

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ONCOLOGIA

SEGURANÇA



CUIDADO



NUTRIÇÃO



HIGIENE



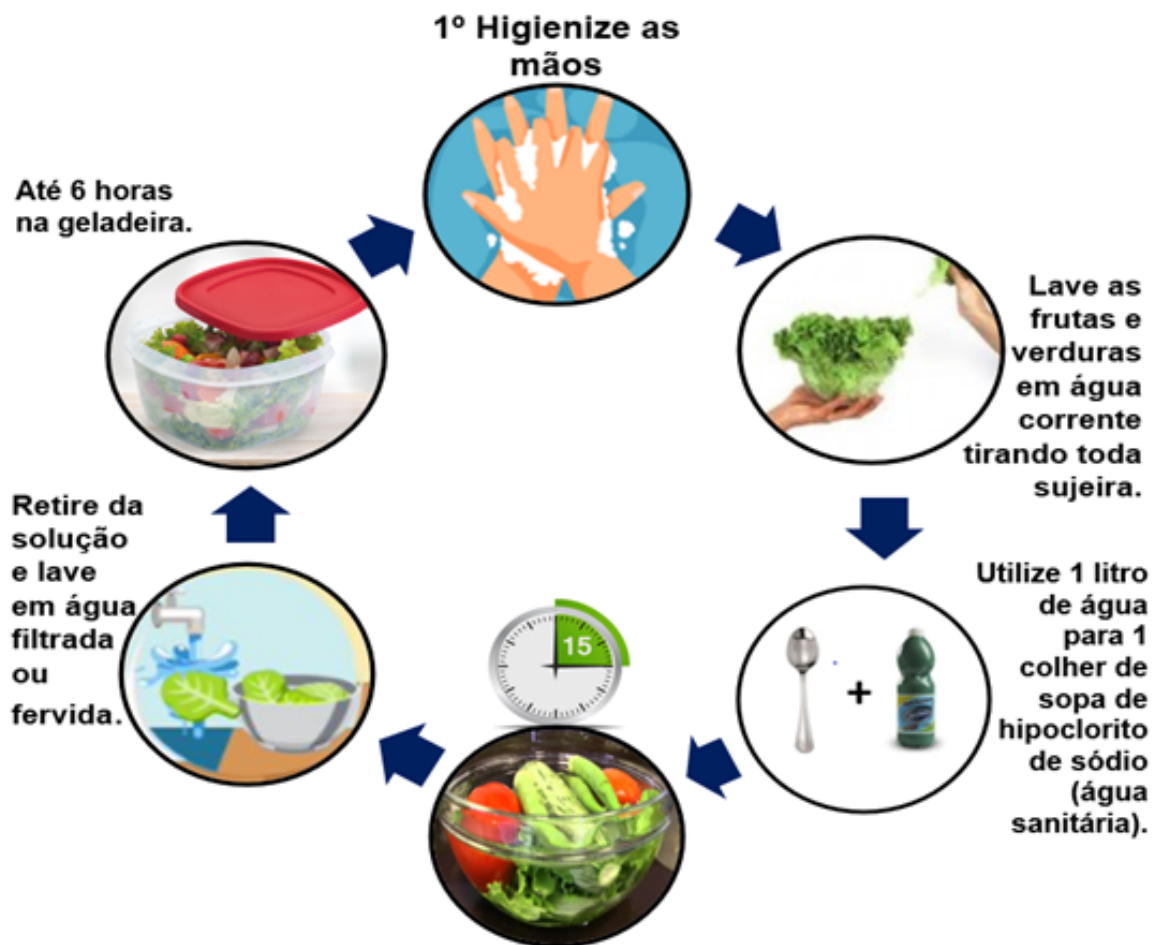
PROCEDENCIA



CUIDADOS...





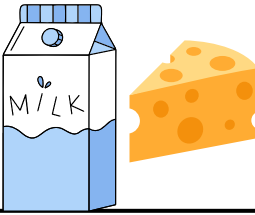

- *Lavar bem as mãos antes de preparar os alimentos e antes de ingeri-los;*
- *Em caso de ferimentos nas mãos, evitar manipular os alimentos ou utilizar luva descartável;*
- *Atentar-se para a higiene da casa, principalmente da cozinha. Guardar os utensílios limpos e secos em local fechado, lavar sempre com água e sabão e álcool 70%;*
- *Não deixar os alimentos expostos e abertos. Sugere-se armazenar dentro de potes ou vidros;*
- *Higienizar as embalagens com álcool 70% antes de guardá-las;*
- *Beber somente água filtrada, fervida ou mineral;*
- *Descongelar os alimentos sob refrigeração, na geladeira, ou micro-ondas. Nunca recongelar um alimento já descongelado;*
- *Não reaproveitar sobras dos alimentos após 12 horas do preparo. Dentro desse período, manter sob refrigeração e reaquecer bem;*
- *Preferir porções pequenas dos alimentos;*
- *Na hora das compras, deixe os alimentos perecíveis, que necessitam refrigeração, por último. E ao chegar em casa, guarde-os por primeiro;*
- *Evitar deixar alimentos refrigerados expostos à temperatura ambiente por mais de 30 minutos;*
- *Não usar utensílios de madeira (ex: tábua de corte, colher de pau, cuia de porrongo);*
- *Utilizar lixeira com tampa e descartar o lixo diariamente;*
- *Trocar os panos de prato diariamente;*
- *Higienizar diariamente as esponjas em imersão com hipoclorito. Usar a mesma por no máximo 15 dias;*
- *Não consumir alimentos fora do prazo de validade, com atenção especial para carnes, aves, peixes e ovos;*
- *Não provar alimentos de degustação em supermercados, padarias ou lanchonetes;*
- *Não consumir alimentos de procedência duvidosa;*
- *Evitar comer fora de casa ou preparações de lancherias/restaurantes. Se em algum momento precisar, sugere-se evitar preparações cruas, salada de maionese, molhos, carne malpassada, bebidas com gelo. Evitar: pastel, xis, pizza, sanduíche, sobremesas.*

