje a massa em formato de palitinhos com uma distância de pelo menos 5cm de um para o outro (eles vão inchar).

- 7 Asse no forno a 180°C por 15 a 20 minutos.

Dicas

O azeite é rico em ômega-3, mas é possível substituir por outro óleo de sua preferência.

Se não tiver saco de confeiteiro, utilize um plástico resistente com a ponta cortada: quanto menor o corte, mais finos e crocantes os biscoitos ficam!

Ajude a criança a fazer outros formatos de biscoito.



Muffin do Hulk

(estimula o consumo de folhas verdes)

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de folhas verdes (ex: couve, espinafre, etc)
- 1 dente pequeno de alho
- 2 xícaras (chá) de aveia
- ½ pote de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto (para maiores de 12 meses)

Ingredientes do recheio:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 300g de frango desfiado
- 100g de queijo muçarela picado (para maiores de 12 meses)

Modo de preparo:

- 1 Numa batedeira, acrescente os ovos, o azeite, as folhas verdes, o alho, a aveia, o iogurte natural e os temperos. Bata até ficar uma massa homogênea. Desligue a batedeira e acrescente o fermento à mão. Misture bem e reserve.
- 2 Em uma panela, refogue a cebola com o azeite e o frango desfiado.
- 3 Unte as formas de cupcake, acrescente a massa até a metade da forma. Adicione o recheio (frango desfiado e pedaços de queijo) e cubra com o restante da massa.
- 4 Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 25 a 30 minutos.

Dica:

Para alérgicos à proteína do leite de vaca, é possível substituir o iogurte natural pela água de cozimento de legumes na mesma quantidade.

Para alérgicos a ovo, é possível substituir por duas colheres (sopa) de chia hidratadas por 15 minutos.



Coxinha de batata-doce

Ingredientes

- 1 batata doce média
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de água
- Farinha de linhaça dourada para empanar
- Recheio de sua preferência

Modo de preparo

- 1 Cozinhe bem a batata-doce. Depois de cozida, amasse com um garfo e misture com a água e a farinha de arroz.
- 2 Pegue um punhado da massa e abra como um disco. Coloque o recheio e modele.
- 3 Empane com a farinha de linhaça dourada e asse em forno a 200°C por 10 minutos.

Dica

Para fazer a farinha de arroz, basta triturar o grão do arroz cru no liquidificador ou mixer.

CARDÁPIOS MILAGROSOS: saiba o que é mito e o que é verdade

Não existe nenhum alimento que ajude na cura do câncer, mas uma dieta adequada pode funcionar como fator preventivo

Já ouviu dizer que suco de graviola cura um câncer? Constantemente uma quantidade enorme de informações falsas - e sem qualquer embasamento científico - que prometem ajudar na cura do câncer chega às pessoas por meio das redes sociais, dicas de amigos e até sites na internet. É o caso dos alimentos milagrosos e das dietas restritivas, que dizem acabar com o tumor de pacientes em tratamento.

Mas é preciso ter cuidado! Colocar em prática muitas dessas orientações pode comprometer a saúde e o tratamento de pacientes oncológicos. “Não existe nenhum alimento específico que ajude na cura do câncer. No entanto, a alimentação é considerada tanto fator preventivo como agravante de doenças. Acredita-se que cerca de 35% dos casos de câncer são decorrentes da má alimentação e por isso a sua importância”, explica o coordenador médico cirúrgico do Icesp, Prof. Dr. Ulysses Ribeiro Jr.

Uma alimentação saudável, variada e à base de alimentos frescos de origem vegetal, tais como frutas, verduras, legumes, cereais integrais e leguminosas, é um grande fator de proteção contra o câncer. “São alimentos que possuem compostos bioativos como o licopeno, encontrado no tomate, que atua na prevenção do câncer de próstata. Já em produtos como o iogurte e o leite fermentado,

temos os probióticos, que ajudam na prevenção do câncer de intestino” exemplifica o nutricionista Cassio Matos da Silva.

Em contrapartida, o excesso de alimentos industrializados e com alta densidade energética, como salgadinhos, refrigerantes e bolachas recheadas, promovem um desequilíbrio de nutrientes, fornecendo gorduras, sal e açúcares em excesso. “Quando ingeridos e ainda associados ao sedentarismo, contribuem para o desenvolvimento de diversas doenças, incluindo o câncer”, observa Cassio.



Os alimentos ingeridos e que compõem a alimentação diária atuam não só na prevenção do câncer, mas também como coadjuvantes no tratamento, quer seja para amenizar os sintomas indesejáveis das terapias, reforçar o sistema imunológico, fornecer energia ou para repor vitaminas e minerais, por exemplo.

“Devido à presença de efeitos colaterais decorrentes do tratamento, em determinados momentos se faz necessário realizar adequações na alimentação. Por isso é de extrema importância o atendimento com um nutricionista ao longo de todo tratamento, para que sejam realizados os ajustes necessários e o estado nutricional do paciente seja devidamente monitorado”, conta o Prof. Dr. Ulysses Ribeiro Jr.

É comum durante a quimioterapia, por exemplo, a presença de enjoos. Para isso, segundo o nutricionista Cassio, uma das estratégias nutricionais é usar gengibre na preparação de sucos, chás e até da comida. “Ele é considerado um antiemético natural, o que ameniza esse sintoma”, explica.

Outra situação de adaptação é durante a radioterapia na região da cabeça e pescoço, quando é muito comum os pacientes apresentarem feridas na cavidade oral e/ou dificuldade para deglutir, sendo necessário alterar a consistência da dieta, ofertando alimentos cremosos ou liquidificados.

