

TRABALHO DA CADEIRA DE DIETÉTICA DO CURSO
DE FORMAÇÃO DE DIETISTA DA ESCOLA TÉCNICA
"CARLOS DE CAMPOS"

Dr. F. Pompêo do Amaral

Formulário de Alimentação Para Sãos e Enfermos



1951

J. Bernardi & Cia Ltda.
Rua Jandira, 50-60
S. Paulo

TRABALHO DA CADEIRA DE DIETÉTICA DO CURSO
DE FORMAÇÃO DE DIETISTA DA ESCOLA TÉCNICA
"CARLOS DE CAMPOS"

Dr. F. Pompêo do Amaral

Formulário de Alimentação Para Sãos e Enfermos



1951

PREÇO.
OBS. 1: Pp.
Loja 1: Pp.
Loja 4: Pp.
Loja 2: Av. Bril.
Loja 3: R. Quilô.

Edenir

abril 2010

Este formulário não visa a constituição de regimes alimentares perfeitos para todas as eventualidades mas simplesmente facilitar os calculos por vezes demorados e complicados que impõe a tarefa delicada de atender às necessidades de organismos em condições fisiológicas e patológicas as mais variadas. Será, nesse sentido, valioso auxiliar dos dietologos e das dietistas. Evidentemente, cabe saber compreender a sua finalidade para utilizá-lo com sabedoria, procedendo com acerto as adaptações e as modificações que se tornem indicadas em cada caso.

A alimentação de indivíduos

sadios

Para orientar o publico na organização de cardapios racionais, têm surgido recentemente certas recomendações um tanto simplistas, mas que podem prestar serviços uteis, uma vez que permitem às pessoas mais ou menos indiferentes às questões de nutrição a possibilidade de, sem mesmo a leitura de livros e artigos de divulgação, poderem comportar-se aproximadamente bem, no tocante à atenção devida às suas exigencias alimentares. Considera, por exemplo, o dr. **Haldi**, professor da Universidade de Emory, nos Estados Unidos, que toda pessoa, que tomar, por dia, meio litro de leite e comer um ovo e um prato de carne, acompanhados de pão de trigo integral, hortaliças, uma batata, uma fruta citrica e outra fruta qualquer, viverá em plena saúde e não precisará estar cuidando de absorver vitaminas industriais.

Todavia, é oportuno ocupar-se da questão com mais detalhes, sobretudo quando se dirige a pessoas que procuram conhecer melhor o assunto.

Antes de mais nada, há toda a conveniencia em atender-se às preferencias individuais no dominio da alimentação. Evidentemente, quando se queira proporcionar, a certa pessoa, alimentação satisfatoria, se impõe consulta previa aos seus gostos e aos seus habitos. De posse de tais informes, o tecnico estará capacitado a corrigir facilmente os ultimos, satisfazendo, na medida do possivel, aos primeiros. O problema complica-se, quando não se trate mais de alimentar convenientemente a um individuo e sim a coletividades mais ou menos heterogeneas. Deve-se então, desde que se conheçam os seus habitos, propiciar-lhes alimentação que, pela sua extrema variabilidade, possibilite a cada componente do conjunto constituir corretamente suas refeições, de conformidade com suas preferencias.

Propondo-nos a pesquisar os erros da alimentação de nosso povo, tivemos de realizar extenso inquerito para conhecer

seus hábitos alimentares. Assim, chegamos a caracterizar bem o que seria a ração média de nossa gente, na ocasião em que procedemos a nossa consulta. Em semelhantes condições, corrigindo os seus erros, mas mantendo, o mais possível, os hábitos alimentares que implica, nos é possível propor uma outra ração média, que geralmente atenderia às exigências da massa do povo, sempre que nela se considerasse a participação de indivíduos de diferentes idades, de mulheres em diferentes condições fisiológicas, todos submetidos a atividades as mais diversas. É a que se resume no Quadro I, que se segue, em que se refere o consumo de alimentos, por dia e por pessoa.

1895
 Nov. 15
 1895

25

A carne deve ser substituída, 3 x semana, por igual quantidade de fígado. Com isso, os valores da ração serão, em média, nos dias da semana, os seguintes: valor calórico, 2.967,2 cal; P., 87,9 g, das quais 48,5 animais; G., 89 g; idêntica taxa de H. C. e de minerais; vitamina A, 15.263-53.112 U. I.; vitamina B₁, 598-679 U. I.; vitamina B₂ 690 — 1.188 S-B. U. e idêntica taxa de vitamina C. 100 g de fígado incluem: 20,2 g, de P.; 5,5 g, de G.; valores de H. C. e de minerais equivalentes aos da carne; 11.667 — 66.667 U. I., de vitamina B₁, e 567-1.333 S-B. U., de vitamina B₂, e têm valor calórico de 134 calorias.

Na elaboração do Quadro I, levamos em conta o seguinte:

a) Os dados relativos ao teor de princípios imediatos da carne correspondem aos valores atribuídos à carne de vaca, meio gorda, do Rio, pelo Prof. **A. A. de Andrade**. Os referentes aos minerais foram tomados em relação à carne magra, quando as tabelas incluem os resultados de análises com menção do teor de gorduras da substância em causa. Os dados relativos ao teor de ClNa , na carne, são os que constam da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clínica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**; os referentes ao teor de K procedem da tabela de **Sherman**; os correspondentes ao teor de cálcio procedem da tabela de **O. Paula Santos** e os demais valores minerais foram calculados segundo **Sherman**. O teor de vitaminas atribuído à carne corresponde aos dados constantes da tabela publicada no "Compendio Bayer", de 1939, e refere-se à carne magra. Fundam-se na tabela de **A. A. de Andrade** os dados referentes aos princípios imediatos do fígado. Não encontrando referência ao teor de minerais do fígado, na tabela de **Sherman**, acreditamos dever considerar aceitáveis, no caso, os dados relativos à carne magra, de que nos servimos para a carne. O teor de vitaminas atribuído ao fígado corresponde aos dados constantes da tabela publicada no "Compendio Bayer" de 1939.

b) Fundam-se na tabela de **A. A. de Andrade** os dados referentes aos princípios imediatos da manteiga. Os dados relativos ao teor de ClNa , na manteiga, são os que constam da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clínica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**; os de K procedem da tabela de **Sherman**; os de cálcio são devidos a **O. Paula Santos** e os demais valores minerais foram calculados segundo **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

c) Os dados referentes aos princípios imediatos do leite são do Laboratório de Análises do Estado de São Paulo, conforme referência de **A. A. de Andrade**, e correspondem ao leite médio de São Paulo. Os informes relativos ao teor de ClNa , no leite, são os que constam da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clínica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**; os de K procedem da tabela de **Sher-**

man; os de calcio são devidos a **O. Paula Santos** e os demais valores de minerais foram calculados segundo **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

d) A generalidade dos queijos nacionais, de diferentes tipos e marcas, é formada por produtos que se agrupam perfeitamente na classe dos três quartos gordos (queijos mineiro, cearense, etc). Os resultados de analyses dessas substancias alimentares, feitos por diversos autores, apresentam consideraveis divergencias, não só confrontando-se os referentes a produtos nacionais com estrangeiros do mesmo tipo, mas também comparando-se os nacionais entre si. Assim, por exemp'lo, em relação ao queijo tipo parmesão, encontramos os seguintes informes referentes ao teor de proteínas e gorduras nos mesmos:

