

Receitas para controle de sintomas

Quimioterapia

Radioterapia

Radioiodoterapia



Receitas

Introdução	3
------------------	---

Pratos salgados

Cestinhas de folhas	5
<i>Wrap</i> integral de frango e hortaliças	6
Rocamboles de fubá	7
Almôndega de aveia	8
Arroz cremoso	9
Sopa de grão de bico com abacaxi	10
Sopa de batata doce com alho poró	11

Pratos doces

Flan de laranja com calda de hortelã	13
Flan de melancia	14
Sorvete de erva doce com maçã	15
Banana com cravo e canela	16
Bolo de mel - sem ovo	17

Bebidas

Suco de maçã, limão e hortelã	19
Gelo verde	20
Suco de couve cítrico	21
Espumante de maçã com hortelã	22
Suco de cenoura, tangerina e gengibre	23
<i>Milk-shake</i> de banana	24

Introdução

O tratamento quimioterápico, radioterápico e de radioiodoterapia podem apresentar diversos efeitos colaterais. Esse processo, dependendo do paciente, causa alterações no organismo, que podem ser leves ou agudas.

Os efeitos têm duração variável e, geralmente, desaparecem após algumas semanas - mas são os grandes responsáveis pela ingestão alimentar insuficiente e, conseqüentemente, pela perda de peso durante o tratamento.

A boa notícia é que estes sintomas desagradáveis podem ser minimizados por meio do uso de medicamentos prescritos pelo médico e com uma avaliação nutricional. Os profissionais, em conjunto, irão avaliar quais são os cuidados necessários com a alimentação durante o período de tratamento.

Por isso o Icesp criou um cardápio especial que pode ajudar os pacientes oncológicos a comer melhor. Em breve, o conteúdo completo será divulgado em formato de livro. Mas, desde já, algumas receitas podem ser encontradas aqui.

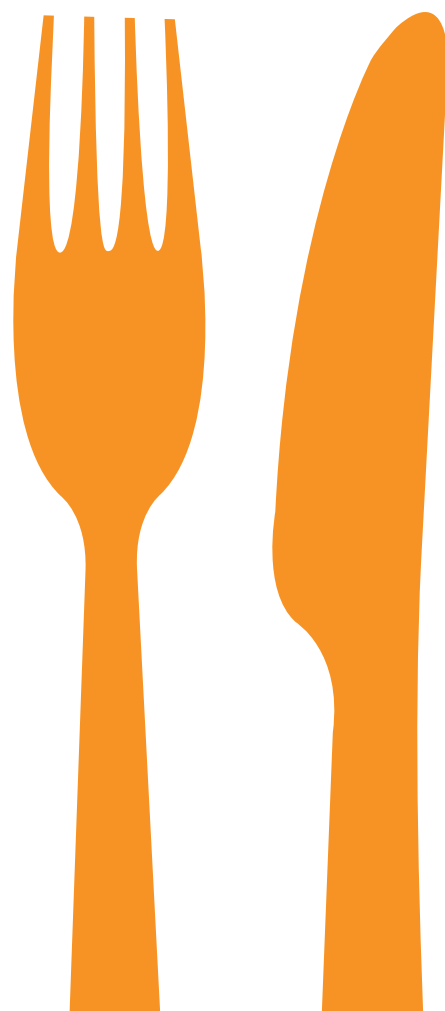
Vale lembrar que nem todos os quimioterápicos ou a

radioterapia ocasionam efeitos indesejáveis e cada organismo responde de forma individualizada ao tratamento, dependendo da idade, da condição clínica e nutricional de cada um e da ocorrência da necessidade de tratamentos associados. Por isso, nem todas as pessoas apresentam os efeitos colaterais da quimioterapia ou radioterapia.

Entretanto, se os efeitos colaterais manifestarem-se, lembre-se que são temporários. Seja positivo, tenha persistência e determinação em não interromper o tratamento médico. A continuidade do tratamento e o empenho em garantir uma alimentação adequada são fundamentais para a recuperação e manutenção da saúde.