Quando o paciente opta por alimentos que se dizem milagrosos e não consulta um profissional adequado, além de assumir o risco do impacto que tal prática pode ter em sua saúde, pode ainda comprometer o seu tratamento.

“Exemplo clássico é a utilização de dietas alternativas tidas como ‘anticâncer’ como jejum intermitente, dieta alcalina ou cetogênica dentre outras. Elas podem ocasionar alterações no estado nutricional, déficit de nutrientes, assim como alterações na composição corporal, principalmente de massa muscular, levando a maior toxicidade do tratamento”, alerta o nutricionista.





Carne vermelha, bacon, linguiça e presunto podem favorecer o surgimento do câncer.

VERDADE

Há evidências de que o consumo excessivo de carne vermelha e embutidos aumenta o risco de alguns tipos de câncer, como o colorretal. A recomendação é evitar esse tipo de alimento, uma vez que embutidos contêm conservantes, como nitritos e nitratos, que podem tornar-se potenciais agentes cancerígenos quando em contato com o trato digestivo e interagir com o suco gástrico.

Ingerir frutas, legumes e verduras podem oferecer benefícios para a prevenção do câncer.

VERDADE

Nos vegetais são encontradas vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos que auxiliam a prevenir diversos tipos de câncer. Inclusive, uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e leguminosas pode auxiliar na prevenção de diversas doenças.

O açúcar é um vilão durante o tratamento do câncer.

MITO

Essa afirmação não só é um mito, como cortar todo tipo de açúcar pode gerar estresse, perda excessiva de peso e causar aumento na produção de alguns hormônios, levando à elevação dos níveis de açúcar no sangue, além de outras reações emocionais igualmente prejudiciais à saúde.

O excesso de gordura corporal aumenta o risco de desenvolver câncer.

VERDADE

O excesso de gordura corporal provoca alterações hormonais e um estado inflamatório crônico que estimulam a proliferação celular e inibe a apoptose (morte programada das células). Dessa forma, a gordura contribui para a formação e a progressão de diversos tipos de câncer.

Carboidrato e proteínas de origem animal aumentam o tumor.

MITO

As células tumorais não são capazes de distinguir suas preferências entre consumir carboidratos ou proteínas. Todos esses nutrientes serão utilizados de alguma forma pelas células tumorais em seus processos e excluí-los é um risco para a saúde do paciente.

Quimioterapia é ineficaz para quem come carboidrato.

MITO

A ingestão de carboidrato não interfere na ação dos quimioterápicos. O alerta que fica é que o paciente deve manter seu peso ao longo do tratamento, pois sua perda significativa pode comprometer a tolerância à quimioterapia.

Aquecer alimentos ou adicioná-los quentes a recipientes plásticos pode aumentar o risco de câncer.

VERDADE

Os alimentos armazenados em embalagens de plásticos ou filmes de PVC possuem na sua composição substâncias que, quando aquecidas, liberam suas partículas nos alimentos, sendo potenciais causadoras de câncer.

Recomenda-se evitar a utilização destas embalagens substituindo as mesmas por recipientes de vidro, cerâmica ou porcelana.

Cogumelo do sol, noni, graviola, chá de graviola e chá verde curam o câncer.

MITO

Não existem alimentos que curam o câncer. Tudo o que é ingerido no contexto de uma alimentação saudável durante o tratamento tem o intuito de fornecer nutrientes como vitaminas, minerais e fibras ao organismo, garantindo assim uma alimentação diversificada para fortalecer o organismo.



Receitas nutritivas de verdade

Bolo de cacau



Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 bananas nanicas ou 3 bananas pratas bem maduras
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- ¼ de xícara de azeite
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó (100%)
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- ½ xícara (chá) de uva passa (opcional)

Modo de preparo:

- 1) No liquidificador, coloque os ovos e as bananas e bata até ficar homogêneo.
- 2) Adicione o óleo, a canela e o cacau e bata novamente.
- 3) Adicione aos poucos o farelo de aveia e bata até ficar uma mistura homogênea.
- 4) Desligue o liquidificador e adicione o fermento à mão. Misture bem.
- 5) Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Brigadeiro nutritivo



Ingredientes:

- ½ abacate pequeno
- 1 banana nanica ou prata bem madura
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (100%)
- Aveia em flocos finos a gosto para engrossar
- Chia ou cacau para enrolar

Modo de preparo:

- 1) Com um garfo, amasse a banana e o abacate e misture bem.
- 2) Acrescente o cacau em pó e misture até ficar uma massa homogênea.
- 3) Acrescente aos poucos a aveia até dar o ponto de brigadeiro.
- 4) Separe pequenas bolinhas e enrole com chia.

Gelinho de fruta



Ingredientes:

- 1 manga madura média (ou outra fruta de sua preferência)
- 1 rodela de gengibre
- 2 limões Taiti - suco
- 2 iogurtes natural
- ½ xicara de açúcar para adoçar
- Embalagem de plástico para gelinho ou forma de gelo

Modo de preparo:

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.
- 2) Despeje nas embalagens para gelinho o creme batido e feche.
- 3) Leve ao congelador por quatro horas ou até endurecer.

Bolinho de legumes



Ingredientes:

- 6 colheres (sobremesa) de legumes variados picados em cubos pequenos
- 2 ovos

Modo de preparo:

- 1) Unte a forma de cupcake (bolinhos)
- 2) Coloque cerca de uma colher (sobremesa) dos legumes no fundo de cada forma.
- 3) Bata os ovos com o garfo
- 4) Preencha as forminhas com essa mistura.
- 5) Asse no forno a 200°C por cinco minutos.

