



Receitas

Com
ThickenUP[®]
clear



NÃO CONTÉM GLÚTEN

Índice

Bebidas



ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO-SICILIANO E PEPINO.....	7
CHÁ GELADO DE MAÇÃ, LIMÃO E CANELA	9
SMOOTHIE DE MORANGO.....	11
SMOOTHIE DE TAPIOCA	13
SUCO DE MELÃO COM LIMÃO	15

Salgados



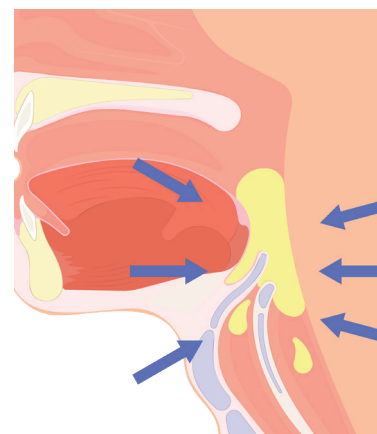
CREME DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS.....	17
CREME DE ALHO-PORÓ	19
FEIJOADA LEVE CREMOSA.....	21

Doces



DELÍCIA DE AÇAÍ	23
FRESCOR DE LIMÃO	25

Antes de começar com as receitas, vamos falar sobre Disfagia!¹⁻⁸



A dificuldade de deglutição de alimentos, líquidos ou mesmo saliva é chamada de Disfagia. O distúrbio pode acontecer em qualquer fase da vida e, normalmente, está associado a doenças de base que necessitam, além de cuidados profissionais especializados, de adequadas adaptações alimentares.

O impacto e a prevalência da Disfagia são, frequentemente, subestimados. Trata-se de uma condição relativamente frequente em pacientes após Acidente Vascular Cerebral, Doença de Parkinson, Doença de Alzheimer e outras tantas etiologias de base, podendo causar complicações sérias como desnutrição, pneumonia aspirativa e aumento dos índices de mortalidade.

A modificação da viscosidade dos líquidos e a adaptação de consistências alimentares para pacientes disfágicos são práticas do tratamento fonoaudiológico que visam à segurança alimentar do paciente, evitando o risco de aspiração. A padronização da nomenclatura dessas consistências, por meio de suas evidências científicas, traz robustez ao trabalho e permite que profissionais, cuidadores, pacientes e familiares tenham segurança durante a alimentação. É fundamental que todos utilizem os mesmos termos para se chegar às adequadas ofertas alimentares para o paciente disfágico.

CONHEÇA A IDDSI!

A Iniciativa Internacional de Padronização de Dietas para Disfagia (IDDSI) é uma iniciativa internacional de padronização de terminologias de consistências de alimentos e bebidas. O diagrama de classificação é dividido em oito níveis (0-7), sendo que a indicação de quais consistências alimentares são seguras para o paciente depende de avaliação profissional.

As formas de testagens e o teste de fluxo IDDSI são simples e de fácil acesso a todos, sendo apontados pela literatura científica como importantes ferramentas no manejo das consistências dos alimentos e das viscosidades dos líquidos. Cartões de teste e todo o material de metodologias de implantação estão disponíveis, e já traduzidos para o português, no site www.iddsi.org.