Assim, é muito importante que você comunique a seu médico caso apresente algum efeito colateral ou qualquer alteração da sua condição habitual. Procure também um nutricionista para a avaliação, orientação e acompanhamento nutricional visando ajustar a sua dieta e contornar as possíveis reações desagradáveis decorrentes da quimioterapia e/ou radioterapia a fim de prosseguir mais confortavelmente e com mais êxito ao tratamento proposto pelo seu médico.

Pratos salgados



Cestinhas de folhas

ajuda no controle de náuseas,
vômitos e intestino preso

Ingredientes

Cestinha

- 10 fatias de pão de forma sem casca (branco ou integral)
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de orégano

Molho

- 2 colheres (sopa) suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de açúcar

Salada

- 5 folhas de alface americana rasgada em pedaços pequenos
- 1 manga cortada em cubinhos
- 150 g de peito de peru defumado, cortado em cubinhos
- 3 palmitos cortados em rodelas
- 1 cenoura média ralada

Modo de preparo

Cestinha

- Passe um rolo de massa sobre as fatias de pão para deixá-las mais finas.
- Esfregue delicadamente o dente de alho em cada fatia de pão.
- Misture o azeite, sal e orégano e pincele os pães com essa mistura.
- Coloque cada fatia dentro de travessas pequenas para dar o formato de cestas.
- Leve para assar a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que as fatias de pão fiquem douradas e crocantes.
- Deixe esfriar e retire das travessas e reserve.

Molho

- Em uma travessa pequena junte todos os ingredientes, batendo com um garfo até ficar homogêneo.

Montagem

- Misture os ingredientes da salada em uma tigela grande e regue com o molho.
- Porcione nas cestinhas.
- Sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções de 120g
Calorias: 199 kcal por porção



ajuda no controle de náuseas,
vômitos e intestino preso

Wrap integral de frango e hortaliças

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 colher (sopa) rasa de requeijão light
- 4 folhas pequenas de alface
- ½ xícara (chá) de cenoura crua ralada
- 2 fatias de queijo mussarela
- ½ xícara (chá) de peito de frango cozido, desfiado e temperado

Modo de preparo

- Retire a casca do pão de fôrma. Amasse bem as fatias com a ajuda de um rolo de massa.
- Em cada fatia espalhe o requeijão, coloque 2 folhas de alface, metade da cenoura, 1 fatia de mussarela e metade do frango desfiado.
- Enrole com cuidado para não quebrar, corte ao meio e prenda, se necessário, com a ajuda de um palito.
- Faça o mesmo processo com a outra fatia de pão.
- Sirva a seguir.



Rendimento: 2 porções de 130g
Calorias: 291 kcal por porção

Rocambole de fubá

ajuda no controle da dor para engolir, feridas na boca, náuseas, vômitos e diarreia

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de fubá
- 2 ½ xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200g de frango desfiado
- 1 xícara (chá) de tomate sem semente picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- ½ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

Modo de preparo

Massa

- Em uma panela, leve ao fogo com todos os ingredientes.
- Cozinhe, sem parar de mexer, por 5 minutos.
- Reserve.

Recheio

- Aqueça o óleo em uma panela, doure a cebola e o alho.
- Acrescente no refogado o frango, o tomate, a salsinha e o sal.
- Reserve.

Montagem

- Espalhe a massa de fubá sobre um filme plástico, coloque o recheio e enrole, apertando bem.
- Leve a geladeira para endurecer.
- Retire o filme plástico, polvilhe o queijo ralado, leve ao forno para aquecer e corte em fatias grossas.
- Sirva em seguida.



Rendimento: 6 porções de 120g
Calorias: 200 kcal por porção

ausência ou alteração de paladar, náuseas, vômitos
e intestino preso

Almôndega de aveia

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 litro de água
- ½ xícara (chá) de manjerição fresco picado
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de cebolinha picada
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 2 ovos batidos
- ½ colher (chá) de sal
- Margarina para untar

Modo de preparo

- Cozinhe a aveia na água até os grãos ficarem macios. Coe e reserve.
- Em uma travessa misture a aveia coada e os demais ingredientes.
- Modele em formato de almôndegas, coloque-as em uma assadeira untada com margarina e asse a 180° por 20 minutos.