Pão de ervas sem sovar



Ingredientes:

- 500mL de leite integral morno
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 20g de fermento seco para pão – 2 envelopes
- 5 xícaras (chá) farinha de trigo peneiradas
- Parmesão ralado à gosto
- Ervas desidratadas à gosto (ex. orégano, salsa, alecrim ou outras de sua preferência)

Modo de preparo:

- 1) Coloque no liquidificador o leite morno, o ovo, sal, óleo, açúcar e o fermento.
- 2) Bata por 2 minutos, após coloque o líquido em uma tigela e adicione a farinha de trigo já peneirada.
- 3) Mexa com auxílio de uma colher até ficar uma massa homogênea. Cubra com pano e deixe descansando por 30 minutos dentro do forno desligado.
- 4) Transfira a massa para uma forma redonda média ou forma própria para pão untada e enfarinhada, polvilhe por cima o parmesão ralado e as ervas desidratadas.
- 5) Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até assar.

Macarrão ao molho de ervas e atum



Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de folhas de manjeriço fresco
- ½ xícara (chá) de cebolinha fresca
- Orégano à gosto
- Azeite à gosto
- ¼ xícara de água.
- 1 pacote de macarrão parafuso (ou de sua preferência)
- 2 latas de atum em conserva (em água ou óleo)
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- 1 limão
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Queijo ralado à gosto

Modo de preparo:

- 1) Em uma panela cozinhe o macarrão em água fervente e sal, deixe “al dente” e reserve preservando um pouco da água do cozimento.
- 2) Coloque no liquidificador o manjeriço, cebolinha, orégano e água no liquidificador ou processador até virar um pasta e reserve.
- 3) Em uma frigideira refogue no azeite a cebola e o alho, deixando dourar um pouco.
- 4) Acrescente a manteiga, o atum e a pasta de ervas.
- 5) Acrescente no final o suco de limão e junte ao molho o macarrão cozido.
- 6) Misture e sirva em seguida com queijo ralado.

Chá especial para imunidade



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de gengibre em lascas
- 2 xícaras de água
- 40 gotas de extrato de própolis
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 dente de alho grande
- ½ limão
- 5 cravos da índia

Modo de preparo:

- 1) Coloque na panela a água, mel, própolis, gengibre e cravo.
- 2) Ferva por 15 minutos.
- 3) Enquanto ferve, macere um dente de alho.
- 4) Desligue o fogo e acrescente o alho macerado e suco de meio limão.

Tomar uma vez ao dia, antes de dormir, por 5 a 10 dias.

Milk-shake de maracujá com banana



Ingredientes:

- 300mL de leite
- ½ maracujá
- 1 banana nanica
- Açúcar ou mel à gosto para adoçar

Modo de preparo:

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Sirva em seguida gelado.

Cardápio da Semana



Salpicão de frango com iogurte

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- ½ xícara (chá) de uva passas
- 2 maçãs cortadas em cubos
- 2 cenouras raladas
- 200g de peito de frango cozido
- ½ repolho pequeno picado
- 2 limões espremidos
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

Para o molho:
Em uma tigela junte o iogurte, o azeite e a mostarda, misture bem e reserve.

Jogue água quente no repolho para que ele murche.
Em outra tigela, junte todos itens e coloque o molho.

Sirva gelado.



Salada no pote

Ingredientes:

- Folhas de alface
- Folhas de rúcula
- Tomatinhos cereja
- Grão de bico cozido
- Atum em lata

Molho:

- Azeite
- Sal
- Limão
- Manjeriço

As quantidades irão variar de acordo com o tamanho do pote que irá preparar.

Modo de preparo:

- 1) Bata com liquidificador ou mixer o azeite com limão, sal e algumas folhinhas de manjeriço.
- 2) Coloque o molho no fundo do pote.
- 3) Coloque o grão de bico cozido, os tomatinhos, o atum e por cima as folhas de alface e rúcula.

Sua salada está pronta e cheia de saúde.



Lasanha de abobrinha

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- 5 dentes de alho
- 10 folhas de manjeriço fresco
- 4 colheres (sopa) de salsa
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 4 abobrinhas médias
- ½ Kg de coxão mole moído
- 1 lata de extrato de tomate
- 500g de muçarela
- Sal à gosto

Modo de preparo:

- 1) Higienize as abobrinhas, a salsa e o manjeriço, deixe de molho no hipoclorito de sódio por 20 minutos, enxágue e fatie as abobrinhas em fatias finas. Reserve.
- 2) Pique a cebola, o alho, a salsa e o manjeriço.

Molho à bolonhesa: refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a carne moída e, quando estiver bem refogada, acrescente uma lata de extrato de tomate e a mesma medida de água. Também acrescente o manjeriço e deixe ferver até criar uma consistência de molho grosso, acrescente a salsa depois de pronta e reserve.

Faça camadas: uma de molho, fatias de abobrinha, fatias de muçarela e repita assim sucessivamente até finalizar com a muçarela.

Leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente uma hora, a 200°C.



Macarrão prático com espinafre

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre (folhas e os talos menores)
- 2 xícaras de macarrão parafuso
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 4 colheres (sopa) de requeijão
- Queijo ralado a gosto (de preferência ralado na hora)

Modo de preparo:

- 1) Cozinhe o espinafre em água fervente por cerca de cinco minutos, despreze a água e, após esfriar, esprema com as mãos o excesso de água e pique as folhas. Reserve.
- 2) Cozinhe o macarrão, adicionando sal a água após fervura, reserve ½ xícara da água do cozimento e escorra.
- 3) Volte o macarrão cozido para a panela, acrescente o espinafre picado, a água do cozimento (ainda quente), o requeijão e o queijo ralado.

