

A collage of green line-art illustrations of various food items including olives, a tomato, a bowl of soup, mushrooms, ginger, and a bell pepper, set against a solid green background.

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NA DISFAGIA

*Manual para o
portador e cuidador*



ORGANIZAÇÃO E SUPERVISÃO

Prof. Dr^a. Gabriela Câmara Vicente

COLABORADORES

Aline Maria dos Anjos Andrade.

Aline Miranda Neto

Amanda Ramas Marques dos Santos

Ana Carolina de Brito Silva Araújo

Beatriz Santos Pereira

Bianca Lopes da Silva

Camilly Oliveira Silva Fernandes

Dayana da Silva Ribeiro

Dayane Fonseca de Souza

Desiree Werneck da Costa

Élifer de Brito Conceição

Elineia Alves Schueng

Emilly Gabriele de Oliveira Carvalho

Erika de Sousa Mello

Gabriela França Rodrigues Timbó

Honey Klay Santos de Castro

Jaqueline Oliveira da Silva

Jaqueline Silva de Sá

João Victor Estrela Martins

Júlia Ordóñez Diniz

Juliana Paes Souto

Kamila de Oliveira Carvalho

Larissa Paulino Batista da Silva

Larissa Pereira Paixão

Letícia dos Santos Conceição

Lorena Antunes Parreiras

Luana Reis Friess

Luiz Guilherme Oliveira Gomes

Mathews Lima Nascimento de Jesus

Michele Silva de Sá

Patrícia Abreu de Maceido

Rafael Oliveira Diniz

Raquel Marques Silva

Renata Barbosa da Silva

Robson Katsuaki Frie

Rosimere Silva de Oliveira

Samara Conceição Galdino

Thaissa Victoria Nascimento dos Santos

Thayana de Gouveia Gonçalves Azevêdo

Thayná Santos Nunes

Thuany Peres Cardoso Leal

Yasmin Bezerra Lasse Cabral



© 2025 Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)
Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica da Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras
Profª Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras
Profª Drª Paloma Martins Mendonça

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5483>

Or42 **Orientação nutricional na disfagia: manual para o portador e cuidador /**
Organização de Gabriela Vicente – Vassouras, RJ : Universidade de
Vassouras, 2025.

1 recurso online (27 p.): il., color.

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-21-0

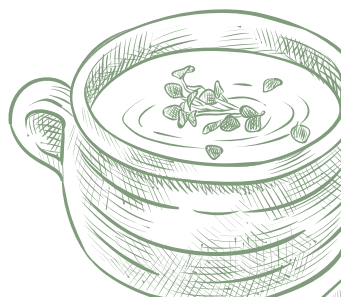
1. Nutrição. 2. Distúrbios da deglutição. 3. Alimentação. I. Vicente,
Gabriela. II. Universidade de Vassouras. III. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.



MANUAL PARA
DISFAGIA
Espessantes e receitas



ÍNDICE



Disfagia

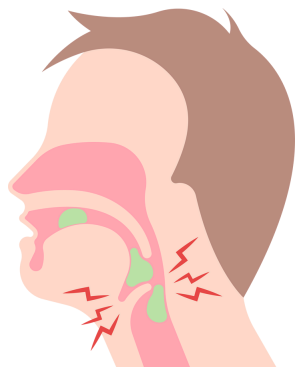
| | |
|--|-----------|
| O que é Disfagia | 05 |
| Espessantes alimentares | 07 |
| Espessantes caseiros | 08 |
| Espessantes industrializados | 09 |
| Descrição das consistências | 10 |
| Padronização das medidas caseiras | 11 |

Receitas

| | |
|--|-----------|
| Água | 13 |
| Café | 16 |
| Café com leite | 17 |
| Chá | 18 |
| Suco | 20 |
| Vitamina de banana | 23 |
| Vitamina de mamão | 24 |
| Creme de maçã | 25 |
| Creme de batata e cenoura | 26 |
| Creme de abóbora | 27 |



O QUE É DISFAGIA



A disfagia é definida como a dificuldade de deglutição (ato de engolir), ou seja, levar o bolo alimentar da boca até o estômago, o que causa tosse, engasgos e sensação de que algo está preso em nossa garganta. O problema pode ser desencadeado por diferentes fatores, como infecções, lesões decorrentes da ingestão de produtos químicos, abscessos retrofaríngeos (formação de pus na parte posterior da garganta), tumores e miastenia gravis (doença neuromuscular).