Rendimento: 11 porções de 50g
Calorias: 86 kcal por porção

Dica: Acrescentar molho de tomate ou conforme a preferência.



dor para engolir,
feridas na boca e boca seca

Arroz cremoso

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 alho-poró, parte branca cortado em fatias
- 1 tomate sem sementes e picado
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- 2 xícaras (chá) de arroz, lavado e escorrido
- 6 xícaras (chá) de água fervente
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ de xícara (chá) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo

- Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho.
- Junte o alho-poró, o tomate e a ervilha.
- Acrescente o arroz e refogue por mais 5 minutos. Adicione a água, o sal e cozinhe em fogo brando até o arroz secar.
- Desligue o fogo, misture o creme de leite e a salsinha.
- Sirva em seguida.



Rendimento: 6 porções de 125g
Calorias: 329 kcal por porção

Sopa de grão de bico com abacaxi

radioiodoterapia, ausência ou alteração de paladar,
dor para engolir, boca seca e intestino preso

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de bico
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 cenoura média picada
- 1 xícara (chá) de mandioquinha picada
- 2 xícaras (chá) de abacaxi picado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- ¼ xícara (chá) de pimentão verde picado
- 2 tomates picados sem semente
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo

- Deixe o grão de bico de molho em 4 xícaras (chá) de água por 40 minutos ou até dobrar de volume. Leve ao fogo e deixe cozinhar até os grãos ficarem macios.
- Em outra panela, cozinhe os legumes com o restante da água. Escorra e reserve a água do cozimento para bater no liquidificador metade do abacaxi (1 xícara). Coe, despreze os resíduos e reserve a água novamente.
- Bata no liquidificador o grão de bico cozido, os legumes cozidos e o caldo de abacaxi. Reserve.
- Refogue a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e acrescente a mistura do liquidificador e 1 xícara de abacaxi picado, deixando ferver.
- Coloque o sal e a salsinha e sirva em seguida.



Rendimento: 4 porções de 300g
Calorias: 350 kcal por porção

Sopa creme de batata doce com alho-poró

radioiodoterapia,
feridas na boca e boca seca

Ingredientes

- 1 alho-poró
- 2 batatas doce média
- ½ cebola média picada
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- Sal a gosto

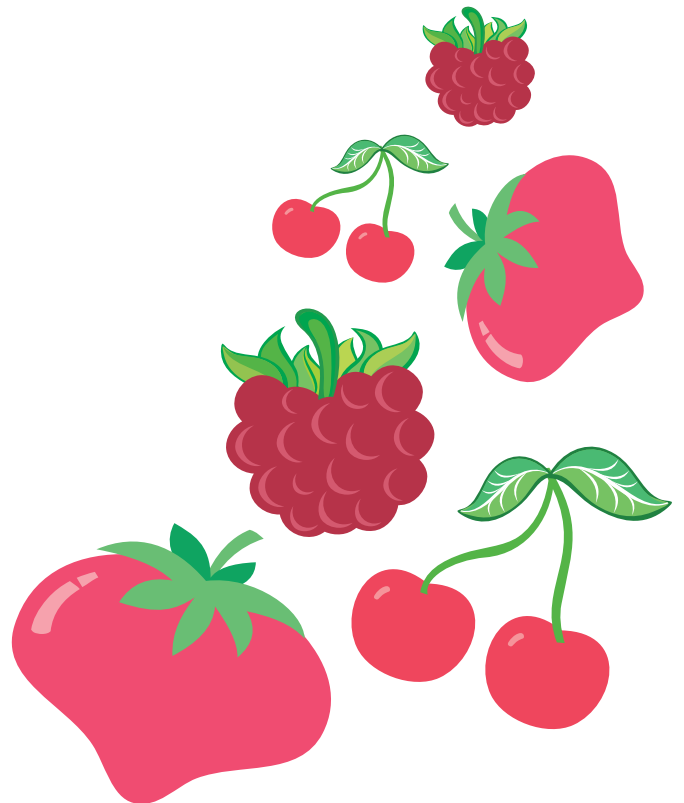
Modo de preparo

- Limpe o alho-poró, corte a parte branca em rodela finas e reserve. Lave as folhas verdes externas e corte ao meio.
- Lave a batata-doce, descasque e pique em pedaços médios. Coloque numa panela com a cebola, a água e cubra com as folhas de alho-poró cozinhando até a batata ficar bem macia.
- Retire do fogo, despreze as folhas de alho-poró e aguarde amornar.
- Bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Reserve.
- Refogue o alho-poró picado na margarina, por 3 minutos, ou até ficar al dente.
- Incorpore o creme de batata-doce e acrescente cebolinha-verde e sal.
- Assim que ferver, retire do fogo e sirva.