Misture bem e sirva imediatamente.



Pizza de abobrinha

Ingredientes:

- 1 massa de pizza grande
- 1 abobrinha em fatias bem finas (fatiadas no mandolin)
- 6 fatias de muçarela
- ½ pacote de parmesão ralado
- 1 colher de sopa alho frito (pronto ou feito em casa)
- Molho de tomate à gosto

Modo de preparo:

- 1) Disponha a massa em uma assadeira
- 2) Coloque o molho de tomate
- 3) Coloque as fatias de muçarela sobre a massa e por cima as fatias de abobrinha.
- 4) Salpique o parmesão e leve ao forno.

Ao retirar do forno, salpique o alho frito.



Pavê prático de limão e laranja

Ingredientes:

- 2 caixas/ latas de creme de leite
- 1 pote de iogurte natural
- 1 caixa/ lata de leite condensado
- 4 limões médios
- 4 laranjas
- 2 pacotes de bolacha maizena

Modo de preparo:

- 1) Misture em uma tigela o creme de leite, iogurte, leite condensado e os sucos dos limões e das laranjas.
- 2) Misture bem até formar um creme homogêneo e reserve.
- 3) Triture as bolachas no processador ou liquidificador e reserve.
- 4) Em uma taça faça camadas intercalando entre creme e a bolacha triturada.
- 5) Leve para geladeira por aproximadamente duas horas.

Se preferir decore com raspas ou fatias de limão e/ou gomos de laranja.

Alimentação e recuperação



É importante que o paciente oncológico mantenha uma dieta adequada, com orientação nutricional individualizada para cada caso

A boa alimentação dos pacientes em tratamento oncológico é essencial para o processo de recuperação da saúde e melhor qualidade de vida. Além do estresse metabólico e consequente catabolismo (degradação pelo organismo das macromoléculas nutritivas), decorrentes da própria doença, os efeitos colaterais dos tratamentos contra o câncer, como náuseas, vômitos, constipação intestinal e diarreia, entre outros, contribuem para aumento da desnutrição, já que podem levar os pacientes a reduzirem a aceitação da dieta, principalmente aqueles hospitalizados.

Por isso é fundamental oferecer ao organismo debilitado os nutrientes adequados, de forma que melhor se adapte ao tipo de condição patológica e características físicas, psicológicas, nutricionais e sociais em que se encontra o paciente.

“As dietas hospitalares podem ser padronizadas segundo as modificações qualitativas e quantitativas da alimentação habitual do paciente, assim como da consistência, temperatura, volume, valor calórico total, alterações de macronutrientes e restrições de nutrientes. Com isso, podem ser classificadas, a partir das suas principais características, indicações

e alimentos ou preparações que serão servidos”, explica a nutricionista e coordenadora da Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, Gislaine Ozorio.

Além do cuidado com o paciente hospitalizado, o aconselhamento alimentar com análise individual e com orientação de nutricionista é fundamental. De acordo com a diretora de corpo clínico e coordenadora médica da oncologia clínica do Icesp, Profa. Dra. Maria Del Pilar Estevez Diz, há evidências de que a má nutrição pode levar a uma menor tolerância aos tratamentos oncológicos em geral e, também, em algumas situações, a uma maior mortalidade.

“O paciente precisa de orientação e ajuda, não é suficiente dizer ‘precisa se alimentar bem’. É fundamental haver uma intervenção objetiva, com a nutricionista preparando a dieta e ensinando as melhores receitas para aquele indivíduo”, diz. Segundo ela, a avaliação nutricional no início e durante o tratamento do paciente oncológico é muito importante, sendo inclusive uma das orientações publicadas no guia da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (American Society of Clinical Oncology - ASCO).



Dicas para aumentar as calorias e proteínas

Manteiga:

- Utilize em sopas, batatas cozidas, purês, arroz, macarrão, vegetais cozidos e molhos;
- Combine com ervas e temperos e espalhe em carnes cozidas, peixe e pratos com ovos;
- Existem opções de manteigas de oleaginosas (amendoim, castanhas), que podem ser utilizadas em pães, torradas e frutas.

Creme de leite:

- Use em sopas-cremes, molhos para carnes, pratos com ovos;
- Misture em macarrão, arroz, purês e legumes cozidos;
- Acrescente em bebidas quentes a base de leite.

Leite em pó:

- Use em sopas cremes, molhos e purês;
- Acrescente aos cereais;
- Utilize leite integral em vez de desnatado;
- Acrescente leite em pó em preparações e bebidas a base de leite e iogurte (vitamina, mingau, achocolatado, café com leite);
- Use leite integral em vez de água para preparar receitas doces e salgadas;
- Faça milk-shakes ou vitaminas com frutas frescas, secas ou em calda.

Queijos:

- Use em sopas-cremes, molhos para carnes, pratos com ovos;
- Misture em macarrão, arroz, purês e legumes cozidos;
- Acrescente em bebidas quentes a base de leite.

Mel e geléia:

- Adicione em pães, cereais, bebidas lácteas, frutas e sobremesas de iogurte;
- Podem ser utilizados em receitas de molhos para carne vermelha e frango cozidos.

Granola:

- Use em receitas de bolos e pães;
- Adicione em iogurte, sorvete e frutas;
- Misture com leite e frutas secas, castanhas e nozes.

