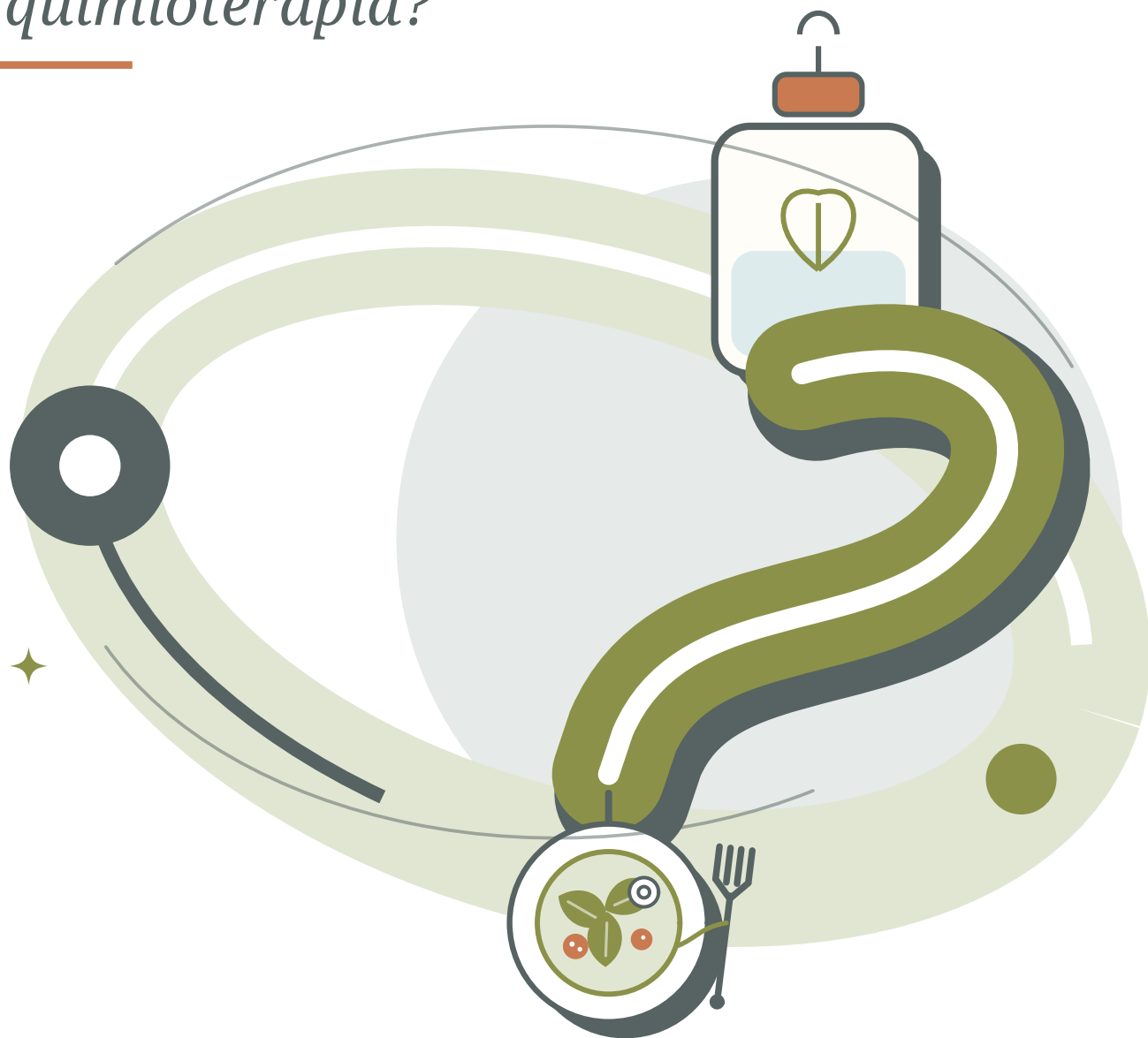


O QUE **COMER** *na quimioterapia?*



RECEITINHAS QUE EU USO
COM MEUS PACIENTES

MILENA OLIVEIRA

NUTRICIONISTA CLÍNICA E ONCOLÓGICA | CRN 6112

MATERIAL EDUCATIVO GRATUITO

VERSÃO 3.0 | AGOSTO 2026

Um guia pequeno para usar no dia a dia

Durante a quimioterapia, apetite, paladar e intestino podem mudar. Estas receitas ajudam a oferecer energia, proteína e líquidos em preparações simples, mas **não existe uma dieta única** para todas as pessoas. Siga sempre a orientação da equipe que conhece seu diagnóstico, tratamento e exames.