	P.	G.
Parmesão do Ceará (Andrade)	26,2	38
Parmesão (Costa e Tavares)	32,7	29,5
Parmesão argentino (Escudero)	32,6	24,4
Parmesão (Lorenzini)	35,8	24,8
Parmesão (Umber)	41,2	19,5

O mesmo verifica-se no confronto dos diversos dados relativos aos chamados queijos de Minas:

	P.	G.
Queijo de Minas (media de varias marcas, segundo Andrade)	21,8	34,5
Queijo de Minas (de Barbacena, segundo O. Costa e G. Tavares)	30,8	27,8
Queijo de Minas (Garrafão , segundo O. Costa e G. Tavares)	19,8	27,2

Ora, levando-se em conta a semelhança que se verifica entre as cifras medias de **Andrade**, para o queijo de Minas, com as acusadas pelo mesmo autor para o parmesão do Ceará, cremos que se póde admitir as primeiras, na pratica, como bons dados medios para a generalidade dos queijos brasileiros, no tocante ao seu teor de principios immediatos. E essa conclusão parece-nos de importancia pratica, uma vez que, entre nós, os queijos do commercio são não só de composição mas também de tipo muito variavel e difficil muitas vezes de reconhecer.

No tocante ao teor de minerais dos queijos, nos servimos dos dados referentes ao teor de $ClNa$, constantes da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clinica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**, correspondentes ao queijo suíço (valor minimo). Os dados relativos ao teor de K procedem de **Sherman**. No tocante ao teor de calcio, acreditamos que a cifra media indicada por **O. Paula Santos**, para o queijo nacional de tipo parmesão (1,245 g %), é muito aceitavel para os calculos em dietetica, uma vez que os produtos desse tipo são preferidos para o preparo do macarrão. E isso não obstante ter o mesmo autor acusado valores mais baixos para as outras variedades de queijo: prata (1,023 g %), mineiro curado (0,803 g %), etc. Os demais valores de minerais foram calculados segundo **Sherman**. O teor de vitaminas no queijo foi calculado tendo como base os valores referentes ao teor vitaminico do queijo gordo, insertos na tabela publicada no "Compendio Bayer" de 1939.

e) Admitimos que o peso medio de um ovo seja de 50 g (1/3 correspondente à gema e 2/3 à clara), na parte estritamente utilizavel para a alimentação. A composição do ovo, no tocante aos principios immediatos, não constando da tabela de **A. A. de Andrade**, adotamos as cifras da tabela de **Goppert-Langstein**. No tocante ao teor de minerais, nos servimos dos dados referentes ao teor de $ClNa$ constantes da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clinica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**. Os dados referentes ao teor de K procedem de **Sherman**. No que diz respeito ao teor de calcio, nos valem os das cifras de **O. Paula Santos**. Os demais valores de minerais foram calculados segundo **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

f) A composição do pão, no que diz respeito aos seus principios immediatos, corresponde às cifras do Prof. **A. A. de Andrade**, para o pão de tipo brasileiro. Os minerais e as vitaminas são referidos, no pão, como em se tratando de pão branco, desde que nas tabelas utilizadas se tenha mencionado a qualidade do produto. No tocante ao teor de $ClNa$, nos valem os dados da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clinica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**. Os dados referentes ao teor de K procedem de **Sherman**. No que diz respeito ao teor de calcio, nos servimos das cifras de **O. Paula Santos**. Os valores de fosforo foram tomados de **Sherman**; os de ferro, das cifras do Departamento de Fisiologia.

logia da Faculdade de Medicina de São Paulo, e os de magnésio também da tabela de **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

g) Fundam-se na tabela de **A. A. de Andrade** os dados referentes aos princípios imediatos da batata. No tocante aos minerais, nos servimos dos dados referentes ao teor de **CiNa** constantes da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clinica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**. Os dados referentes ao teor de **K** procedem de **Sherman**. No que diz respeito ao teor de cálcio, nos servimos das cifras de **O. Paula Santos**, utilizando os apontamentos referentes à batatinha, muito usada entre nós. Os valores de fósforo foram tomados de **Sherman**; os de ferro, do Departamento de Fisiologia da Faculdade de Medicina de São Paulo, e os de magnésio, também da tabela de **Sherman**. O teor de vitaminas da batata foi calculado supondo-a estufada. Batata estufada é a batata preparada por cozimento a pequenas tochas, segundo o método proposto por **Thiessen**. Como base para o nosso cálculo, nos servimos dos informes insertos na tabela do "Compendio Bayer" de 1939.

h) Fundam-se na tabela de **A. A. de Andrade** os dados referentes aos princípios imediatos do arroz. No que diz respeito aos minerais, nos servimos dos dados referentes ao teor de **CiNa** constantes da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clinica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**. Os dados referentes ao teor de **K** procedem de **Sherman**. No tocante ao teor de cálcio, nos servimos das cifras de **O. Paula Santos**. Os demais valores minerais foram calculados segundo **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

i) Com relação ao fubá, utilizamos os dados medios obtidos em analyses procedidas pelo quimico **Reinaldo Bolliger**, do Instituto Agronomico de Campinas, no tocante aos princípios imediatos. As cifras que lhe atribuímos, no que diz respeito ao teor de **CiNa**, correspondem ao teor deste sal, no milho, de conformidade com as indicações da tabela de **Max Rosenberg**, bem como da clinica de **Umber** e das tabelas de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**. O teor de **K** foi calculado segundo dados de **Sherman**. O teor de cálcio corresponde ao valor desse elemento atribuido ao milho, na tabela de **O. Paula Santos**. Os demais valores minerais foram calculados segundo **Sherman**. O teor de vitaminas foi estabelecido segundo dados

atribuidos ao milho amarelo, na tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

j) As cifras correspondentes ao teor de princípios imediatos nas hortaliças referem-se às que o Prof. **A. A. de Andrade** acusa como média geral, para os legumes herbáceos. As que dizem respeito aos minerais e às vitaminas que incluem correspondem ao teor dos mesmos na alface, a hortaliça mais usada entre nós. O teor de **CiNa**, desta como de outras hortaliças, não está indicado nas tabelas de **Max Rosenberg**, constituída com dados da clinica de **Umber** e de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**, mas sabemos que é praticamente desprezível. Os dados sobre o teor de **K** foram tomados de **Sherman**. Os relativos ao teor de cálcio procedem da tabela de **O. Paula Santos**. Os referentes ao fósforo são devidos a **Sherman**. Os atribuidos ao ferro estão conformes com os resultados das analyses procedidas pelo Departamento de Fisiologia da Faculdade de Medicina de São Paulo. Os que dizem respeito ao magnésio referem-se às cifras de **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

k) A laranja — bem como outros frutos aquosos ou açucarados — inclui aproximadamente a terça parte de seu peso em suco. Os calculos devem ser procedidos nessa base, ao procurar-se o equivalente, em laranja, do resultado de uma analyse, dado em suco. Para a composição da laranja, utilizamos o teor de princípios imediatos da laranja seleta, segundo **A. A. de Andrade**. O teor de **CiNa**, desta como de outras frutas, não está indicado na tabela de **Max Rosenberg**, constituída também com dados da clinica de **Umber** e de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**, mas sabemos que é praticamente desprezível. Os dados sobre o teor de **K** foram tomados de **Sherman**. Os relativos ao teor de cálcio procedem da tabela de **O. Paula Santos**. Os referentes aos demais minerais são devidos a **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio Bayer" de 1939.

l) Para a banana, no tocante aos princípios imediatos, utilizamos a composição dada por **A. A. de Andrade**, para a banana prata. O teor de **CiNa**, desta como de outras frutas, não está indicado na tabela de **Max Rosenberg**, constituída também com dados da clinica de **Umber** e de **Schall-Heisler** e **H. Strauss**. Sabemos, porem, que é praticamente desprezível. Os dados sobre o teor de **K** foram tomados de **Sherman**. Os relativos ao teor de cálcio procedem da tabela de **O. Paula Santos**. Os referentes ao fósforo são devidos a **Sherman**.

