

Orientações para Patologias associadas à dificuldade de mastigação e deglutição - Dieta Pastosa

3ª Distribuição

- **A mastigação** é a fase inicial do processo digestório começando na boca com a ingestão e degradação mecânica do alimento. A degradação é fundamental para que a deglutição ocorra satisfatoriamente. Algumas pessoas podem apresentar dificuldade para se alimentar então é indicado a Dietoterapia, indicado para os casos em que haja necessidades de facilitar a mastigação, ingestão, deglutição, e casos de repouso gastrointestinal e alguns pós-operatórios, disfagia, distúrbios neuromotores, alterações gastrintestinais.
- **Nesses casos é indicado a Dieta pastosa** a qual exige pouco ou nenhum esforço na mastigação e deglutição do alimento.
- **O processo de pré-preparo e cocção** devem ser realizados de maneira cuidadosa para que se garanta a consistência exigida pela dieta, e a manutenção dos nutrientes que serão fornecidos.
- **O objetivo é fornecer** uma alimentação que possa ser mastigada e deglutida com pouco ou nenhum esforço.
- **Alimentos indicados:** todos aqueles que possam **ser transformados em purê. Alimentos sem casca ou pele, moídos, liquidificados e amassados.** Exemplos: **leite, mingau, iogurte, pão macio, pudim, fruta cozida ou assada, sopas, arroz papa, purê de batata ou legumes, macarrão bem cozido, suflê, carnes moídas ou desfiadas.**
- **Alimentos a serem evitados:** Alimentos duros, secos, crocantes, empanadas, fritos, cruas, com semente, casca, pele, hortaliças folhosas cruas, com sementes.
- **Os alimentos devem ser bem cozidos e de fácil mastigação:** alimentos com textura macia, para que possam ser mastigados e deglutidos com pouco esforço.
- **Gêneros da Alimentação Escolar que podem ser substituídos,** adaptando-os às necessidades do aluno: biscoito amanteigado e rosquinha de coco; farinha de milho flocada - poderão ser substituídos por pão macio junto com uma bebida (umedecer); Preparações com Carnes – poderão ser substituídas por carne cozida desfiada (carne bovina, suína e peixe), carne bovina moída, frango e atum desfiado; Frutas in natura – poderão ser substituídas por frutas in naturas amassadas, cozidas ou assadas. Hortaliças – dar preferência a hortaliças cozidas, na forma de purê e/ou trituradas ou amassadas.
- Sugere-se adotar na rotina diária o ato de verificar previamente a presença dos alunos que recebem alimentação especial, a fim de evitar a produção desnecessária de refeições nodia;
- **Em caso de dúvidas deve-se entrar em contato com os nutricionistas da UNIAE / Coordenação Regional de Ensino.**

A compra de alimentos com os recursos do PDAF para alunos com necessidades alimentares especiais foi autorizada pela Portaria nº35 de 19/02/2016, de acordo com o Decreto nº 37.349, de 18 de maio de 2016, bem como a Circular nº001/2016 - DIAE, de 24/02/2016. A Unidade Escolar necessitará da cópia do laudo médico com o nome completo do estudante e do profissional de saúde, número do CRM - Conselho Regional de Medicina e do CID – Classificação Internacional de Doenças, descrevendo a patologia e os gêneros a serem adquiridos.