BASE CLÍNICA: INCA | ESPEN | NCI CÁLCULOS: TBCA/TACO



ANTES

algumas horas antes

Faça uma refeição pequena e conhecida se não houver orientação de jejum, sempre conforme a orientação do serviço. Evite testar alimentos novos ou muito gordurosos se costuma ter náusea. Leve um lanche simples se a permanência no local for longa.



DURANTE

conforme o serviço

Respeite as regras do local sobre alimentos e líquidos. Use o medicamento contra náusea exatamente como foi prescrito. Beba pequenos goles somente se os líquidos estiverem liberados.



DEPOIS

nas horas seguintes

Comece com pequenas porções. Alimentos frios ou em temperatura ambiente podem ter menos cheiro. Inclua proteína e energia ao longo do dia, quando for possível.



Importante: não faça jejum prolongado ou dieta restritiva. Não use chás medicinais, fitoterápicos ou suplementos de vitaminas e antioxidantes em altas doses sem orientação durante o tratamento.

Material educativo. Não substitui avaliação nutricional, médica ou fonoaudiológica.

As 10 receitas deste livro

ANTES E PEQUENOS VOLUMES

- | | | |
|----|---------------------------------------|--------|
| 01 | Cuscuz úmido com ovo cremoso | pág. 4 |
| 02 | Mingau proteico de banana e aveia | pág. 5 |
| 03 | Sanduíche macio de frango cremoso | pág. 6 |
| 04 | Iogurte cremoso com banana e amendoim | pág. 7 |

DEPOIS DA SESSÃO E TEXTURAS MACIAS

- | | | |
|----|-------------------------------------|---------|
| 05 | Canja suave de frango | pág. 8 |
| 06 | Arroz cremoso com frango e cenoura | pág. 9 |
| 07 | Purê de abóbora e batata com frango | pág. 10 |
| 08 | Polenta cremosa com frango desfiado | pág. 11 |

SINTOMAS ESPECÍFICOS

- | | | |
|----|--|---------|
| 09 | Creme gelado de mamão, banana e iogurte | pág. 12 |
| 10 | Vitamina cremosa de mamão, aveia e linhaça | pág. 13 |

UTENSÍLIOS, ÍCONES E SEGURANÇA



Os ícones mostram rendimento, tempo, utensílios e nutrientes. As medidas em xícaras e colheres aparecem junto dos pesos para facilitar o preparo.

Na cozinha: lave mãos, alimentos e utensílios; use água segura; separe crus de cozidos; cozinhe completamente ovos, frango, carnes e peixes; escolha laticínios pasteurizados.

Cuscuz úmido com ovo cremoso



Uma refeição pequena, familiar e com boa oferta de proteína.

RENDE
1 porção

TEMPO
20 min

UTENSÍLIOS
tigela,
cuscuzeira e
frinideira

ENERGIA
245 kcal

PROTEÍNA
11 g

CARBOIDRATO
27 g

GORDURAS
10 g

FIBRAS
2 g

INGREDIENTES

- 1/3 xícara de flocão de milho (aprox. 35 g)
- 1/4 xícara de água (60 mL), ou o suficiente para hidratar
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso pasteurizado (20 g)
- 1 a 2 colheres (sopa) de água ou leite, se precisar ajustar a umidade

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o flocão com a água e deixe hidratar por 5 minutos.
- 2 Cozinhe na cuscuzeira por 8 a 10 minutos, até ficar macio e sem partes ressecadas.
- 3 Em fogo baixo, cozinhe o ovo mexendo sempre. Quando estiver completamente cozido, desligue e misture o requeijão.
- 4 Sirva com o cuscuz. Acrescente um pouco de água ou leite se precisar deixar mais úmido.

DICA CLÍNICA

Se o serviço não orientou jejum, uma pequena refeição algumas horas antes pode ser mais confortável do que chegar após muitas horas sem comer. Não force o volume se houver náusea.