Os atribuídos ao ferro estão conformes com os resultados das análises procedidas pelo Departamento de Fisiologia da Faculdade de Medicina de São Paulo. Os que dizem respeito ao magnésio referem-se às cifras de **Sherman**. O teor de vitaminas foi calculado de conformidade com a tabela inserta no "Compendio **Bayer**" de 1939.

m) A composição do azeite, no que diz respeito aos princípios imediatos, vale tanto para o azeite de oliveira, como para os de algodão, de gergelim e de amendoim, segundo dados de **A. A. de Andrade**.

n) Os valores de princípios imediatos no café, considerados por alguns, são praticamente desprezíveis.

o) Para a composição do açúcar, nos baseamos nas cifras de princípios imediatos dadas pelo Prof. **A. A. de Andrade**, para o refinado de 1.^a.

p) O fato de não assinalarmos valores vitamínicos correspondentes a determinadas substâncias alimentares — por exemplo, de provitamina A, na banana, ou de vitamina C, na carne — não significa obrigatoriamente que tais fatores não estejam presentes nos referidos alimentos e sim que, pelo menos, são praticamente desprezíveis as quantidades dos mesmos que neles eventualmente se encontram.

* * *

Conforme referimos, o quadro reproduzido antes representa cálculo aproximado das quantidades dos diferentes alimentos que deveriam ser consumidas, por dia e por pessoa, numa coletividade que inclua indivíduos sadios de diferentes idades, de diferentes condições fisiológicas, submetidos a atividades mais diferentes. Podemos fundar-nos nesse cálculo para estabelecermos, sempre aproximadamente, as quantidades de alimentos que devem ser consumidas até mesmo por grandes massas heterogêneas.

Em se tratando de coletividades homogêneas, devemos considerar suas condições mais detalhadamente:

a) No caso de coletividade de adultos entregues a atividades sedentárias (levando vida de gabinete: escriturários, médicos, advogados, funcionários públicos, soldados em quartel, etc), bem como em se tratando de coletividade de crianças de 10-15 anos (alunos de ginásio, etc) ou de gestantes ou mulheres que amamentam, servem os dados do quadro modelo (quadro I).

b) Em se tratando de indivíduos entregues a trabalhos pesados (soçados em campanha, operários, esportistas, etc)

servir a alimentação com margem de cerca de 1/3 a mais do que a do modelo (quadro I) no que diz respeito ao valor calorico.

Poder-se-ia, em tal caso, tomar-se como base, para cálculo aproximado, por dia e por pessoa, a seguinte ração:

Des. há 100 g de
100 g de carne
45 g de manteiga
500 g de leite
20 g de queijo
50 g de ovo (1 un.)
375 g de pão
90 g de batatinhas
150 g de arroz
75 g de fubá integral
100 g de hortaliças
500 g de laranja
300 g de bananas
30 g de azeite
18 g de sal
37,5 g de café
135 g de açúcar

100 g de carne
45 g de manteiga
500 g de leite
20 g de queijo
50 g de ovo (1 un.)
375 g de pão
90 g de batatinhas
150 g de arroz
75 g de fubá integral
100 g de hortaliças
500 g de laranja
300 g de bananas
30 g de azeite
18 g de sal
37,5 g de café
135 g de açúcar

Seu valor calorico é o seguinte: valor calorico, 4.053,9 calorias; proteínas, 105,8 g; gorduras, 115,2 g; hidrocarbados, 627,7 g; ClNa, 21,713 g; K, 4,75 g; Ca, 1,318 g; P, 1,981 g; Fe, 0,0175 g; Mg, 0,551 g; vit. A, 15.827-58.177 U.I.; vit. B1, 677-767 U.I.; vit. B2, 713-1.227 S.-B. U. e vit. C, 5.834-11.512 U. I.

c) Numa coletividade de crianças de 1-5 anos (asilos, creches, jardins de infancia, etc), o cálculo da alimentação pode ser feito na base de pouco mais de meio modelo (quadro I), por dia e por pessoa:

100 g de carne
15 g de manteiga
500 g de leite
20 g de queijo
50 g de ovo (1 un.)
125 g de pão
45 g de batatinhas
50 g de arroz
25 g de fubá
100 g de hortaliças
500 g de laranjas

100 g de bananas
10 g de azeite
6 g de sal
12,5 g de café
45 g de açúcar

O valor nutritivo desse regime é o seguinte: valor calórico, 1.845,2 calorias; proteínas, 69 g; gorduras, 62,8 g; hidratos de carbono, 240,5 g; ClNa, 8,16 g; K, 3,222 g; Ca, 1,121 g; P, 1,37 g; Fe, 0,01198 g; Mg, 0,301 g; vit. A, 14.698-48.048 U.I.; vit. B1, 507-578 U. I.; vit. B2, 666-1.149 S.-B. U. e vit. C, 5.442-10.819 U. I.

d) Numa coletividade de crianças de 5-10 anos (escolas primárias, etc), o calculo da alimentação pode ser feito na base de cerca de dois terços do modelo (quadro I), por dia e por pessoa:

100 g de carne
15 g de manteiga
500 g de leite
20 g de queijo
50 g de ovo (1 un.)
125 g de pão
90 g de batatinhas
100 g de arroz
25 g de fubá
100 g de hortaliças
500 g de laranjas
100 g de bananas
10 g de azeite
6 g de sal
12,5 g de café
45 g de açúcar

O valor nutritivo desse regime é o seguinte: valor calórico, 2.061,2 calorias; proteínas, 73,8 g; gorduras, 63,5 g; hidratos de carbono, 286,6 g; ClNa, 8,192 g; K, 3,45 g; Ca, 1,139 g; P, 1,444 g; Fe, 0,01295 g; Mg, 0,329 g; vit. A, 14.698-48.048 U. I.; vit. B1, 534-605 U. I.; vit. B2, 679-1.162 S.-B. U. e vit. C, 5.514-11.044 U. I.

e) Para as gestantes, não esquecer de ministrar um suplemento de vitamina B1, convindo, para tanto, sobretudo, o fermento de cerveja. Também é de toda a oportunidade duplicar a quantidade de leite, ascendendo-a, portanto, a 1.000 g, por dia e por pessoa, a partir dos ultimos três meses da

gravididez, e prolongar a medida por toda a lactação. Um suplemento de óleo de fígado de bacalhau ou de cação, como fonte de vitamina A, também pode ser preciso à nutriz.