A condição pode ser classificada de duas formas: disfagia orofaríngea ou esofágica. No primeiro caso, o problema afeta o caminho da boca até o esôfago, fazendo com que o indivíduo se sinta sufocado e tussa ao tentar engolir, como se o alimento fosse subir pelo nariz ou descer pela traqueia.

Já no segundo caso, o problema se estende do esôfago até o estômago. Causa a impressão de que o alimento está parado na garganta ou no peito quando a deglutição se inicia.

Para que o momento da alimentação aconteça de forma segura, são recomendados o espessamento dos líquidos e a modificação da consistência dos alimentos, além de outras recomendações como mudanças posturais para reduzir o risco de aspiração e suas possíveis complicações, de modo a proporcionar melhor qualidade de vida.

A elaboração deste manual surgiu a partir da necessidade de promover uma alimentação segura, para isso será demonstrado as consistência que podemos utilizar com pacientes disfágicos e algumas receitas.

No desenvolvimento de receitas foi levado a questão da apresentação de algumas com espessantes industrializados e outras que utilizassem ingredientes facilmente encontrados nos mercados para demonstrar que nem sempre precisamos utilizar espessantes industrializados.

Assim, esse manual é um instrumento útil para indivíduos com disfagia e seus responsáveis.



ESPESSANTES ALIMENTARES



Espressantes alimentares são substâncias utilizadas para alterar ou melhorar a textura de alimentos e bebidas, conferindo-lhes maior viscosidade ou densidade sem alterar significativamente o sabor. É utilizados para indivíduos que possuem disfagia para evitar a aspiração de líquido para o pulmão, que poderia acontecer com o líquido em sua consistência natural,

Eles ajudam a estabilizar misturas e são amplamente usados em produtos como sopas, molhos, sobremesas, iogurtes e bebidas. Podem ser naturais ou sintéticos.

Orientações de alimentos com propriedades espessantes:

- Sucos: fazer sucos mais grossos, utilizando frutas como manga, goiaba, banana, mamão e abacate;
- Vitaminas: bater o leite com as frutas acima mencionadas, podendo acrescentar farinha de aveia ou aveia em flocos para engrossar (homogeneizar bem).
- Sopas: incluir no preparo da sopa mandioca, inhame, cará, batata inglesa, batata doce para engrossar

ESPESSANTES CASEIROS



São ingredientes naturais e de fácil acesso, utilizados no dia a dia para engrossar alimentos. É uma alternativa mais simples, segura e de menor custo em relação aos espessantes industrializados;

Os espessantes caseiros agregam valor nutricional aos alimentos e preparações.

Exemplos de espessantes na alimentação caseira:

- **Amido de milho:** Utilizado para engrossar molhos, caldos e cremes
- **Farinha de trigo:** Amplamente empregada em molhos brancos (como o bechamel) e outras preparações.
- **Maisena (fécula de mandioca ou milho):** Usada em caldos, sobremesas como mingaus e pudins.
- **Gelatina:** Dá consistência a sobremesas como mousses, gelatinas e tortas geladas.
- **Goma xantana (caseira ou adquirida):** Indicada para pessoas com restrições alimentares, como receitas sem glúten.
- **Cremes (leite, creme de leite ou leite condensado):** Funcionam como espessantes em sobremesas e molhos.

ESPESSANTE SINTÉTICO



São produtos desenvolvidos especificamente para controlar a textura de alimentos e bebidas, especialmente para necessidades específicas como a disfagia. São formulados para serem fáceis de usar, garantindo consistência uniforme.

Geralmente não alteram o sabor ou a cor dos líquidos e alimentos. Podem ser usados em bebidas quentes, frias, e até em sopas ou purês.

Os espessantes alimentares encontrados no mercado são compostos basicamente de amido de milho modificado e maltodextrina, e existem diferentes marcas disponíveis e que normalmente são encontradas em lojas comerciais.