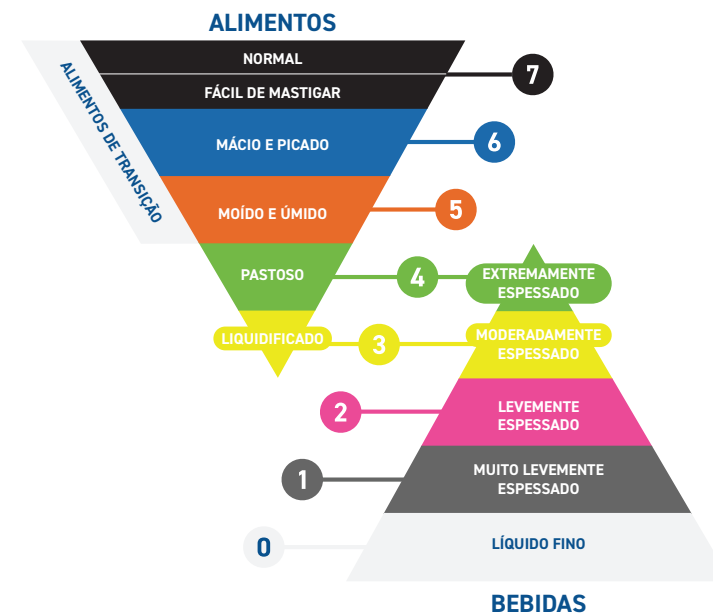
INICIATIVA INTERNACIONAL DE PADRONIZAÇÃO DE DIETAS PARA DISFAGIA

OBJETIVOS

- Melhorar a segurança e a eficiência clínica do manejo da Disfagia.

VANTAGENS

- Oito níveis de textura para confirmar o nível em que um alimento se encaixa.
- Métodos simples de medição.
- Destinada a pacientes de todas as idades.



Facilidade e segurança do paciente disfágico: esses são os eixos norteadores da IDDSI. Converse com seu profissional sobre essa padronização e mantenha a sua alimentação com a certeza de que ela é segura para você.

Conteúdo elaborado por:



Aline Ferla | CRFa 7-8239



Bebidas



ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO-SICILIANO E PEPINO

Receita original elaborada pela fonoaudióloga Cristiane Galbeno Rama.

Ingredientes:

- 2 limões-sicilianos em rodela grossas
- 5 fatias finas de pepino
- 8 folhas de hortelã
- 1 litro e meio de água sem gás bem gelada

Modo de preparo:

Em uma jarra de servir, arrume as rodela de limão, o pepino, as folhas de hortelã e adicione delicadamente a água. Leve à geladeira por cerca de 1 hora. Coe 200ml da água em um copo e adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada. Sirva gelada.

Rendimento: 5 porções

Receita original – IDDSI 0

- Meio sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 1
- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 2
- 2 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 3
- 3 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4



Bebidas



CHÁ GELADO DE MAÇÃ, LIMÃO E CANELA

Receita original elaborada por Lara Zambom do Hospital Memorial São Paulo.

Ingredientes:

- 3 maçãs vermelhas grandes em rodelas
- 6 pedaços de canela em pau
- Suco de 1 limão
- 1 litro e meio de água sem gás

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo médio-alto para ferver por cerca de 10 minutos. Desligue. Leve o chá à geladeira por pelo menos 1 hora. Coe 100ml do chá e adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada. Sirva gelado.

Rendimento: 15 porções

Receita original – IDDSI 0

- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 1
- 2 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 3
- 3 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4



Bebidas

SMOOTHIE DE MORANGO

Receita original elaborada pela fonoaudióloga Cristiane Peçanha da Instituição de Longa Permanência Aconchego.

Ingredientes:

1 pote de iogurte Natural Desnatado NESTLÉ
Meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio
8 morangos congelados

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Se necessário, passe por uma peneira. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada. Sirva.

Rendimento: 1 porção



Atenção: é importante bater bem para não ficar nenhum grumo do morango ou sementinhas.

Receita original – IDDSI 3

- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4

Bebidas



SMOOTHIE DE TAPIOCA

Receita original elaborada por Iana Conceição da Silva Barbosa do Hospital Santa Izabel, Salvador – BA.

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio
- 4 colheres (chá) de tapioca granulada
- 1 banana-nanica madura, pequena e congelada
- 1 colher e meia (sopa) de açúcar demerara
- 1 vidro de leite de coco (200ml)

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o Leite MOLICO® até levantar fervura. Em um recipiente, coloque a tapioca, cubra com o leite fervido e deixe hidratar por aproximadamente 25 minutos. Reserve. Em um liquidificador, bata a tapioca hidratada, peneire para eliminar os grumos maiores. Volte a mistura ao liquidificador e adicione os demais ingredientes. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada.

Rendimento: 2 porções

Receita original – IDDSI 2

- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 3
- 2 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4



Bebidas



SUCO DE MELÃO COM LIMÃO

Receita original elaborada pelo Hospital Sírio-Libanês, São Paulo.