Deve-se levar sempre em conta que essas indicações são apenas aproximadas. Em outras palavras, tais calculos podem ser tomados apenas para uma previsão, não se podendo inferir que convenham as rações, que implicam, aos individuos em causa, com a exatidão que seria desejavel obter. É indispensavel, pois, que se permita aos pacientes comer até satisfazer o apetite e recomendavel tambem proceder repetidamente a pesagem dos mesmos (uma vez por mês, pelo menos), para que se possa verificar se suas condições de nutrição são satisfatorias, recorrendo-se ao medico em caso contrario. Para os individuos de menos de 20 anos, é preciso tambem controlar a evolução do talhe. Reconhecem-se, num caso e noutro, como toleraveis, os desvios que não atinjam 10 % em relação às cifras de tabela, para individuos normais.

* * *

Na organização da alimentação, é preciso observar os seguintes cuidados:

1.º — As refeições devem ser feitas a horas rigorosamente exatas (4, por dia, com intervalos de 4 h entre elas). O operario precisa de refeições mais nutritivas, em relação ao seu valor energetico, na primeira parte do dia, porque necessita de material para queimar nos trabalhos que realiza. A distribuição da ração diaria do trabalhador braçal deve ser feita, pois, guardando o valor calórico das refeições aproximadamente as seguintes proporções: refeição matinal (2), almoço (4), lanche (1) e jantar (3). Para o trabalhador mental, não existe tal exigencia. Antes, é preciso mesmo impedir que a digestão penosa de refeições abundantes (em cada refeição, o peso das substancias sólidas não deverá ultrapassar 550 g) venha reduzir sua capacidade de trabalho. Deve-se ministrar-lhe, pois, primeiras refeições mais sobrias, sendo o jantar a mais volumosa, pois que realizada quase sempre quando não há mais trabalho a produzir. Contrariamente ao que em geral se acredita, esse procedimento não é nocivo para o sono, mesmo porque o trabalhador mental geralmente não procura repouso senão bastante tarde. A distribuição da ração diaria do intelectual deve ser feita, assim, guardando o valor calórico das refeições aproximadamente as seguintes

proporções: refeição matinal (1), almoço (3), lanche (2) e jantar (4).

2.º — Procurar variar sempre o cardápio das refeições, observando, porém, os preceitos de higiene alimentar na escolha das substâncias alimentares e dos procedimentos usados em culinária.

3.º — Os alimentos devem ser pesados, depois de livres de sua parte não comestível: a carne, depois de separada dos ossos, aponevroses, gorduras, nervos etc, que constituem 30 % aproximadamente de seu peso bruto; certas frutas (laranjas, limas, abacaxis, bananas, figos e mamões), depois de descascadas, etc.

4.º — Todas as substâncias alimentares, que devam passar pelo fogo, precisam ser pesadas antes de preparadas, para que a perda ou absorção de água, que são por vezes muito grandes, não possam modificar completamente a ração prevista.

5.º — Tudo o que possa ser produzido na própria cozinha (molhos, macarrão, doces, etc) não deve ser adquirido fora, a fim de que se possa afastar os inconvenientes das preparações em que se empreguem matérias primas inferiores ou impróprias, coloridas ou não artificialmente, etc, como acontece com a generalidade dos produtos industriais.

6.º — Para variação permanente da dieta, convem levar em conta que:

a) As laranjas podem ser substituídas em igualdade de peso por outras frutas aquosas (morango, limão, abacaxi, caju, maracujá, pitanga e abio).

b) A carne de vaca pode ser substituída por outras carnes, por vísceras, por peixes, por mariscos, etc, em igual quantidade. Deve-se, aliás, realizar a sua substituição por fígado, três vezes por semana, pelo menos.

c) São admitidas quaisquer espécies de queijos.

d) A batatinha pode ser substituída por quaisquer outros feculentos (outras batatas, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, topinambo).

e) O arroz pode ser substituído por igual quantidade de farinha de trigo, macarrão, amido de milho, cangica, tapioca, polvilho ou sagu. Pode ser substituído também por araruta, na base de uma parte de arroz para três de araruta.

f) O fubá pode ser substituído por igual quantidade de farinha ou flocos de aveia.

g) O pão pode ser de qualquer qualidade e pode ser

substituído por igual quantidade de broa de milho, de biscoitos ou de bolachas.

h) As bananas podem ser substituídas, em igualdade de peso, por outras frutas açucaradas (uvas, ameixas, maçãs, figos, mamão, cerejas, mangas, peras, amoras, groselhas, pessegos, damascos, romãs, marmelos, sapotis, abricós e pinhas). Parte da cota diária, nunca superior à metade dela, pode ser substituída por frutas açucaradas secas (uvas, ameixas, bananas, tamaras, castanhas, maçãs, figos, cerejas, peras, pessegos e damascos) ou por frutas gordurosas (abacate, azeitona, avelã, amendoa, noz, pinhão, castanha do Pará, coco, fruto do girassol).

i) A manteiga pode ser substituída por creme fresco, à razão de parte de manteiga por duas de creme.

j) Entende-se como azeite o produto de qualquer procedência. Pode o azeite ser substituído, em igualdade de peso, por banha, e por toucinho, sendo que, neste caso, à razão de duas partes de azeite por três de toucinho.

k) O café pode ser substituído por chá ou mate, na medida ditada pelo gosto individual.

l) O açúcar pode ser substituído por melado, rapadura ou mel, na base de duas partes de açúcar para três destes.

m) Como hortaliças, se entendem bagas (tomate, pimentão, beringela, quiabo, giló), peponídios (abobora, pepino, melão, melancia, xuxu), couves (couve, couve-flor, couve-nabo, couve-rabano, repolho, brocolos, mostarda), verduras (alface, escarola, chicória, almeirão, agrião, azedinha, espinafre, acelga, caruru, bertalha, folhas de beterraba, folhas de pastinaga, folhas de funcho, taioba, serralha), inflorescências (alcachofra), talos jovens (espargo, aipo, funcho, palmito), cebolas (cebola, alho, alho porro), raízes (cenoura, nabo, beterraba, rabano, aipo, pastinaga).

Evidentemente as substituições, que a necessidade impõe de fazer variar o regime recomenda, determinam pequenas modificações no computo do valor nutritivo da ração, as quais, não obstante, são praticamente desprezíveis. Ademais, essas trocas nos permitem, com vantagem, fornecer ao organismo maior variedade de princípios nutritivos.

As substituições das substâncias alimentares não precisam ser totais. Pode-se, assim, numa refeição, receber parte da cota de carne de vaca e, nela mesma ou em outra, a porção restante, em peixe. De manteiga poderia ser ministrada parte da cota e o restante como creme, para constituição de uma sobremesa com morangos, por exemplo.

7.º — Os condimentos podem ser usados com moderação. Vinhos e cervejas podem ser tomados, com critério, durante as refeições.

8.º — Os açucarados devem entrar na constituição das sobremesas ou como adoçantes das bebidas (café, etc.), que a elas se seguem, para que não diminuam a avidez pelos outros alimentos, como acontece quando consumidos antes.