Todas as preparações demonstradas nesse e-book foram realizadas com espessante Nutillis da Danone, porém pode ser utilizada qualquer outra marca.

Como usar espessantes prontos para disfagia:

1. Meça a quantidade de líquido ou alimento a ser espessado.
2. Adicione a dosagem indicada pelo fabricante para atingir a consistência desejada.
3. Misture bem com uma colher ou mixer até que fique homogêneo.
4. Aguarde alguns minutos para o espessante agir completamente, se necessário.

DESCRIÇÃO DAS CONSISTÊNCIAS



Consistência Tipo Néctar

Líquido espessado, escorre da colher formando um fio.

Pode beber com a ajuda de um canudo ou diretamente em um copo /caneca.



Consistência tipo Mel

Pastoso fino, o líquido escorre da colher formando um V.

Pode beber diretamente em um copo /caneca .



Consistência tipo Pudim

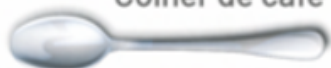
Pastoso grosso, o líquido escorre caindo em bloco.

Deve ser tomado com uma colher.

PADRONIZAÇÃO DAS MEDIDAS CASEIRAS

Para que as receitas apresentadas neste manual sejam reproduzidas da forma mais fiel possível é importante observar e seguir as medidas indicadas a seguir.

Colher de café



Colher de chá



Colher de sobremesa



Colher de sopa



Xícara de chá
(~ 250 ml)



Xícara de café
(~ 50 ml)



Copo de requeijão
(~ 240 ml)



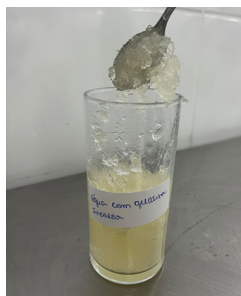
Copo americano
(~ 200 ml)

RECETAS



As Receitas foram elaboradas objetivando fornecer uma dieta de consistência adequada, reduzindo a mastigação e estimulando a deglutição, minimizando o desconforto e mantendo um adequado estado nutricional do paciente.

ÁGUA ESPESSADA COM GELATINA.



Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina incolor e sem sabor (12g)
 - 1 e 1/2 copo + 5 colheres de sopa de água .
-

Modo de preparo:

- A gelatina pode ser preparada somente com água utilizando 2 e 1/2 de água para o preparo de 1 envelope de gelatina.

ÁGUA ESPESSADA COM NUTILLIS



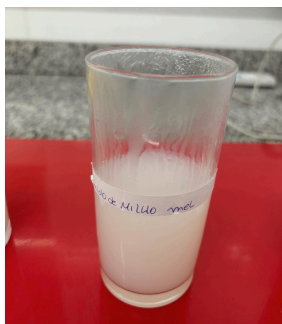
Ingredientes:

- Espessante Nutillis
- Água (240ml)

Modo de preparo:

- Consistência Néctar: Em 240ml de água adicione 1 colher de Nutillis mexa bem até ficar homogêneo .
- Consistência Mel: Em 240ml de água adicione 2 colheres de Nutillis mexa bem até ficar homogêneo
- Consistência Pudim: Em 240ml de água adicione 3 colheres de Nutillis mexa bem até ficar homogêneo.

ÁGUA COM AMIDO DE MILHO



Ingredientes:

- 1L de Água
- Amido de milho ou fécula de batata

Modo de preparo:

- Em um recipiente com 250 mL de água a temperatura ambiente acrescente o amido de milho ou fécula de batata, mexa até dissolver e reserve.
- Em uma panela aqueça 750ml de água em fogo baixo. Antes da fervura da água acrescente, ainda no fogão, a primeira mistura gradativamente, mexendo sempre até atingir a gelatinização do amido (em torno de 10 a 15 minutos), formando um gel ou pasta.
- É importante ressaltar que para reduzir gosto residual é necessário garantir o cozimento do amido, portanto a preparação deve ser fervida até atingir a consistência desejada, ainda, no fogo.
- Para consistencia de Nectar: 7 medidores nivelados.
- Para consistencia de Pudim: 14 medidores nivelados.