Rendimento: 4 porções de 340 ml
Calorias: 131 kcal por porção

Pratos doces



Flan de laranja com calda de hortelã

alteração no paladar, dor para engolir, feridas na boca, boca seca, náuseas e vômito

Ingredientes

Flan

- 1 envelope de gelatina em pó, incolor e sem sabor
- 1 xícara (chá) de suco de laranja lima
- 10 colheres (sopa) de leite em pó
- 3 colheres (sopa) açúcar
- 2 copos de iogurte natural

Calda

- 6 folhas de hortelã
- ½ xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Flan

- Dissolva a gelatina no suco de laranja e leve ao forno microondas por 20 segundos. Reserve.
- Em um liquidificador, junte o leite em pó, o açúcar, o iogurte e a gelatina dissolvida no suco e bata até ficar homogêneo.
- Distribua em forma individual (com furo no centro), umedecida com água e leve à geladeira por 2 horas, ou até ficar firme.

Calda

- Pique as folhas de hortelã e leve ao fogo com a água.
- Deixe ferver por 1 minuto, acrescente o açúcar deixando ferver por aproximadamente 7 minutos até obter uma calda.
- No momento de servir, desenforme o flan e regue com a calda de hortelã.



Rendimento: 6 porções de 172g

Calorias: 267 kcal por porção

Flan de melancia

radioiodoterapia, dor para engolir, boca seca

Ingredientes

- 1kg de melancia
- 1 envelope de gelatina em pó, incolor e sem sabor
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de água
- 1 lata de **leite condensado caseiro**
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- Folhas de hortelã para decorar



Leite Condensado Caseiro

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) açúcar
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado

Modo de preparo:

- Bata em um liquidificador todos os ingredientes.
- Coloque em um recipiente plástico e conserve na geladeira.

Modo de preparo

- Faça bolinhas com a polpa da melancia e coloque-as em uma peneira apoiada em uma tigela, para que o suco da fruta esorra. Irá render cerca de $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de suco. Reserve.
- Hidrate a gelatina com 5 colheres (sopa) de água e leve ao forno microondas até derreter.
- Misture a gelatina com o suco da melancia, a água, o leite condensado e o suco de limão. Reserve.
- Em um recipiente, coloque as bolinhas de melancia e acrescente a mistura do flan.
- Leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até ficar firme.
- Decore com folhas de hortelã e sirva.

Rendimento: 7 porções de 190g

Calorias: 244 kcal por porção

Sorvete de erva doce e maçã

ausência ou alteração no paladar, dor para engolir,
feridas na boca, boca seca, náuseas e vômito

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de erva-doce em grãos
- 4 maçãs picadas sem casca e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro

Modo de preparo

- Em uma panela coloque a água, a erva-doce, as maçãs e o suco do limão.
- Cozinhe por 10 minutos, ou até que as maçãs fiquem macias. Desligue o fogo e deixe esfriar.
- No liquidificador, bata a mistura acima, o leite condensado e o creme de leite.
- Coloque em um recipiente, cubra com filme plástico e leve ao congelador por 3 horas.
- Retire do congelador e bata no liquidificador por 3 minutos, para que fique mais cremoso e não forme cristais de gelo.
- Leve ao congelador por mais 3 horas e sirva quando desejar.