9.º — Ao invés de água, às refeições, é recomendável usar leite, deixando a água para ser ingerida em momentos distantes das refeições. De qualquer maneira, as bebidas que se tomam às refeições devem ser mais ricas de valores alimentícios (leite, caldo, suco de frutas, etc).

A Alimentação dos Enfermos

Ao fornecer a alimentação reclamada por um enfermo que esteja em condições de receber seus alimentos pelas vias normais, será conveniente levar em conta que:

I — É indispensável atender às disposições individuais, isto é, considerar os hábitos alimentares que o paciente costuma observar, bem como suas condições sociais, económicas, etc., nas quais, por força, terão de fundar-se as prescrições de ordem dietética.

II — Como qualquer terapêutica medicamentosa, a alimentar não precisa apenas ser prescrita com segurança: deve ser acompanhada, em seus efeitos, a fim de que sempre seja possível introduzir nela as modificações que se tornem aconselháveis, em face da diversa tolerância dos doentes e da evolução da enfermidade.

III — Na generalidade dos casos, o metabolismo dos doentes não reclama alimentação diferente da dos sãos sob o ponto de vista qualitativo e sim impõe diferenças de ordem puramente quantitativa. Compreende-se, pois, a oportunidade de propor-se para uso em clínicas de nutrição, hospitalares, etc., formulário constituído com regimes de diferente valor calórico nos quais todos os componentes da dieta estejam combinados de maneira adequada. Tais regimes podem ser modificados, dentro de determinados limites, para se enquadrarem nas exigências dos parágrafos I e II.

IV — Na confecção dos 32 regimes que este formulário inclui, adotamos como ponto de partida o modelo (quadro I) precedentemente transcrito, que representa regime corretamente constituído e o mais possível de conformidade com os hábitos alimentares correntes entre nossa gente. Na elaboração deles, foram observados os cuidados seguintes:

1.º — Procurou-se manter o equilíbrio de seus constituintes, que nos parece o mais perfeito possível no quadro I.

2.º — Empregaram-se quase sempre cifras redondas, para facilitar a medida das substâncias alimentares.

Admitindo que os regimes em dietoterapia nunca devem ter valor calórico inferior a 1.200 calorias e nem superior a 4.800 calorias, pois que de outra forma seriam quase sempre muito penosos, procuramos enquadrar todos dentro desses limites. Para tanto, usamos, a'em do ponto de reparo original, dois outros — meio modelo e modelo e meio — e deliberamos, subtraindo-lhes ou somando as meias porções das quantidades das substâncias alimentares mais ou menos completas reunidas no quadro I, constituir outros regimes que obedecem sempre ao primeiro dos preceitos mencionados.

Assim, para chegar a constituir os regimes de valor calorico menor do que meio modelo, procuramos subtrair de'le as meias porções das substancias alimentares menos completas (excetua-se desse conceito o ovo, em relação ao qual foram considerados antes de mais nada os inconvenientes decorrentes da necessidade eventual de fracioná-lo); para a constituição dos compreendidos entre um e um e meio modelo, primeiramente adicionamos a um modelo as substancias alimentares menos completas e, depois, subtraímos a um e meio modelo as mais completas; para constituirmos os de mais de um e meio modelo, adicionamos a mais de um e meio modelo as substancias alimentares menos completas.

V — Determina-se o valor calorico do regime, a que deve ser submetido o paciente, da seguinte maneira:

1.º — para os individuos com peso maior do que o normal (de mais de 10 % em relação aos dados da tabela), o regime é calculado na base do metabolismo basal teorico;

2.º — para os individuos com peso normal (que não differencie de 10 %, para mais ou para menos, do que as cifras da tabela):

- a) se em repouso no leito: M. B. + 10 %;
 - b) se em actividade sedentaria, em casa ou escritorio (domesticas, medicos, advogados, engenheiros, etc): M. B. + 40 %;
 - c) em se tratando de pessoas com actividade media (comerciantes, corretores, carteiros, etc): M. B. + 110 %;
 - d) em se tratando de pessoas com actividade intensa (operarios, esportistas militantes, soldados em campanha, etc): M. B. + 150 %.
- 3.º — para pessoas com peso inferior ao normal (de menos de 10 % em relação aos dados da tabela): M. B. + 150 %;

Evidentemente, é indispensavel ter sempre em vista q' estamos preconizando uma conduta que pode ser indicada para a generalidade dos casos mas não para a totalidade deles. Ademais, é preciso ter em vista a necessidade de pesar de tempo em tempo o paciente, para que se possa fazer juizo da oportunidade do regime instituido.

VI — Uma vez calculado o valor calorico do regime na base supramencionada, se procurará, no formulario, para pô-lo em pratica, o que mais se approxime dele pelo valor calorico.

VII — Para as pessoas com peso normal, como para as sãs, a ração deve ser distribuida em quatro refeições diarias, separadas uma das outras por intervalos de 4 horas. Para as pessoas com peso maior do que o normal — às quais se

impõem restrições de ordem quantitativa no tocante à alimentação — convém três refeições diarias separadas umas das outras por intervalos de 5 horas. As pessoas magras, com regime abundante, se recomendarão cinco refeições diarias com intervalos de 3 horas.

VIII — Deve-se, quando ao doente apeteçam determinadas substancias, atender aos seus desejos, não havendo contra-indicação especial, porquanto tal desejo corresponde, muitas vezes, a verdadeira necessidade organica, evitando-se, ao contrario, insistir com o doente no sentido de que faça uso de substancias que lhe causem repugnancia.

Numero e Constituição dos Regimes	Valor Nutritivo dos Regimes
1 — ½ modelo — ½ ovo — 45 g de açúcar	1.263,6 cal.; 40,9 g de p.; 41,6 g de g.; 174,4 g de h.c.; 1.445 g de CINA; 2.006 g de K; 0,594 g de Ca; 0,799 g de P; 0,00675 g de Fe; 0,214 g de Mg; 7.076-23.779 U.I. de vit. A; 292-325 U.I. de vit. B1; 319-555 S.-B.U. de vit. B2 e 2.837-5.639 U.I. de vit. C.
2 — ½ modelo — ½ ovo	1.446,2 cal.; 40,9 g de p.; 41,6 g de g.; 216,9 g de h.c.; 1.445 g de CINA; 2.006 g de K; 0,594 g de Ca; 0,799 g de P; 0,00675 g de Fe; 0,214 g de Mg; 7.076-23.779 U.I. de vit. A; 292-325 U.I. de vit. B1; 319-555 S.-B.U. de vit. B2 e 2.837-5.639 U.I. de vit. C.
3 — ½ modelo + ½ ovo	1.521 cal.; 46,9 g de p.; 47,3 g de g.; 219,1 g de h.c.; 1.505 g de CINA; 2.076 g de K; 0,63 g de Ca; 0,889 g de P; 0,00825 g de Fe; 0,218 g de Mg; 8.186-29.333 U.I. de vit. A; 306-353 U.I. de vit. B1; 371-633 S.-B.U. de vit. B2 e 2.837-5.639 U.I. de vit. C.
4 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite	1.684,7 cal.; 55,6 g de p.; 56 g de g.; 230,3 g de h.c.; 1.905 g de CINA; 2.433 g de K; 0,947 g de Ca; 1,121 g de P; 0,00885 g de Fe; 0,248 g de Mg; 10.263-31.415 U.I. de vit. A; 388-435 U.I. de vit. B1; 471-733 S.-B.U. de vit. B2 e 2.862-5.739 U.I. de vit. C.
5 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite + 50 g de hortaliças	1.696,9 cal.; 56,2 g de p.; 56,1 g de g.; 232,3 g de h.c.; 1.905 g de CINA; 2.602 g de K; 0,972 g de Ca; 1,142 g de P; 0,00985 g de Fe; 0,256 g de Mg; 11.518-33.082 U.I. de vit. A; 414-461 U.I. de vit. B1; 487-787 S.-B.U. de vit. B2 e 2.942-5.819 U.I. de vit. C.
6 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite + 50 g de hortaliças + 250 g de laranjas	1.733,7 cal.; 56,7 g de p.; 56,4 g de g.; 240,4 g de h.c.; 1.905 g de CINA; 3.044 g de K; 0,985 g de Ca; 1,194 g de P; 0,01035 g de Fe; 0,286 g de Mg; 11.530-33.094 U.I. de vit. A; 471-518 U.I. de vit. B1; 519-837 S.-