Ingredientes:

- 2 fatias grossas de melão orange
- 1 fatia grossa de limão (sem a casca)
- 1 xícara (chá) de água sem gás bem gelada

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Peneire para eliminar os resíduos do limão. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada. Sirva gelado.

Rendimento: 2 porções

Receita original – IDDSI 3

- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4



Salgados



CREME DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

Receita original elaborada pela nutricionista Kamila Ribeiro e pela *chef* de cozinha Jandira Maciel do Hospital das Nações.

Ingredientes:

1 dente de alho picado	250g de abóbora cabotiá sem casca e sem sementes, em cubos
Meia cebola picada	1 folha de louro
1 pedaço pequeno de gengibre picado	1 pitada de curry
1 colher (sopa) de azeite	1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e o gengibre. Junte a abóbora, o louro, o curry, o sal e 2 xícaras (chá) de água. Deixe ferver em fogo médio por cerca de 10 minutos ou até que a abóbora esteja macia. Retire a folha de louro e bata no liquidificador. Volte para a panela e cozinhe por mais 5 minutos. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até obter a consistência desejada. Sirva.

Rendimento: 1 porção

Receita original – IDDSI 4



Salgados



CREME DE ALHO-PORÓ

Receita original elaborada pela cozinha Nestlé.

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite
Meia cebola
2 talos de alho-poró em rodela
finas
150g de batata descascada,
cortada em cubos

2 colheres (sopa) de cebolinha
verde picada
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, adicione o azeite e refogue a cebola com o alho-poró e o sal. Acrescente a batata e adicione 2 xícaras (chá) de água. Deixe cozinhar com a panela tampada, em fogo médio, por cerca de 15 minutos ou até a batata estar bem cozida. Junte a cebolinha verde, misture e desligue o fogo. Em um liquidificador, bata tudo até ficar homogêneo e sem grumos. Se necessário, passe por uma peneira. Retorne o creme batido ao fogo e acrescente a pimenta-do-reino. Porcione 200ml da sopa em um copo e adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada.

Rendimento: 2 porções

Receita original – IDDSI 4



Salgados



FEIJOADA LEVE CREMOSA

Receita original elaborada por Rosione Sobrinho do Hospital São Domingos.

Ingredientes:

1 colher e meia (sopa) de azeite
2 folhas de louro
1 dente de alho picado
1 gomo de linguiça de frango sem a pele
1 fatia fina de lombo suíno, em cubos pequenos

1 concha e meia (pequena) de feijão-preto (apenas o grão)
2 xícaras (chá) do caldo de cozimento do feijão
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, adicione o azeite, o alho e a folha de louro. Refogue bem. Junte a linguiça de frango e o lombo e deixe dourar. Adicione o feijão cozido, a água do cozimento do feijão e o sal. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 3 minutos ou até a mistura engrossar. Em um liquidificador, bata a mistura e peneire para eliminar os resíduos. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até obter a consistência desejada. Sirva.

Rendimento: 1 porção

Receita original – IDDSI 2

- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 3
- 2 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4



Doces



DELÍCIA DE AÇAÍ

Receita original elaborada pelo Hospital Sírio-Libanês, São Paulo.

Ingredientes:

100g de polpa de açaí sem açúcar e congelada
1 banana-nanica madura e pequena
Meia colher (sopa) de mel

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a polpa de açaí, a banana e o mel com meia xícara (chá) de água bem gelada. Adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada. Sirva gelado.

Rendimento: 1 porção

Receita original – IDDSI 2

- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 3
- 2 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4



Doces

FRESCOR DE LIMÃO

Receita original elaborada por Priscila M. Bergamasco Rotta do Hospital Estadual Américo Brasileiro.

Ingredientes:

125g de ricota esfarelada
3 colheres (sopa) de Leite em Pó
MOLICO® Total Cálcio

3 colheres e meia (sopa) de
açúcar demerara
Suco de 2 limões

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a ricota com meia xícara (chá) de água. Acrescente o Leite MOLICO®, o açúcar e o suco de limão. Bata até incorporar bem os ingredientes e não ficar nenhum grumo. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada. Distribua em copinhos e leve para gelar por pelo menos 2 horas. Sirva gelado.

