

ADEQUAÇÃO DE CARDÁPIO – Diabetes Mellitus

Descrição: A Diabetes Mellitus é uma doença crônica na qual a concentração sérica (do sangue) de glicose encontra-se elevada devido à falta ou falha na produção e na ação da insulina, hormônio produzido no pâncreas responsável pelo transporte da glicose da corrente sanguínea para as células.

Objetivos da dieta: Incentivar escolhas saudáveis; Fracionar as refeições em intervalos de 2 a 3 horas; Evitar jejum prolongado

Evitar	Substituir por	Outras orientações
1) Biscoito tipo cream cracker ou maisena ou pão ou cereal	1) Biscoito ou pão integral/diet ou cereal diet	Incentivar o consumo de Frutas, Legumes e Verduras (FLV);
2) Leite + achocolatado ou composto lácteo	2) Leite + achocolatado diet	Dar preferência a alimentos ricos em fibras como as opções integrais e FLV;
3) Embutidos (salsicha, linguiça)	3) Carnes bovina, frango, ovo ou peixe	Em casos de hipoglicemia, oferecer biscoito tipo cream cracker ou maisena;
4) Geleia doce	4) Geleia diet	Utilizar adoçantes apenas em receitas especiais (se houver)
5) Alimentos doces em datas comemorativas	5) Receitas/Alimentos especiais	As frutas podem ser servidas como lanches intermediários;
		Atentar-se ao excesso de sal na comida;
		Separar anteriormente porção de outra carne para o dia que a salsicha estiver no cardápio

CARDÁPIO

	BERÇÁRIO MATERNAL	PRÉ-ESCOLA FUNDAMENTAL / EJA I
Almoço	Arroz e Feijão (2/3 da porção)	Arroz e Feijão (2/3 da porção)
	Carne (porção normal)	Carne (porção normal)
	Legumes e verduras (dobro da porção)	Legumes e verduras (dobro da porção)
Sobremesa	Fruta	Fruta
Lanche	Fórmula infantil ou leite + Fruta	Biscoito integral ou Fruta + leite com achocolatado diet
Pré-janta	Sopa (sem macarrão) com carne e legumes ou Canja	

* A quantidade e o tipo de alimento depende da administração de insulina e controle glicêmico.

* Seguir orientações médicas específicas para a criança


 Isabel Santana Correia da Silva
 RG: 23.236.169-1
 Chefe de Divisão de Nutrição