Hérnia do Hiato
Plano Alimentar

CHMA
Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

CHMA
Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

Unidade de Santo Tirso
Tel. 252 830 700 | **Fax.** 252 858 986
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

Unidade de Famalicão
Tel. 252 300 800 | **Fax.** 252 312 963
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

INF.CIRG.002.v1 | JANEIRO 2018

As recomendações
que lhe propomos destinam-se a proporcionar-lhe uma recuperação plena, pelo que será importante atender aos seguintes aspetos:

Dieta Líquida Completa
- até ao 15º dia pós-operatório

Distribuição e composição das refeições (exemplo)

Pequeno Almoço:
- 1 chávena (240ml) de leite meio gordo;
- 1 pacote de açúcar;
- 1 pão (40 a 45g) ou 1 pacote individual de bolachas (25g) tipo Maria, batido no leite.

Lanche da manhã:
- 1 iogurte líquido ou 1 néctar de fruta tipo “Compal”.

Almoço:
- 1 sopa de vegetais da dieta geral passada com 30g carne/peixe ou equivalente em ovo;
- 1 papa de fruta batida (240 ml).

Lanche da tarde:
- 1 chávena (240ml) de leite meio gordo;
- 1 pacote de açúcar;
- 1 pão (40 a 45g) ou 1 pacote individual de bolachas (25g) tipo Maria.

Jantar:
- Idêntico ao almoço.

Ceia:
- 1 chávena (240ml) de leite meio gordo;
- 1 pacote de açúcar;
- 1 pacote individual de bolachas (25g) tipo Maria, trituradas.

Dieta Mole
- 16º ao 30º dia do pós-operatório

Distribuição e composição das refeições (exemplo)

Pequeno Almoço:
- 1 chávena (240ml) de leite meio gordo ou cevada ou chá;
- 1 pacote de açúcar;
- 1 pão (40 a 45g) ou 1 pacote individual de bolachas (25g) tipo Maria.

Lanche da manhã:
- 1 peça de fruta cozida ou assada.

Almoço:
- 1 sopa de vegetais da dieta geral passada com 30g carne/peixe ou equivalente em ovo;
- 1 prato da dieta geral c/ alimentos desfiados ou picados com puré de legumes ou hortaliças;
- 1 peça de fruta de textura mole ou 1 sobremesa doce de consistência mole.

Lanche da tarde:
- 1 chávena (240ml) de leite meio gordo ou cevada ou chá;
- 1 pacote de açúcar;
- 1 pão (40 a 45g) ou 1 pacote individual de bolachas (25g) tipo Maria.

Jantar:
- Idêntico ao almoço.

Ceia:
- 1 chávena (240ml) de leite meio gordo ou cevada/chá;
- 1 pacote de açúcar;
- 1 pacote individual de bolachas (25g) tipo Maria.

Recomendações:

- Comer em menor quantidade às refeições e mais vezes ao dia;
- Refeições com menos gorduras e temperos, evitar os picantes e comidas muito quentes;
- Não se deitar a seguir às refeições;
- Reduzir o café, bebidas alcoólicas e não fumar;
- Evitar líquidos a seguir às refeições;
- Não comprimir o abdómen, principalmente após as refeições;
- Pessoas com excesso de peso devem tentar emagrecer;
- Evitar exercícios que necessitem de esforço demasiado da zona abdominal;
- Cumprir a medicação de acordo com a prescrição médica.