Rendimento: 3 porções



Dica: se preferir, substitua o açúcar por adoçante culinário de acordo com as instruções do fabricante.

Receita original – IDDSI 2

- 1 sachê de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 3
- 2 sachês de ThickenUp® Clear em 100ml da receita – IDDSI 4

CONFIRA A TEXTURA E A NOMENCLATURA IDDSI PARA PRODUTOS NESTLÉ:

ALPINO® NESTLÉ (bebida láctea UHT sabor chocolate)

- IDDSI 0

LEITE DESNATADO MOLICO® NESTLÉ

- **IDDSI 0**

NESTON® NESTLÉ (bebida láctea UHT com cereal sabor vitamina de frutas)

- IDDSI 1

IOGURTE DE MORANGO NESTLÉ (fonte de cálcio e vitaminas A e D)

- **IDDSI 3**

IOGURTE DE FRUTAS VERMELHAS NESFIT® NESTLÉ

- **IDDSI 3**

IOGURTE NATURAL DESNATADO NESTLÉ

- **IDDSI 4**

BISCOITO CREAM CRACKER TOSTINES® NESTLÉ

- **IDDSI 7**

BISCOITO NEGRESO® NESTLÉ

- **IDDSI 7**

BISCOITO INTEGRAL SALGADO NESFIT® NESTLÉ

- **IDDSI 7**

CHOCOLATE KITKAT® NESTLÉ

- IDDSI 7

Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ThickenUP[®] clear

TECNOLOGIA NESTLÉ COM SABOR DE CONFIANÇA



Não altera cor, sabor e cheiro dos alimentos e bebidas



Não deixa grumos



Estabilidade de até 12h^{9,10}



Dosagem e preparo simples



NÃO CONTÉM GLÚTEN

Referências: 1. Cichero JA, et al. The Need for International Terminology and Definitions for Texture-Modified Foods and Thickened Liquids Used in Dysphagia Management: Foundations of a Global Initiative. *Curr Phys Med Rehabil Rep.* 2013;1(4):280-291. 2. Steele CM, et al. The influence of food texture and liquid consistency modification on swallowing physiology and function: a systematic review [published correction appears in *Dysphagia.* 2015 Apr;30(2):272-3]. *Dysphagia.* 2015;30(1):2-26. 3. Cichero JA, et al. Development of International Terminology and Definitions for Texture-Modified Foods and Thickened Liquids Used in Dysphagia Management: The IDDSI Framework. *Dysphagia.* 2017;32(2):293-314. 4. Lam P, et al. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) framework: the Kempen pilot. *Br J Neurosci Nurs.* 2017;13(2):S18-26. 5. Steele CM, et al. Creation and Initial Validation of the International Dysphagia Diet Standardisation Initiative Functional Diet Scale. *Arch Phys Med Rehabil.* 2018;99(5):934-944. 6. Riquelme, LF. IDDSI Implementation: How's It Going? *ASHA.* 2018. 7. Riquelme, LF. IDDSI - Next Steps, Tools & Tips for Smooth Implementation. *ASHA.* 2017. 8. Takizawa C, et al. Systematic Review of the Prevalence of Oropharyngeal Dysphagia in Stroke, Parkinson's Disease, Alzheimer's Disease, Head Injury, and Pneumonia. *Dysphagia.* 2016;31(3):434-441. 9. Leonard RJ, et al. Effects of bolus rheology on aspiration in patients with dysphagia. *J Acad Nutr Diet.* 2014;114(4):590-4. 10. Popa Nita S, et al. Matching the rheological properties of videofluoroscopic contrast agents and thickened liquid prescriptions. *Dysphagia.* 2013;28(2):245-52.



**Nutrição
até Você**
Nestlé, sempre
o melhor cuidado



Conheça a loja virtual de
Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461.

Nestlé
HealthScience

NHS23.0593