CAFÉ COM AMIDO DE MILHO



Ingredientes:

- Café (240ml)
- Amido de milho

Modo de preparo:

- Misture o amido de milho em um pouco de água até diluir (2 colheres de sopa de água fria).
- Leve o café ao fogo baixo e assim que estiver quente acrescente o amido de milho diluído, mexendo constantemente.
- Continue mexendo até que o café atinja a consistência desejada.
- Consistência néctar: 1 colher de chá rasa de amido de milho
- Consistência mel: 1 colher de chá cheia de amido de milho
- Consistência pudim: 1 colher de sopa de amido de milho

CAFÉ COM LEITE COM NUTILLIS



Ingredientes:

- Café com leite (240ml)
- Espessante Nutillis

Modo de preparo:

- Prepare o café com leite normalmente.
- Adicione o espessante diretamente no líquido e misture por cerca de 30 segundos.
- Consistência néctar: 2 colheres de medida rasa
- Consistência mel: 3 colheres de medida rasa.
- Consistência pudim: 4-5 colheres de medida rasa

CHÁ COM ESPESSANTE



Ingredientes

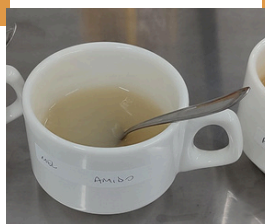
- 1 sachê de chá da sua preferencia
- Água 240ml
- Espessante Nutillis

Modo de Preparo

Em 240ml de água quente ,coloque o sachê e deixe em infusão por 5 minutos .

- Para uma Consistência tipo Néctar: Adicione 1 colher de Nutillis e mexa bem até ficar homogêneo .
- Para uma consistência tipo Mel: Adicione 2 colheres de Nutillis e mexa bem até ficar homogêneo.
- Para uma consistência tipo Pudim: Adicione 3 colheres de Nutillis e mexa bem até ficar homogêneo .

CHÁ COM AMIDO DE MILHO



Ingredientes:

- 1 sachê de chá da sua preferencia
- 240 mL água
- Amido de milho

Modo de preparo

Em um recipiente com 200mL da bebida desejada (chá, café ou café com leite) acrescente o amido de milho, mexa até dissolver.

Em uma panela coloque a mistura e em fogo médio mexa até atingir a gelatinização do amido (em torno de 10 a 15 minutos), formando um gel ou pasta.

É importante ressaltar que para reduzir gosto residual é necessário garantir o cozimento do amido, portanto a preparação deve ser fervida até atingir a consistência desejada ainda ao fogo.

- 1 medidor de xarope nivelado Néctar
- 2 medidores de xarope nivelados Mel
- 3 medidores de xarope nivelados Pudim

SUCO DE UVA COM INHAME



Ingredientes:

- Suco de uva (200ml)
- Inhame (180g)

Modo de preparo:

Higienize o inhame , descasque , corte em cubos e reserve.

Em uma panela coloque água o suficiente para cozinhar o inhame

Quando a água iniciar a fervura acrescente o inhame cortado e deixe por 10 minutos.

O inhame não precisa estar totalmente macio ao final do tempo.

Bata o inhame com 200 ml de suco de uva.

caso necessite de um líquido mais espesso acrescente mais inhame até atingir a consistência desejada.

SUCO DE UVA - NUTILLIS



Ingredientes:

- Suco de Uva
- Espessante Nutillis

Modo de preparo:

- Consistência Néctar: Em 200ml de suco de uva adicione meia colher de Nutillis, mexa bem até ficar homogêneo.
- consistência Mel: Em 200ml de suco adicione uma colher de Nutillis, mexa bem até ficar homogêneo
- consistência Pudim: Em 200ml de suco adicione 2 colheres de Nutillis, mexa bem até ficar homogêneo.

SUCO DE LARANJA COM INHAME



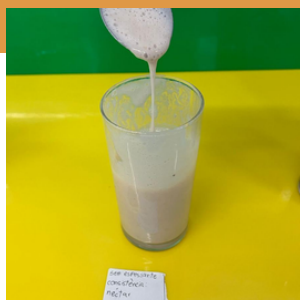
Ingredientes:

- Inhame - 180g
- Suco de laranja - 200ml

Modo de preparo

- Higienize o inhame, descasque, corte em cubos e reserve.
- Em uma panela coloque água suficiente para cozinhar o inhame. Quando a água iniciar fervura acrescente o inhame cortado e deixe por 10 minutos. O inhame não precisa estar todo macio ao final do tempo.
- Bata o inhame com 200mL de suco já previamente preparado.
- Caso necessite de líquido mais espesso acrescente mais inhame até atingir a consistência desejada.