Frutas secas:

Como ameixa, uva passa, damasco, tâmaras e frutas mais calóricas, como abacate e polpa congelada de açaí

- Use em receitas de bolos e pães;
- Adicione em iogurte, sorvete e frutas;
- Misture com leite e frutas secas, castanhas e nozes.

Azeite:

- Adicione uma colher de sopa no prato pronto no almoço e no jantar;
- Use para fazer vegetais cozidos e como tempero nas saladas.

Ovos:

- Utilize ovos bem cozidos em saladas, vegetais e carnes;
- Adicione em saladas de batata e molhos;
- Adicione ovos extras em receitas de ovos mexidos, omeletes e panquecas;
- Consuma um ovo além do almoço ou jantar (por exemplo, ovo mexido no café da manhã).



Colaboração: Nutricionista Danielle Pereira

Alívio de sintomas

Receitas que podem aliviar sintomas como náusea, disgeusia (alteração do paladar), boca seca e/ou diarreia.

Água saborizada

Ingredientes

- 1,5l de água filtrada gelada
- 1 canela em pau
- 3 cravos (ou de acordo com a preferência)
- 1 pedaço de gengibre ralado (somente o caldo)
- Folhas de hortelã à gosto
- Frutas fatiadas ou casca de frutas como limão, laranja, abacaxi

Modo de preparo:

- 1) Coloque a água em uma jarra, adicione os demais ingredientes de acordo com sua preferência e varie o quanto quiser.

Dica:

É uma ótima opção para as pessoas que necessitam ingerir mais água e têm dificuldade em consumir pura.

Suco refrescante de gengibre e limão

Ingredientes

- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Suco de 1 limão
- 6 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador com água e sirva.



Sagu de goiaba



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de sagu
- 8 unidades de goiaba
- 1 copo de chá de água
- 2 colheres de sopa de leite em pó de soja ou zero lactose.

Modo de preparo:

- 1) Na noite anterior ao preparo, deixe o sagu com água num recipiente para hidratar.
- 2) No dia seguinte escorra a água e coloque numa panela.
- 3) Descasque as goiabas e bata junto com a água no liquidificador, depois coe.
- 4) Leve ao fogo a panela com o sagu, junte o leite e o suco de goiaba.
- 5) Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 20 minutos, ou até o sagu ficar translúcido.
- 6) Deixe amornar e distribua em taças individuais.

Se preferir, sirva gelado.

Suco de manga com maracujá e gengibre

Ingredientes

- 2 polpas de maracujá
- 2 fatias grossas de manga
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 300ml de água

Modo de preparo:

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso.
- 2) Passe em uma peneira fina e sirva.



Shake de banana com canela

Ingredientes

- 1 banana congelada
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 xícara de chá de leite semidesnatado
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 3 pedras de gelo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



Patê de frango com abóbora

Ingredientes

- 500g de abóbora
- Sal, pimenta do reino, cheiro verde à gosto
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 200g de ricota

Modo de preparo:

- 1) Cozinhe a abóbora até ficar muito macia
- 2) Passe por um espremedor ou processador para fazer um purê
- 3) Acrescente o peito de frango cozido e desfiado e tempere com cebola, temperos e a ricota.
- 4) Misture os ingredientes e armazene em geladeira.



Sopa cremosa de cenoura e mandioquinha com frango

Ingredientes

- 2 cenouras médias
- 2 unidades de mandioquinha
- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 10g de gengibre ralado
- Sal, pimenta do reino, salsinha e cebolinha à gosto
- Azeite à gosto

Modo de preparo:

- 1) Em uma panela pré-aquecida, doure a cebola picada no azeite, acrescente o frango pré-cozido e desfiado, acrescente os temperos e deixe cozinhar por cinco minutos.
- 2) Acrescente a cenoura e a mandioquinha, e também água cobrindo os legumes. Em fogo baixo, acrescente o alho, sal e a pimenta.
- 3) Quando os legumes estiverem macios, desligue o fogo. Bata os legumes no liquidificador.
- 4) Acrescente água se desejar para uma consistência mais rala, ou mantenha em fogo baixo para a água evaporar e adquirir uma consistência mais cremosa.

Sirva decorando com salsinha e cebolinha.



Panna cotta de chocolate com calda de laranja e gengibre

Ingredientes

- 400mL de creme de leite fresco
- 120g de chocolate amargo
- ¼ de xícara (chá) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de gelatina sem sabor
- 2 colheres (sopa) de água

Calda

- 1 xícara de chá de açúcar
- 400ml de suco de laranja
- 6 colheres (sopa) de mel
- Gengibre à gosto

Modo de preparo:

- 1) Hidrate a gelatina sem sabor nas duas colheres de sopa de água.
- 2) Em uma panela, coloque o creme de leite e espere ferver levemente.
- 3) Retire do fogo e adicione o chocolate em barra, o chocolate em pó e o açúcar e mexa até incorporar tudo.
- 4) Adicione a gelatina e misture bem.

Calda:

Em uma panela, misture os ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.

Montagem:

- 1) Distribua a panna cotta em forminhas levemente untadas com óleo e leve à geladeira por cerca de 12 horas ou até firmar.
- 2) Sirva com a calda, decorados com raspas de casca de laranja.



Receita que pode auxiliar no sintoma de inapetência.

Leite fortificado

Ingredientes

- 250mL de leite
- 1 xícara (chá) de leite desnatado em pó

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o leite integral com o leite em pó desnatado.

Sirva imediatamente ou gelado.

