

# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ONCOLOGIA

SEGURANÇA

NUTRIÇÃO

HIGIENE

CUIDADO

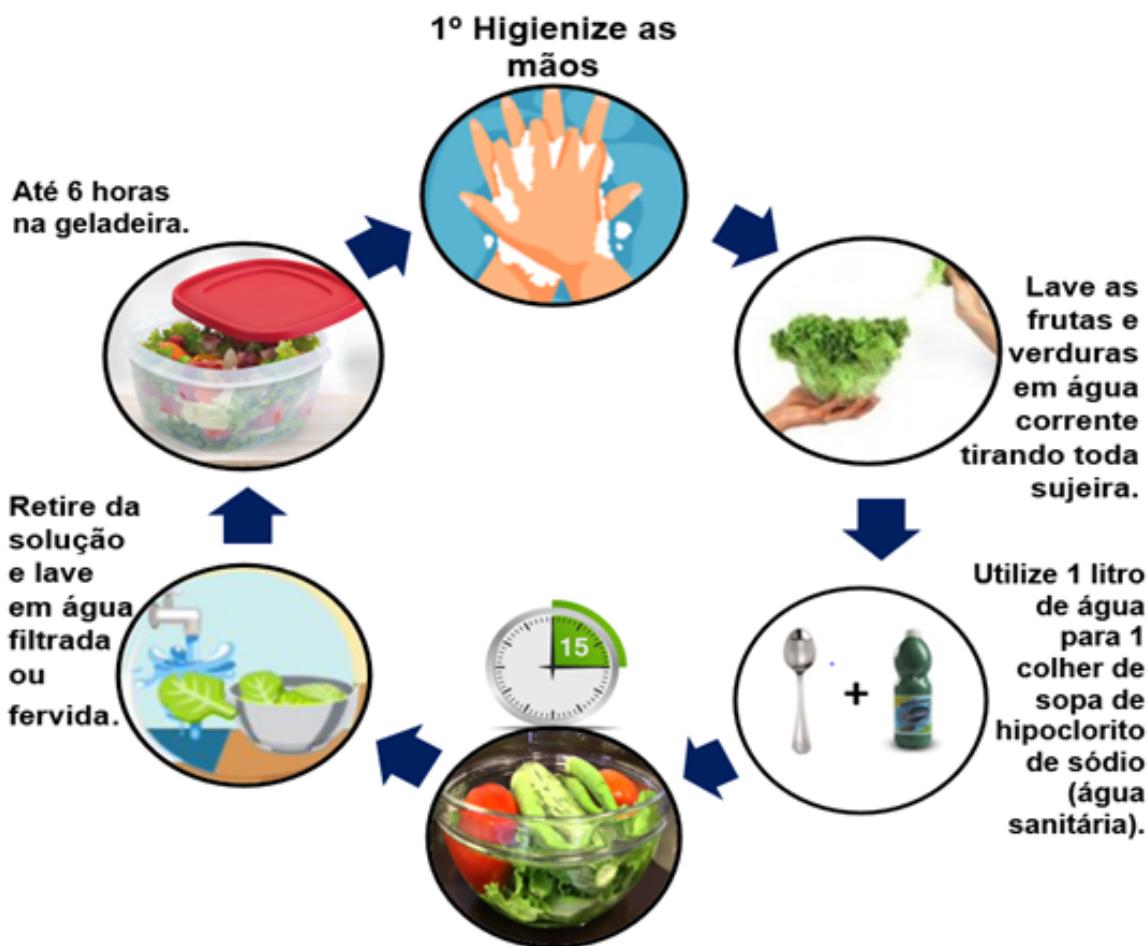
PROCEDÊNCIA



# CUIDADOS...

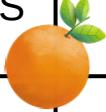
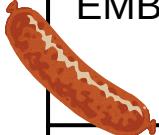
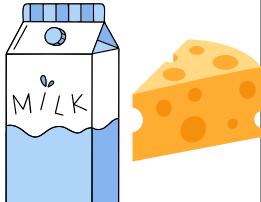
- *Lavar bem as mãos antes de preparar os alimentos e antes de ingeri-los;*
- *Em caso de ferimentos nas mãos, evitar manipular os alimentos ou utilizar luva descartável;*
- *Atentar-se para a higiene da casa, principalmente da cozinha. Guardar os utensílios limpos e secos em local fechado, lavar sempre 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 sadias, 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"> <li>- Cozidas, refogadas ou cruas higienizadas;</li> <li>- Não compre alimentos já cortados ou danificados;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Açaí in natura ou de delivery;</li> <li>- Brotos;</li> </ul>
CARNES, PEIXES E FRUTOS DO MAR	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cozidas, grelhadas, assadas ou fritas, sempre bem passadas;</li> <li>- Evite comprar opções já temperadas e cortes espessos;</li> <li>- Verifique o prazo de validade;</li> <li>- Consuma apenas com selo de Inspeção;</li> <li>- Churrasco em churrasqueira elétrica;</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sushi;</li> </ul>
EMBUTIDOS	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Somente os embalados e lacrados;</li> <li>- Consumir em até 3 dias após aberto;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salame cru, copa, morcilha;</li> </ul>
OVOS	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bem cozidos, com a gema dura;</li> <li>- Armazenar na geladeira;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo pochê;</li> <li>- Preparações com ovo cru (maionese, merengue, gemadas);</li> </ul>
LEITE E DERIVADOS	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasteurizados ou UHT;</li> <li>- Manter sob refrigeração e consumir em até 3 dias após aberto;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite fermentado;</li> <li>- Iogurte com bactérias vivas/probióticos (Activia, Actimel, Nesvita, Yakult, Chamyo);</li> <li>- Kefir;</li> <li>- Queijo colonial ou com fungos;</li> <li>- Manteiga e nata caseira.</li> <li>- Leite ordenhado direto do animal.</li> </ul>
CONSERVAS ENLATADOS MOLHOS	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloniais/artesanais;</li> <li>- Maionese caseira feito por terceiros;</li> </ul>

	ORIENTAÇÕES	RESTRIÇÕES
DOCES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mel somente com selo de Inspeção/pasteurizado;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mel in natura;</li> <li>- Tortas e sobremesas de padarias/confeitorias com recheio;</li> <li>- Sorvetes de máquinas ou feiras;</li> <li>- Clara em neve;</li> </ul>
OLEAGINOSAS	<p>NÃO é permitido consumo;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas secas;</li> <li>- Amendoim, nozes, castanhas, avelã, amêndoas, pistache.</li> <li>- CUIDAR para NÃO consumir chocolates e doces que os contenham.</li> </ul>
CEREAIS/ PÃES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trigo, arroz, aveia, linhaça, tapioca, polvilho somente que passaram por processo de cocção.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grãos a granel;</li> <li>- Granola in natura;</li> </ul>
ÁGUA E GELO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filtrada, fervida ou mineral;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelo de lancherias e restaurantes;</li> </ul>
CHÁS, SUCOS E CHIMARRÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chá embalados e marcas conhecidas (utilizar água fervente).</li> <li>- Chimarrão: somente com cuia de vidro ou porcelana, sendo de uso exclusivo do paciente. Escaldar a bomba com água fervente. Após aberta a erva-mate deve ser conservada na própria embalagem fechada e em geladeira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chás e erva a granel;</li> <li>- Chás feitos em estabelecimentos;</li> <li>- Caldo de cana;</li> <li>- Sucos de máquina.</li> </ul>

*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>*