7 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite + 50 g de hortaliças + 250 g de laranjas + 50 g de carne	B.U. de vit. B2 e 5.442-10.819 U.I. de vit. C. 1.803,7 cal.; 66,8 g de p.; 59,4 g de g.; 240,4 g de h.c.; 1,96 g de CINA; 3.213 g de K; 0,997 g de Ca; 1,302 g de P; 0,01185 g de Fe; 0,298 g de Mg; 14.032-47.382 U.I. de vit. A; 504-575 U.I. de vit. B1; 666-1.149 S.-B.U. de vit. B2 e 5.442-10.819 U.I. de vit. C.
8 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite + 50 g de hortaliças + 250 g de laranjas + 50 g de carne + 10 g de queijo	1.845,2 cal.; 69 g de p.; 62,8 g de g.; 240,5 g de h.c.; 2,16 g de CINA; 3,222 g de K; 1,121 g de Ca; 1,37 g de P; 0,01198 g de Fe; 0,301 g de Mg; 14.698-48.048 U.I. de vit. A; 507-578 U.I. de vit. B1; 666-1.149 S.-B.U. de vit. B2 e 5.442-10.819 U.I. de vit. C.
9 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite + 50 g de hortaliças + 250 g de laranjas + 50 g de carne + 10 g de queijo + 45 g de batatinha	1.880,5 cal.; 69,8 g de p.; 62,8 g de g.; 248,4 g de h.c.; 2,187 g de CINA; 3,415 g de K; 1,131 g de Ca; 1,396 g de P; 0,0125 g de Fe; 0,313 g de Mg; 14.698-48.048 U.I. de vit. A; 519-596 U.I. de vit. B1; 666-1.149 S.-B.U. de vit. B2 e 5.514-11.044 U.I. de vit. C.
10 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite + 50 g de hortaliças + 250 g de laranjas + 50 g de carne + 10 g de queijo + 45 g de batatinha + 50 g de arroz	2.061,2 cal.; 73,8 g de p.; 63,5 g de g.; 286,6 g de h.c.; 2,192 g de CINA; 3,45 g de K; 1,139 g de Ca; 1,444 g de P; 0,01295 g de Fe; 0,329 g de Mg; 14.698-48.048 U.I. de vit. A; 534-605 U.I. de vit. B1; 679-1.162 S.-B.U. de vit. B2 e 5.514-11.044 U.I. de vit. C.
11 — ½ modelo + ½ ovo + 250 g de leite + 50 g de hortaliças + 250 g de laranjas + 50 g de carne + 10 g de queijo + 45 g de batatinha + 50 g de arroz + 25 g de fubá	2.151,9 cal.; 75,9 g de p.; 64,5 g de g.; 304,7 g de h.c.; 2,197 g de CINA; 3,522 g de K; 1,144 g de Ca; 1,525 g de P; 0,01295 g de Fe; 0,37 g de Mg; 14.760-48.110 U.I. de vit. A; 563-634 U.I. de vit. B1; 687-1.187 S.-B.U. de vit. B2 e 5.514-11.044 U.I. de vit. C.
12 — 1 modelo — 45 g de açúcar — 10 g de azeite — 100 g de banana — 125 g de pão	2.266,4 cal.; 76,3 g de p.; 77,2 g de g.; 305,2 g de h.c.; 2,2 g de CINA; 3,547 g de K; 1,15 g de Ca; 1,542 g de P; 0,01299 g de Fe; 0,376 g de Mg; 15.233-53.112 U.I. de vit. A; 566-637 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.-B.U. de vit. B2; 5.514-11.044