Dica:

O leite fortificado poderá ser utilizado no preparo de: Vitaminas e milk-shakes, chocolate quente, molhos para macarrão ou salada, purê de batata, sopas e panquecas entre outros.



Receitas que podem auxiliar no sintoma de constipação.

Mingau de farelo de aveia com banana e canela

Ingredientes

- 1 copo de leite desnatado (você pode usar um de soja ou sem lactose, caso deseje)
- 2 col. sopa de farelo de aveia
- 1 banana nanica madura

Modo de preparo:

- 1) Coloque tudo numa panela pequena e leve ao fogo baixo até engrossar.
- 2) Após pronto, adicione a banana cortada em rodellas e sirva.

Sirva imediatamente ou gelado.

Dica:

Pode adicionar também flocos de aveia grosso, assim terá um mingau com flocos mais grosso.



Bolo salgado integral de ervas

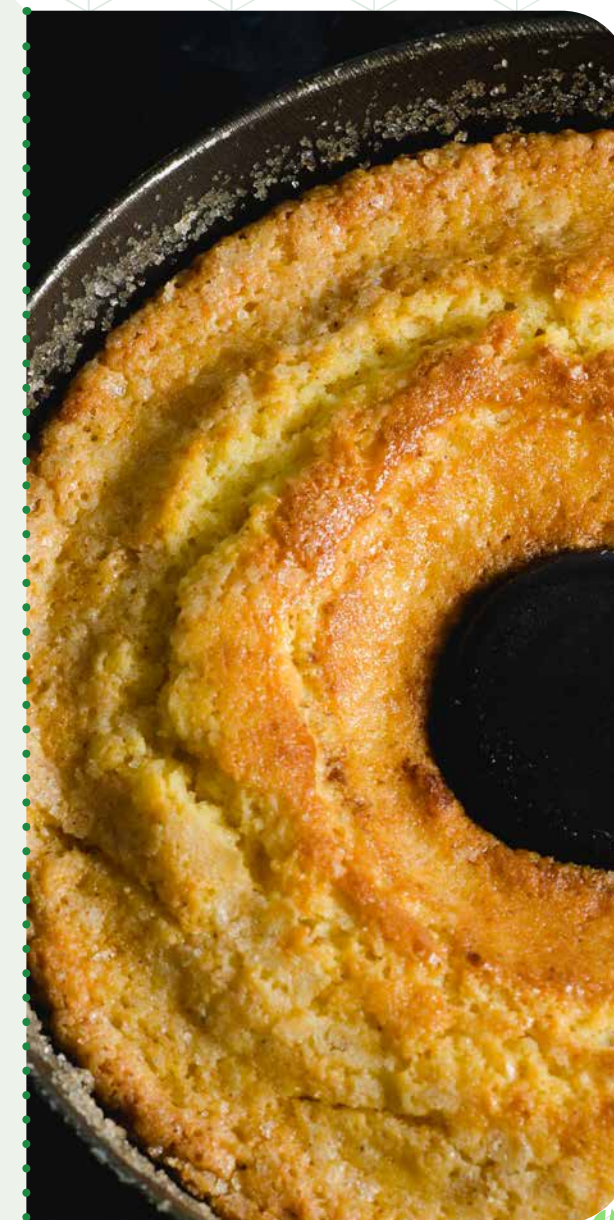
Ingredientes

- 3 ovos
- 340g de iogurte natural
- ½ xícara de manteiga
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado ou ½ colher se for seco
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- 1 colher (sopa) de gergelim torrado
- 1 colher (chá) de pimenta do reino moída
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga para untar a forma
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão

Modo de preparo:

- 1) Aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo inglês pequena com a manteiga e reserve.
- 2) Misture todos os ingredientes numa tigela até formar uma massa homogênea e despeje na forma untada, cobrindo com o parmesão ralado.
- 3) Leve para assar em forno pré-aquecido por 30 a 40 minutos ou até dourar.

Sirva com manteiga, cream cheese ou geleia.



Antepasto de berinjela com casca de banana

Ingredientes

- 1 cebola grande
- Cascas de 3 bananas nanicas
- 1/2 pimentão vermelho grande
- 1/2 pimentão amarelo grande
- 1 berinjela grande
- 4 colheres (sopa) de salsinha
- 3 colheres (sopa) de uvas-passas pretas
- 1 copo de requeijão de azeite
- ½ copo americano de vinagre
- 1 copo de requeijão de água filtrada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Higienize as bananas com casca, as berinjelas, os pimentões e a salsinha em água corrente, deixe de molho em solução de hipoclorito de sódio por 20 minutos, enxague e somente retire a casca das bananas após. Reserve.
- 2) Pique em fatias finas a berinjela, os pimentões. Descasque e pique as cebolas em fatias finas.
- 3) Pique as cascas da banana em pedaços bem pequenos e reserve. Pique as salsinhas e reserve.
- 4) Junte todos os ingredientes em uma assadeira antiaderente e regue com o azeite, o vinagre, a água e o sal a gosto cubra com papel alumínio.
- 5) Leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente uma hora, a 200°C.
- 6) Após 40 minutos retire do forno, mexa um pouco se necessário coloque mais azeite, acrescente então as uvas-passas e a salsinha.
- 7) Volte para o forno e deixe por mais 20 minutos.

Deixe esfriar, coloque na geladeira e sirva.



Receita para controle da glicemia.