Valores nutricionais estimados por porção.

Mingau proteico de banana e aveia



Cremoso, de odor suave e fácil de comer devagar.

RENDE
1 tigela

TEMPO
10 min

UTENSÍLIOS
panela pequena, garfo e tigel

ENERGIA
379 kcal

PROTEÍNA
15 g

CARBOIDRATO
51 g

GORDURAS
14 g

FIBRAS
3,5 g

INGREDIENTES

- 200 mL de leite integral pasteurizado
- 1 banana-prata pequena e madura (80 g)
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos (20 g)
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral (20 g)
- Canela apenas se for bem tolerada

MODO DE PREPARO

- 1 Amasse a banana e reserve.
- 2 Leve o leite e a aveia ao fogo baixo, mexendo por 5 a 7 minutos, até engrossar.
- 3 Retire do fogo e misture o leite em pó até dissolver completamente.
- 4 Junte a banana. Sirva morno, fresco ou em temperatura ambiente, conforme a tolerância.

DICA CLÍNICA

Para náusea, prefira uma temperatura menos quente e pequenos bocados. Se a boca estiver sensível, deixe o mingau bem liso e evite canela.

ATENÇÃO

Em intolerância à lactose, utilize leite e leite em pó sem lactose e confirme a composição dos produtos.

Valores nutricionais estimados por porção.

Sanduiche macio de frango cremoso



Prático para levar quando o horário do tratamento é longo.

RENDE
1 sanduíche

TEMPO
10 min*

UTENSÍLIOS
tigela, garfo, faca e tábua

ENERGIA
339 kcal

PROTEÍNA
26 g

CARBOIDRATO
34 g

GORDURAS
10 g

FIBRAS
2 g

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma macio (50 g)
- 60 g de peito de frango já cozido e bem desfiado
- 2 colheres (sopa) de requeijão pasteurizado (30 g)
- 2 colheres (sopa) de cenoura cozida e ralada (30 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o frango, o requeijão e a cenoura até obter um recheio úmido e uniforme.
- 2 Distribua o recheio entre as fatias de pão e corte ao meio.
- 3 Consuma logo após o preparo. Se for levar, use recipiente limpo e mantenha refrigerado em bolsa térmica até o consumo.

DICA CLÍNICA

Boa opção quando não há orientação de jejum e a pessoa precisa sair cedo. O tempo indicado considera o frango previamente cozido.

ATENÇÃO

Se houver boca ferida ou dificuldade para engolir, o pão pode ser seco demais. Prefira uma preparação cremosa e avise a equipe.

Valores nutricionais estimados por porção.

Iogurte cremoso com banana e amendoim



Mais energia e proteína em uma porção compacta.

 **RENDE**
1 tigela

 **TEMPO**
5 min

 **UTENSÍLIOS**
tigela, garfo ou liquidificador

 **ENERGIA**
330 kcal

 **PROTEÍNA**
16 g

 **CARBOIDRATO**
35 g

 **GORDURAS**
16 g

 **FIBRAS**
3 g

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural integral pasteurizado (170 g)
- 1 banana-prata pequena e madura (80 g)
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim lisa (15 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de leite em pó integral (15 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Amasse a banana e misture com o iogurte.
- 2 Junte a pasta de amendoim e o leite em pó, mexendo até ficar uniforme.
- 3 Se preferir textura totalmente lisa, bata rapidamente. Consuma logo após o preparo.

DICA CLÍNICA

Pode ser útil quando o apetite está pequeno, pois concentra energia e proteína em menor volume. Em intolerância à lactose, escolha versões sem lactose. 

ATENÇÃO

Não utilize em caso de alergia a amendoim ou a qualquer ingrediente da receita.

Valores nutricionais estimados por porção.

Canja suave de frango



Úmida, de tempero leve e confortável em dias de náusea.