13 — 1 modelo — 45 g de açúcar — 10 g de azeite — 100 g de banana	U.I. de vit. C. 2.591,6 cal.; 85,6 g de p.; 78,8 g de g.; 372 g de h.c.; 2,95 g de CINa; 3,682 g de K; 1,201 g de Ca; 1,658 g de P; 0,01394 g de Fe; 0,404 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 578-649 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2 e 5.514-11.044 U.I. de vit. C.	19 — 1 modelo + 45 g de açúcar + 10 g de azeite + 100 g de banana	3.342,8 cal.; 90,2 g de p.; 99,2 g de g.; 504,2 g de h.c.; 2,95 g de CINa; 4,484 g de K; 1,249 g de Ca; 1,72 g de P; 0,01606 g de Fe; 0,46 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 618-769 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2 e 5.834-11.512 U.I. de vit. C.
14 — 1 modelo — 45 g de açúcar — 10 g de azeite	2.691,6 cal.; 87,9 g de p.; 79 g de g.; 393,6 g de h.c.; 2,95 g de CINa; 4,083 g de K; 1,225 g de Ca; 1,689 g de P; 0,015 g de Fe; 0,432 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 592-679 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2; 5.674-11.278 U.I. de vit. C.	20 — 1 modelo + 45 g de açúcar + 10 g de azeite + 100 g de banana + 125 g de pão	3.668 cal.; 99,5 g de p.; 100,8 g de g.; 571 g de h.c.; 3,7 g de CINa; 4,619 g de K; 1,3 g de Ca; 1,836 g de P; 0,01701 g de Fe; 0,488 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 630-721 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2 e 5.834-11.512 U.I. de vit. C.
15 — 1 modelo — 45 g de açúcar	2.784,6 cal.; 87,9 g de p.; 89 g de g.; 393,6 g de h.c.; 2,95 g de CINa; 4,083 g de K; 1,225 g de Ca; 1,689 g de P; 0,015 g de Fe; 0,432 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 598-679 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2 e 5.674-11.278 U.I. de vit. C.	21 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 250 g de leite — 50 g de hortaliças — 250 g de laranjas — 50 g de carne — 10 g de queijo — 45 g de batatinha — 50 g de arroz — 25 g de fubá	3.782,5 cal.; 99,7 g de p.; 113,5 g de g.; 571,4 g de h.c.; 3,703 g de CINa; 4,643 g de K; 1,305 g de Ca; 1,852 g de P; 0,01705 g de Fe; 0,494 g de Mg; 15,765- 58,115 U.I. de vit. A; 633-723 U.I. de vit. B1; 692-1.189 S.- B.U. de vit. B2 e 5.834-11.512 U.I. de vit. C.
16 — 1 modelo (Ver quadro I)	2.967,2 cal.; 87,9 g de p.; 89 g de g.; 438,1 g de h.c.; 2,95 g de CINa; 4,083 g de K; 1,225 g de Ca; 1,689 g de P; 0,015 g de Fe; 0,432 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 598-679 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2 e 5.674-11.278 U.I. de vit. C.	22 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 250 g de leite — 50 g de hortaliças — 250 g de laranjas — 50 g de carne — 10 g de queijo — 45 g de batatinha — 50 g de arroz	3.873,2 cal.; 101,8 g de p.; 114,5 g de g.; 589,5 g de h.c.; 3,708 g de CINa; 4,715 g de K; 1,31 g de Ca; 1,933 g de P; 0,01705 g de Fe; 0,535 g de Mg; 15,827- 58,177 U.I. de vit. A; 662-752 U.I. de vit. B1; 700-1.214 S.- B.U. de vit. B2 e 5.834-11.512 U.I. de vit. C.
17 — 1 modelo + 45 g de açúcar	3.149,8 cal.; 87,9 g de p.; 89 g de g.; 482,6 g de h.c.; 2,95 g de CINa; 4,083 g de K; 1,225 g de Ca; 1,689 g de P; 0,015 g de Fe; 0,432 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 598-679 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2 e 5.674-11.278 U.I. de vit. C.	23 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 250 g de leite — 50 g de hortaliças — 250 g de laranjas — 50 g de carne — 10 g de queijo — 45 g de batatinha	4.053,9 cal.; 105,8 g de p.; 115,2 g de g.; 627,7 g de h.c.; 3,713 g de CINa; 4,75 g de K; 1,318 g de Ca; 1,981 g de P; 0,0175 g de Fe; 0,551 g de Mg; 15,827- 58,177 U.I. de vit. A; 677-767 U.I. de vit. B1; 713-1.227 S.- B.U. de vit. B2 e 5.834-11.512 U.I. de vit. C.
18 — 1 modelo + 45 g de açúcar + 10 g de azeite	3.242,8 cal.; 87,9 g de p.; 99 g de g.; 482,6 g de h.c.; 2,95 g de CINa; 4,083 g de K; 1,225 g de Ca; 1,689 g de P; 0,015 g de Fe; 0,432 g de Mg; 15,263- 53,112 U.I. de vit. A; 598-679 U.I. de vit. B1; 690-1.188 S.- B.U. de vit. B2 e 5.674-11.278 U.I. de vit. C.	24 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 250 g de leite — 50 g de hortaliças — 250 g de laranjas — 50 g de carne — 10 g de queijo	4.089,2 cal.; 106,6 g de p.; 115,2 g de g.; 635,6 g de h.c.; 3,74 g de CINa; 4,943 g de K; 1,328 g de Ca; 2,007 g de P; 0,01802 g de Fe; 0,563 g de Mg; 15,827- 58,177 U.I. de vit. A; 689-779 U.I. de vit. B1; 713-1.227 S.- B.U. de vit. B2 e 5.966-11.537 U.I. de vit. C.

31 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 4.670,8 cal.; 134,8 g de p.; 136,3 g de g.; 701,7 g de h.c.; 4.455 g de CINa; 6,159 g de K; 1,855 g de Ca; 2,578 g de P; 0,02325 g de Fe; 0,65 g de Mg; 23.449-82.445 U.I. de vit. A; 904-1.032 U.I. de vit. B1; 1.061-1.821 S.-B.U. de vit. B2 e 8.511-16.917 U.I. de vit. C.

32 — 1 ½ modelo + ½ ovo + 4.763,8 cal.; 134,8 g de p.; 146,3 g de g.; 701,7 g de h.c.; 4.455 g de CINa; 6,159 g de K; 1,855 g de Ca; 2,578 g de P; 0,02325 g de Fe; 0,65 g de Mg; 23.449-82.445 U.I. de vit. A; 904-1.032 U.I. de vit. B1; 1.061-1.821 S.-B.U. de vit. B2 e 8.511-16.917 U.I. de vit. C.

Convenem guardar que:

- a) O teor da CINa correspondente ao sal empregado na constituição da ração não está computado nos regimes mencionados, uma vez que levamos em conta unicamente o que faz parte da constituição original das diferentes substancias alimentares.
- b) em se tratando de individuos adultos, quando se preconizar regimes de n.º 1 a 6, não deixar de prescrever fermento de cerveja ou medicamentos com o proposito de prevenir os inconvenientes que decorrem da carencia de vitaminas B.

25 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 4.130,7 cal.; 108,8 g de p.; 118,6 g de g.; 635,7 g de h.c.; 3,94 g de CINa; 4,952 g de K; 1,452 g de Ca; 2,075 g de P; 0,01815 g de Fe; 0,566 g de Mg; 16.493-58.843 U.I. de vit. A; 692-782 U.I. de vit. B1; 713-1.227 S.-B.U. de vit. B2 e 5.906-11.737 U.I. de vit. C.

26 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 4.200,7 cal.; 119 g de p.; 121,6 g de g.; 635,7 g de h.c.; 3,995 g de CINa; 5,121 g de K; 1,464 g de Ca; 2,183 g de P; 0,01965 g de Fe; 0,578 g de Mg; 18.995-73.131 U.I. de vit. A; 725-639 U.I. de vit. B1; 861-1.539 S.-B.U. de vit. B2 e 5.906-11.737 U.I. de vit. C.

27 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 4.237,5 cal.; 119,5 g de p.; 121,9 g de g.; 643,8 g de h.c.; 3,995 g de CINa; 5,563 g de K; 1,477 g de Ca; 2,235 g de P; 0,02015 g de Fe; 0,608 g de Mg; 19.007-73.143 U.I. de vit. A; 782-896 U.I. de vit. B1; 893-1.589 S.-B.U. de vit. B2 e 8.406-16.737 U.I. de vit. C.

28 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 4.249,7 cal.; 120,1 g de p.; 122 g de g.; 645,8 g de h.c.; 3,995 g de CINa; 5,732 g de K; 1,502 g de Ca; 2,256 g de P; 0,02115 g de Fe; 0,616 g de Mg; 20.257-74.809 U.I. de vit. A; 808-922 U.I. de vit. B1; 909-1.643 S.-B.U. de vit. B2 e 8.486-16.817 U.I. de vit. C.

29 — 1 ½ modelo — ½ ovo — 4.413,4 cal.; 128,8 g de p.; 130,7 g de g.; 657 g de h.c.; 4,395 g de CINa; 6,089 g de K; 1,819 g de Ca; 2,488 g de P; 0,02175 g de Fe; 0,646 g de Mg; 22.339-76.891 U.I. de vit. A; 890-1.004 U.I. de vit. B1; 1.009-1.743 S.-B.U. de vit. B2 e 8.511-16.917 U.I. de vit. C.