COMO TRATAR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES?



- Escolher frutas e verduras saudáveis, com a casca perfeita, sem aberturas ou machucados, com talos cortados (não arrancados);
- Após o tratamento, as frutas e verduras devem ser armazenadas em recipientes fechados (destinados somente para este fim) dentro da geladeira, por no máximo 6 horas;
- Não é necessário descascar os alimentos após o tratamento;
- Não reutilizar a água clorada mais de uma vez;
- Utilizar água sanitária que informe no rótulo a possibilidade de uso em frutas e verduras;

DILUIÇÃO: usar 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio de 2 % para cada 1 (um) litro de água potável

	ORIENTAÇÕES	RESTRIÇÕES
FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES 	<ul style="list-style-type: none"> - Cozidas, refogadas ou cruas higienizadas; - Não compre alimentos já cortados ou danificados; 	<ul style="list-style-type: none"> - Açaí in natura ou de delivery; - Brotos;
CARNES, PEIXES E FRUTOS DO MAR 	<ul style="list-style-type: none"> - Cozidas, grelhadas, assadas ou fritas, sempre bem passadas; - Evite comprar opções já temperadas e cortes espessos; - Verifique o prazo de validade; - Consuma apenas com selo de Inspeção; - Churrasco em churrasqueira elétrica; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sushi;
EMBUTIDOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Somente os embalados e lacrados; - Consumir em até 3 dias após aberto; 	<ul style="list-style-type: none"> - Salame cru, copa, morcilha;
OVOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Bem cozidos, com a gema dura; - Armazenar na geladeira; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovo pochê; - Preparações com ovo cru (maionese, merengue, gemadas);
LEITE E DERIVADOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasteurizados ou UHT; - Manter sob refrigeração e consumir em até 3 dias após aberto; 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite fermentado; - Iogurte com bactérias vivas/probióticos (Activia, Actimel, Nesvita, Yakult, Chamyto); - Kefir; - Queijo colonial ou com fungos; - Manteiga e nata caseira. - Leite ordenhado direto do animal.
CONSERVAS ENLATADOS MOLHOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Retirar da embalagem, colocar em um pote com tampa, consumir em até 3 dias após aberto; Catchup, mostarda e maionese manter sob refrigeração e consumir em até 30 dias; Molho de tomate e/ou extrato de tomate em até 5 dias; 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloniais/artesanais; - Maionese caseira feito por terceiros;

	ORIENTAÇÕES	RESTRIÇÕES
<p>DOCES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mel somente com selo de Inspeção/pasteurizado; 	<ul style="list-style-type: none"> - Mel in natura; - Tortas e sobremesas de padarias/confeitarias com recheio; - Sorvetes de máquinas ou feiras; - Clara em neve;
<p>OLEAGINOSAS</p> 	<p>NÃO é permitido consumo;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas secas; - Amendoim, nozes, castanhas, avelã, amêndoas, pistache. - CUIDAR para NÃO consumir chocolates e doces que os contenham.
<p>CEREAIS/ PÃES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Trigo, arroz, aveia, linhaça, tapioca, polvilho somente que passaram por processo de cocção. - Pão caseiro (produção própria): consumir no dia ou congelar e reaquecer antes de consumir. Pão, bolos sem recheio e similares, de forma industrializada: em embalagem fechada. Fique atento a validade do produto após aberto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grãos a granel; - Granola in natura;
<p>ÁGUA E GELO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Filtrada, fervida ou mineral; 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelo de lancherias e restaurantes;
<p>CHÁS, SUCOS E CHIMARRÃO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Chá embalados e marcas conhecidas (utilizar água fervente). - Chimarrão: somente com cuia de vidro ou porcelana, sendo de uso exclusivo do paciente. Escaldar a bomba com água fervente. Após aberta a ervamate deve ser conservada na própria embalagem fechada e em geladeira. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chás e erva a granel; - Chás feitos em estabelecimentos; - Caldo de cana; - Sucos de máquina.

Elaborado por:

Nut Katiane Schmitt Dalmonte

Nut Taiana Micaela de Quadros Saldanha Correa

Nut Residente Bruna Steffler

Nut Residente Malwiani Aparecida Caumo

(55) 3213 1717 - Unidade de Nutrição Clínica

Avenida Roraima, nº1000, Prédio 22, Camobi, Santa Maria - RS,

CEP 9710590

SITE: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sul/husm-ufsm>



NUTRIÇÃO