Mousse de chocolate diet a base de abacate

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 1 banana nanica cortada em rodelas
- 5 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário

Modo de preparo:

- 1) Corte a banana nanica em rodelas pequenas e leve para congelar por pelo menos quatro horas, até as rodelas ficarem duras.
- 2) Em um liquidificador ou mixer coloque o abacate cortado grosseiramente, as rodelas de banana congeladas, o cacau em pó e o adoçante. Bata até ficar homogêneo e uniforme.

Servir em seguida.



Top 04 COZINHA EXPERIMENTAL

01

Requeijão caseiro e com poucos ingredientes



VALIDADE:
Cerca de 5 dias
bem armazenado.

Ingredientes:

- 1 litro de leite integral
- 2 colheres (sopa) de caldo de limão (1 unidade)
- 1 e ½ colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo:

- 1 Coloque o leite numa panela média e leve ao fogo alto. Assim que ferver, reserve ½ xícara do leite e desligue o fogo. Junte o caldo de limão e misture delicadamente.
- 2 Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar – o leite deve formar grumos, com uma parte sólida branca bem visível, imersos num líquido levemente amarelado. Se demorar muito, acenda o fogo novamente e deixe ferver de novo. Desligue, mexa e espere mais alguns minutos até talhar.
- 3 Forre uma peneira com um pano de algodão fino (ou filtro de papel) e coloque sobre uma tigela funda. Despeje o leite talhado na peneira e, com uma colher ou espátula de silicone, pressione a mistura para extrair o máximo de soro. Transfira o queijo drenado para o liquidificador, junte a ½ xícara (chá) de leite morno reservado, a manteiga e o sal. Bata bem até formar um creme liso – caso necessário, pare de bater e raspe a lateral do liquidificador com a espátula.
- 4 Transfira o requeijão para um pote de vidro e deixe esfriar completamente antes de tampar. Leve para a geladeira por, no mínimo, 2 horas para terminar de firmar.

02

Sopa de lentilha com frango



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de lentilhas previamente cozidas (deixe reservada a água do cozimento)
- 1 peito de frango previamente cozido e desfiado
- 1 cebola pequena picada
- Alho amassado a gosto (dois ou três dentes é a quantidade ideal)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo

Modo de preparo:

- 1 Descasque e pique a cebola e o alho.
- 2 Leve a panela de pressão, sem a tampa ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de óleo, acrescente a cebola e o alho, tempere com 1 pitada de sal e refogue até começar a dourar. Adicione o frango já cozido e desfiado e refogue.
- 3 Adicione temperos naturais a gosto, salsinha, orégano, após junte a lentilha e misture bem.
- 4 Regue com a água, aos poucos, tempere com 1 colher (chá) de sal e tampe a panela e deixe cozinhar em fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.
- 5 Desligue o fogo e sirva a seguir.



03

Bolo integral delicioso



Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 50g de castanha-do-pará em pedaço
- 1/3 xícara (chá) de uvas-passas
- Manteiga (para untar)
- Farinha de trigo (para enfarinhar a forma)

Modo de preparo:

- 1 Pré aqueça o forno a 200°C (temperatura média).
- 2 Unte com manteiga e polvilhe com farinha de trigo uma forma de bolo.
- 3 Descasque as bananas, coloque em um prato e com um garfo amasse bem.
- 4 Em um liquidificador, bata os ovos e o óleo. Misture bem a banana amassada. Misture o açúcar, as farinhas, a aveia, o fermento e a canela em outra tigela. Aos poucos, junte esses ingredientes secos à mistura de banana e mexa bem.
- 5 Transfira a massa para a forma e leve para assar por 45 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe amornar antes de desenformar.
- 6 Sirva a seguir.

04

Panqueca americana de fubá



Ingredientes:

- 1 Xícara (chá) de fubá fino
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 pote (170g) de iogurte Natural
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 ovo grande
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparo:

- 1 Em uma tigela coloque o ovo (passar na peneira), iogurte, manteiga derretida, açúcar. Junte o fubá (fino), a farinha de trigo, fermento e misture com uma espátula até ficar homogêneo.
- 2 Cubra com um pano e deixe descansar em temperatura ambiente por 2 minutos.
- 3 Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com um pouco de manteiga, coloque uma porção da massa e deixe fritar em fogo baixo até que o fundo esteja dourado e a parte de cima com algumas bolhas de ar. Vire a massa com cuidado e de uma só vez e frite mais um pouco até dourar.

Pode ser consumida com mel, geléia ou mesmo pura.

Participação principal dos nutricionistas:

Carolina Rebouças Clara, Barbara Nogueira Palmieri, Caroline Piccoli Ferreira Lima, Gislaine Ozorio e Cassio Matos da Silva.

Receitas selecionadas pelos registros realizados pela Equipe da Cozinha Experimental:

Priscila Broizini Marques, Ana Gabriela Cepeda Gouveia, Andressa Orlandeli Ferreira, Ariana Lee, Jane Lopes Souza, Michele Ferreira Gil e Renata de Souza Alvim.

TIRE SUAS DÚVIDAS

Neste espaço são publicadas informações sobre a atuação de diversas áreas do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo. As perguntas a seguir foram respondidas pela coordenadora de nutrição e administrativa da Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN) do Icesp, Gislaine Ozório.

O que é a Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN)?

A EMTN é um grupo formal constituído de pelo menos um médico, nutricionista, enfermeiro e farmacêutico, podendo ainda incluir profissionais de outras categorias habilitados e com treinamento específico para a prática de Terapia Nutricional.

Aqui no Icesp a EMTN é própria, o credenciamento da instituição na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) se deu em 2011. No entanto, antes deste período, o Instituto já se preocupava com qualidade da terapia nutricional e desenvolveu protocolos para triagem e avaliação nutricional, indicação, prescrição e dispensação de complementos nutricionais e dietas enterais.