30 — 1 ½ modelo + ½ ovo — 4.488,2 cal.; 134,8 g de p.; 136,3 g de g.; 657,2 g de h.c.; 4,455 g de CINa; 6,159 g de K; 1,855 g de Ca; 2,578 g de P; 0,02325 g de Fe; 0,65 g de Mg; 23.449-82.445 U.I. de vit. A; 904-1.032 U.I. de vit. B1; 1.061-1.821 S.-B.U. de vit. B2 e 8.511-16.917 U.I. de vit. C.

A Prescrição da Dieta

Escolhido o regime e feita a sua adaptação à tolerância do enfermo, é possível prescrevê-lo preenchendo os quesitos da fórmula anexa:

ESCOLA TECNICA "CARLOS DE CAMPOS"

Consultorio de Alimentação e Nutrição

Nome..... Sexo..... Idade.....
Peso atual.. k.. teorico.. k.. Talhe atual.. m.. teorico.. m..
Metabolismo basal teorico..... cal. Desvio atual.....
Superficie corporal atual..... m2..... Teorica..... m2.....

VALOR ALIMENTAR DO REGIME PRESCRITO

Valor calorico..... cal. Proteinas..... g. Gorduras..... g.
Hidratos de carbono..... g.

MINERAIS

ClNag.K.....g.Ca.....g.P.....g.Fe.....g.Mg.....g.

VITAMINAS

A.....U.I. B-1.....U.I. B-2.....S.B.U.
C.....U.I.

N.º de refeições diarias...C/intervalos de....h (.....
.....h)

QUANTIDADES DE SUBST. ALIMENTARES (p. dia)

.....g	de leite
.....g	ovo.....
.....g	de hortaliças (tomate, pimentão, beringela, quiabo, gilo, abobora, pepino, melão, melancia, xuxu, couve, couve-flor, couve-nabo, couve-rabano, repolho, brocolos, mostarda, alface, escarola, chicória, almeirão, agrião, espinafre, acelga, caruru, beterraba, beterraba, pastinaga, funcho, alcachofra, espargo, aipo, cebola, alho porro, cenoura, nabo, rabano, etc).
.....g	de laranjas ou de morangos ou de limão ou de atacaxi ou de goiaba ou de caju.
.....g	de carne de vaca ou de vitela ou de porco ou de leitão ou de carneiro ou de cabrito ou de coelho ou de aves (galinhas, frangos, patos, gansos, perus) ou de caças ou peixes (sardinhas, carpas, bacalhau, arenque, atum, salmão, etc) ou mariscos (ostras, camarão, lagostas) ou batraquios (rãs) ou embutidos (saíças, linguiças, etc) ou conservas (presunto, etc) ou vísceras (figado, coração, lingua, rins, miolo, testiculos, baço, timo, suprarrenais, pancreas, etc). Três vezes por semana, pelo menos, empregar figado.
.....g	de queijo de qualquer especie ou de requeijão.
.....g	de batata ou de batata doce ou de mandioca ou de cará ou de inhame.
.....g	de arroz ou de farinha de trigo ou de macarrão ou de amido de milho ou de cangica ou de tapioca ou de polvilho ou de sagu.
.....g	de fubá integral (de milho corado) ou de farinha ou flocos de aveia.
.....g	de manteiga ou.....g de creme fresco.
.....g	de pão (branco ou integral) ou de biscoitos ou de bolachas ou de broa de milho.
.....g	de bananas ou de uvas ou de ameixas ou de maçãs ou de figos ou de mamão ou de peras ou de mangas ou de pessegos. Parte dessa cota diaria, nunca superior a metade dela, pode ser substituida por frutas açucaradas secas (passas de lvas, de ameixas, de figos, tamaras secas, etc) ou por frutos gordurosos (abacates, nozes, amendoas, etc).

.....g	de azeite de oliva ou de amendoim ou de dendê ou de sesamo ou de caroço de algodão ou de gelim ou de banha oug de toucinho.
.....g	de açúcar ou.....g de melado ou de rapadura ou de mel.
.....g	de sal.....
.....g	vinagre, molhos, pimenta, etc, com muita moderação.
.....g	café ou chá e vinho ou cerveja.....

Observações

As refeições devem ser feitas a horas rigorosamente exatas. Não ingerir qualquer quantidade de alimentos, a mais ou a menos do que a prescrita. Comer com vagar, mastigando bem os alimentos. Descansar, em seguida às refeições, durante quarto de hora pelo menos, antes de retomar suas ocupações.

Procurar variar sempre o cardapio de suas refeições, observando, porém, as indicações seguintes:

1 — Escolher leite de boa procedencia. Conservá-lo constantemente em garrafa fechada e em ambiente frio (geladeira, de preferencia).

2 — Os ovos devem ser rigorosamente frescos e preparados, de preferencia, quentes.

3 — As hortaliças devem ser cuidadosamente lavadas em agua limpa e consumidas cruas, sempre que possivel. Não desprezar-lhes o caldo, se cozidas.

4 — As frutas devem ser ingeridas cruas e — com sem

o bagaço. As laranjas, as limas, os abacaxis, as bananas, os figos e o mamão devem ser pesados e ingeridos depois de descascados. Os cajus, os morangos, as goiabas, as ameixas e as uvas, depois de cuidadosamente lavadas em agua limpa. Também podem ser empregadas na constituição de refrescos.

5 — Todas as substancias alimentares, que devem passar pelo fogo, devem ser pesadas antes de preparadas.

6 — As carnes e o figado devem ser empregados, de preferencia, mal assados, quase crus. Quando cozidos, aproveitar-lhes o caldo.

7 — As batatas devem ser usadas preferentemente assadas. Quando for necessario cozê-las, descascá-las só depois de preparadas.

8 — Adquirir o fubá integral (o grosso, de fazenda, e não o mimoso) sempre em quantidades reduzidas, para evitar o perigo de tê-lo rancificado. Pela mesma razão, protegê-lo o mais possível do contato do ar.

9 — Procurar obter a manteiga mais pura possível e conservá-la permanentemente em ge'adeira ou lugar fresco.

10 — O pão deve passar pelo forno, durante uma dezena de minutos, antes de ser consumido e, na mesa, permanecer sempre coberto.

11 — O azeite deve ser de boa qualidade (de preferencia, estrangeiro).

12 — O vinagre deve ser de vinho.

13 — Os molhos e a massa de tomates devem ser preparados em casa, com bons ingredientes. Tudo o que (macarrão, doces, etc) possa ser feito em casa não deve ser comprado feito.

14 — Filtrar cuidadosamente a agua e tomá-la só fora das refeições.

15 — Tomar todo o cuidado possível para proteger os alimentos permanentemente do contacto com insetos e com mãos sujas.

S. P.,

MEDICO OU DIETISTA

NR301

Formulário de Alimentação para Sãos e Enfermos

Dr. F. Pompêo do Amaral

Trabalho da Cadeira de Dietética do curso de Formação de Dietista da
Escola Técnica “Carlos de Campos”

1951

Doado pela professora Edenir Alves Nemoto, em 12/03/2019

**Acervo do Centro de Memória da Educação Profissional e Tecnológica do
Centro Paula Souza**

Escaneado em 10 de julho de 2023

por Maria Lucia Mendes de Carvalho/ Cetec/GEPEMHEP/CPS