VITAMINA DE BANANA COM ESPESSANTE



Ingredientes:

- Banana
- Leite
- Espessante Nutillis

Modo de preparo

- Consistência néctar: Coloque 1 banana média com 200ml de leite no liquidificador, bata até ficar homogêneo. Caso fique muito espesso, adicione mais leite e misture.
- Consistência mel: Coloque 1 banana grande com 150ml de leite no liquidificador, bata até ficar homogêneo. Caso fique muito ralo, adicione mais banana e bata novamente no liquidificador.
- Consistência pudim: Coloque 1 banana média com 200ml de leite no liquidificador, bata até ficar homogêneo. Adicione 2-3 colheres de medidas do espessante na vitamina. Bata novamente no liquidificador até dissolver o espessante. Caso necessário, acrescente gradualmente o espessante na vitamina até chegar na consistência de pudim.

VITAMINA DE MAMÃO



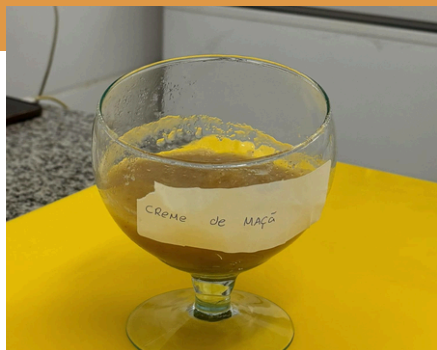
Ingredientes:

- Mamão - 208g
- Leite - 200ml
- Espessante Nutilis - 1 colher de medida

Modo de preparo:

- Bata o mamão com o leite no liquidificador. Aguardando alguns minutos ele vai ficar numa consistencia de mel.
- Para consistencia de pudim, adicione uma colher de medida do espessante e misture bem.

CREME DE MAÇÃ



Ingredientes

- 3 maçãs médias (450g)
- 2/3 de xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de açúcar

Modo de preparo

- Descasque as maçãs, retire o miolo e pique-as em cubos.
- Coloque as maçãs e a água em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada, até ficarem macias e a água evaporar.
- Leve as maçãs cozidas, o açúcar e a canela ao liquidificador e bata bem, até obter um creme homogêneo.
- Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita.
- Sirva em temperatura ambiente ou gelado

CREME DE BATATA COM CENOURA



Ingredientes

- 6 Xícaras (Chá) de batata picada
- 1kg de batata
- 2 1/2 Xícaras chá de cenoura picada (300g)
- 1/2 Xícara chá de Leite (ml)
- 2 colheres de chá de sal
- Tempero a gosto

Modo de Preparo

Cozinha as batatas e as cenouras e picadas, cobertas com água em panelas separadas. Quando estiverem macias, escorra uma peneira e reserve.

Coloque as cenouras no liquidificador com leite e o sal e bata bem. Acrescente as batatas aos poucos batendo até ficar um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita sirva morno.

CREME DE ABÓBORA



Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 kg de abóbora descascada e cortada em cubos
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 2/3 de xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Salsinha e cebolinha picadas
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- Coloque um fio de óleo em uma panela e doure a cebola e o alho. Reserve.
- Cozinhe a abóbora com a água, até que fique macia. Escorra.
- Dissolva o amido de milho no leite e coloque no liquidificador com as abóboras, o sal, e com a cebola e o alho reservados.
- Acrescente os temperos de sua preferência e bata bem.
- Volte tudo para a panela, em fogo médio, mexendo até engrossar



UNIVERSIDADE DE
vassouras
CAMPUS UNIVERSITÁRIO
DE MARICÁ

Av. Roberto Silveira, 1954 - Flamengo, Maricá - RJ, 24903-815.

Fone (21) 3731-2977

<https://univassouras.edu.br/campus-marica/>