Como o grupo atua no Instituto do Câncer?

Atendemos as interconsultas abertas pela equipe médica, além de pacientes em terapia nutricional parenteral e pacientes com dificuldade de tolerância da terapia nutricional enteral. No dia a dia todos os pacientes em terapia nutricional enteral são avaliados e acompanhados para verificar a progressão e tolerância da dieta enteral.

Semanalmente, ocorrem reuniões científicas para discussão de casos ou protocolos relacionados à terapia nutricional. A equipe é composta por coordenador clínico e coordenadora administrativa, profissionais de nutrologia, enfermagem, farmácia, nutrição, psicologia, fisioterapia, fonoaudiologia, assistência social, representante da Diretoria Clínica e Executiva e demais colaboradores.

Qual a importância desse trabalho dentro de um hospital oncológico?

A maior parte dos pacientes, por consequência da doença, apresenta quadro de desnutrição. Nosso trabalho visa melhorar o estado nutricional e a composição corporal do paciente oncológico, contribuindo para reduzir complicações, aumentar a tolerância ao tratamento e proporcionar qualidade de vida.



Na foto: Equipe de Terapia Nutricional



Um serviço telefônico exclusivo a pacientes e acompanhantes para resolução de dúvidas sobre a alimentação do paciente oncológico fora do ambiente hospitalar.

Ligue (11) 3893-4853



NOVO SITE

NOVOS

JEITOS
DE DOAR



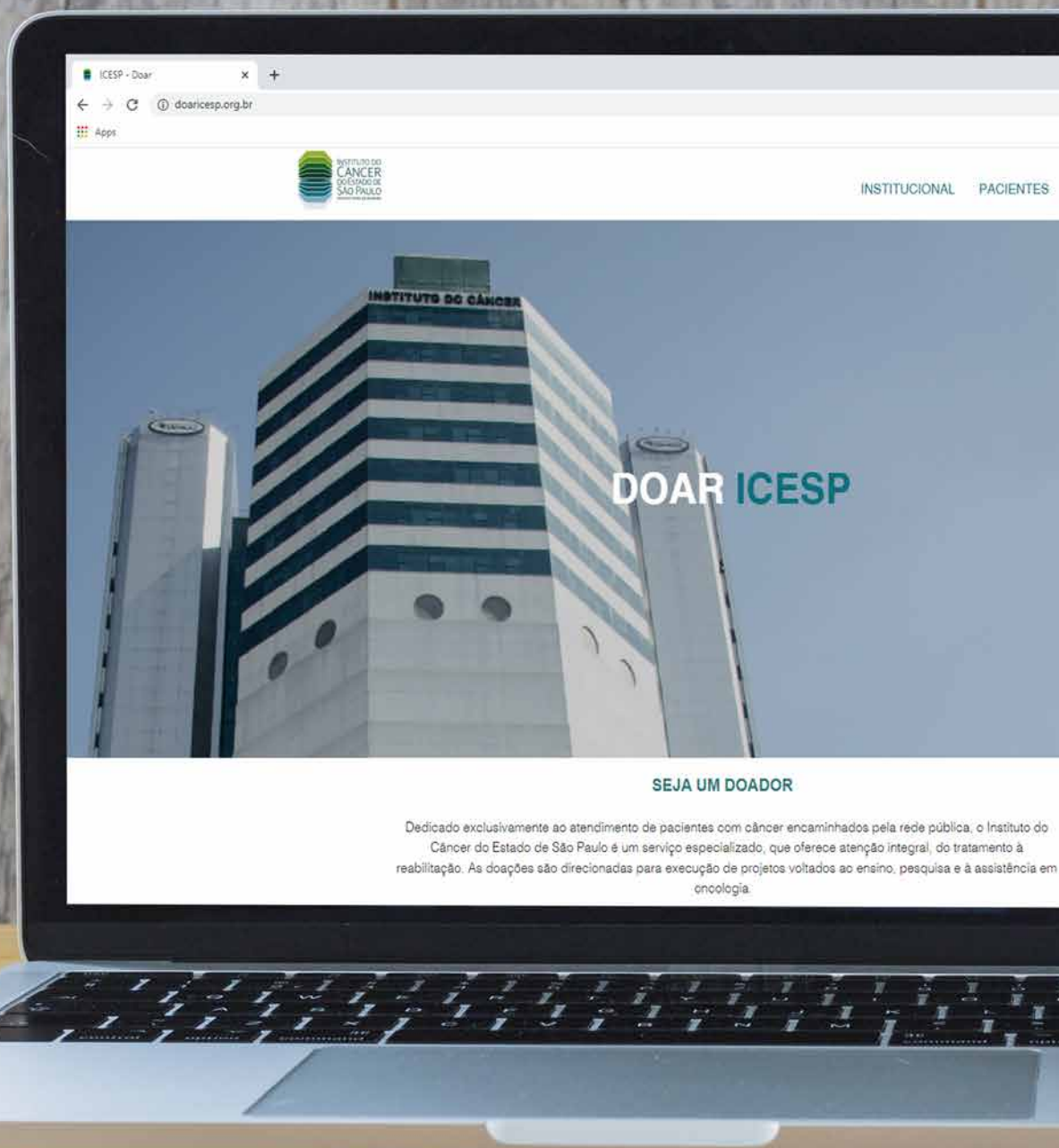
FORMAS DE DOAR



Boleto Bancário



Depósito Bancário



Para mais informações acesse doaricesp.org.br