Rendimento: 12 porções de 105g

Calorias: 200 kcal por porção



Banana com cravo e canela

radioiodoterapia, ausência ou alteração do paladar,
dor para engolir e boca seca

Ingredientes

- 2 bananas médias
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 12 cravos

Modo de preparo

- Descasque as bananas, corte-as em rodela e coloque em um prato ou refratário.
- Polvilhe por cima a canela das bananas, o açúcar e espete os cravos.
- Leve ao forno microondas por aproximadamente 2 minutos.
- Retire os cravos e sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções de 100g
Calorias: 151 kcal por porção



Bolo de mel (sem ovo)

radioiodoterapia e dor para engolir

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 10 colheres (sopa) leite em pó desnatado
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo de girassol (ou canola ou milho)
- 10 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- Margarina sem sal para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

Modo de preparo

- Dissolva o leite em pó na água.
- Em um recipiente junte os demais ingredientes, inclusive o leite diluído, e misture bem até ficar uma massa homogênea.
- Unte uma assadeira retangular com margarina, polvilhe farinha e acrescente a massa.
- Leve ao forno por cerca de 30 minutos a 160°C.

Rendimento: 25 porções de 70g
Calorias: 269 kcal por porção



Bebidas



radioiodoterapia, ausência ou alteração do paladar,
dor para engolir, boca seca, náuseas, vômitos e diarreia

Gelo verde

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de folhas de hortelã
- 5 folhas de couve lavadas
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo

- Em um liquidificador, bata a hortelã com a couve, o gengibre e a água.
- Coe e coloque em uma forma de gelo.
- Leve ao freezer por cerca de 4 horas.
- Sirva com o suco de sua preferência.

Rendimento: 12 cubos
Calorias: 8 kcal por unidade



Suco de maçã, limão e hortelã

ausência ou alteração do paladar, dor para engolir,
boca seca, náuseas e vômitos

Ingredientes

- 2 maçãs com casca
- 2 xícaras (chá) de água
- Suco de 1 limão
- 4 folhas de hortelã
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Gelo a gosto

Modo de preparo

- Bata as maçãs no liquidificador junto com a água.
- Coe, adicione o suco de limão, a hortelã e o açúcar e bata no liquidificador novamente.
- Acrescente o gelo e sirva em seguida.

Rendimento: 3 copos de 250 ml

Calorias: 147 kcal por porção



Suco de couve cítrico

ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas e vômito

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de couve manteiga
- 1 litro de água gelada
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

- Lave bem a couve. Pique e bata com a água.
- Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente.
- Coe e misture o suco do limão e o açúcar.
- Sirva gelado.

Rendimento: 5 copos de 300 ml

Calorias: 105 kcal por porção



Espumante de maçã

radioiodoterapia, ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas, vômitos e diarreia

com hortelã

Ingredientes

- 3 maçãs verdes
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- 3 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 de folhas de hortelã
- 1 litro de água com gás
- Gelo a gosto

Modo de preparo

- Coloque a maçã, o suco de limão e a água para ferver até amaciar a maçã.
- Deixe esfriar e bata no liquidificador com as folhas de hortelã.
- Coe e acrescente a água com gás.
- Sirva com cubos de gelo.

Rendimento: 4 porções de 300 ml

Calorias: 136 kcal por porção



Suco de cenoura, tangerina e gengibre

radioiodoterapia, ausência ou alteração do paladar, dor para engolir, boca seca, náuseas e vômitos

Ingredientes

- 8 tangerinas
- 1 cenoura média picada
- 1 colher (chá) de caldo de gengibre (para obter apenas o caldo, basta ralar o gengibre e depois espremer com apoio de um pano limpo e seco).

Modo de preparo

- Em um espremedor de frutas, esprema as tangerinas. Reserve.
- Bata no liquidificador a cenoura, o suco das tangerinas e o caldo do gengibre.
- Coe e sirva gelado.

Rendimento: 3 copos de 300 ml

Calorias: 127 kcal por porção



Milk-shake de banana

dor para engolir, feridas na boca,
boca seca, intestino preso

Ingredientes

- 1 banana média madura
- ½ xícara (chá) de leite gelado
- ½ xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 2 gotas de essência de baunilha

Modo de preparo

- Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo.
- Sirva em seguida.

Rendimento: 1 copo de 300 ml

Calorias: 498 kcal por porção

Dica: O acréscimo do leite em pó torna a receita mais rica em **calorias, proteínas e cálcio.**