RENDE
1 tigela grande

TEMPO
15 min*

UTENSÍLIOS
panela, colher e concha

ENERGIA
301 kcal

PROTEÍNA
22 g

CARBOIDRATO
35 g

GORDURAS
7 g

FIBRAS
4 g

INGREDIENTES

- 60 g de peito de frango já cozido e desfiado
- 1/2 xícara de arroz branco cozido (80 g)
- 1 batata pequena já cozida em cubos (80 g)
- 1/2 cenoura pequena já cozida em cubos (50 g)
- 1 e 1/2 xícara de água segura ou caldo caseiro recém-preparado
- 1 colher (chá) de azeite (5 mL)

MODO DE PREPARO

- Aqueça a água ou o caldo e junte a batata e a cenoura.
- Acrescente o arroz e o frango. Cozinhe em fogo baixo por 5 a 8 minutos, até ficar bem macio.
- Finalize com o azeite. Sirva morna ou em temperatura ambiente, conforme a tolerância.

DICA CLÍNICA



Para náusea, divida a receita em duas pequenas porções e repita mais tarde se houver tolerância. O tempo indicado considera arroz, legumes e frango previamente cozidos.

ATENÇÃO



Vômitos persistentes ou dificuldade para manter líquidos exigem contato com a equipe. Alimentação não substitui o controle medicamentoso.

Valores nutricionais estimados por porção.

Arroz cremoso com frango e cenoura



Refeição completa, macia e com pouco cheiro durante o preparo.

RENDE
1 prato

TEMPO
15 min*

UTENSÍLIOS
panela, colher e prato fundo

ENERGIA
353 kcal

PROTEÍNA
27 g

CARBOIDRATO
35 g

GORDURAS
12 g

FIBRAS
3 g

INGREDIENTES

- 1/2 xícara cheia de arroz branco cozido (100 g)
- 70 g de peito de frango já cozido e bem desfiado
- 1/2 cenoura pequena cozida (50 g)
- 1 colher (sopa) de requeijão pasteurizado (20 g)
- 1 colher (chá) de azeite (5 mL)
- Água ou caldo caseiro para ajustar a cremosidade

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça o arroz com um pouco de água ou caldo, em fogo baixo.
- 2 Amasse a cenoura, junte ao arroz e acrescente o frango. Mexa até ficar bem úmido.
- 3 Desligue o fogo, misture o requeijão e o azeite e ajuste a textura. Sirva morno.

DICA CLÍNICA



Pode ser mais confortável na boca seca porque não fica soltinho nem ressecado. O tempo considera o arroz, a cenoura e o frango já cozidos.



ATENÇÃO



Se o cheiro do frango incomodar, prepare antes, conserve corretamente e aqueça somente a porção que será consumida.

Valores nutricionais estimados por porção.

Purê de abóbora e batata com frango



Macio, úmido e de sabor delicado para boca ou garganta sensível.

RENDE
1 prato

TEMPO
12 min*

UTENSÍLIOS
panela, amassador e tigela

ENERGIA
357 kcal

PROTEÍNA
27 g

CARBOIDRATO
30 g

GORDURAS
15 g

FIBRAS
5 g

INGREDIENTES

- 150 g de abóbora cabotiá já cozida
- 1 batata média já cozida (100 g)
- 70 g de peito de frango já cozido e muito bem desfiado
- 1/4 de xícara de leite pasteurizado (50 mL)
- 1 colher (sopa) de azeite (10 mL)

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça a abóbora e a batata e amasse até não restarem pedaços.
- 2 Acrescente o leite aos poucos e misture o azeite até obter um purê liso e úmido.
- 3 Incorpore o frango muito bem desfiado e umedecido. Sirva morno ou fresco.

DICA CLÍNICA

Na mucosite, retire pimentas, ácidos e temperos que ardem. O tempo indicado considera legumes e frango previamente cozidos.

ATENÇÃO



Em disfagia diagnosticada, não ajuste a consistência por conta própria. Textura e viscosidade devem seguir a avaliação da equipe e da fonoaudiologia.

Valores nutricionais estimados por porção.

Polenta cremosa com frango desfiado



Preparação salgada, lisa e fácil de umedecer.

RENDE
1 tigela

TEMPO
20 min

UTENSÍLIOS
panela,
batedor ou
colher

ENERGIA
370 kcal

PROTEÍNA
24 g

CARBOIDRATO
40 g

GORDURAS
13 g

FIBRAS
2 g

INGREDIENTES

- 1/2 xícara rasa de fubá mimoso (50 g)
- 300 mL de água segura
- 60 g de peito de frango já cozido e bem desfiado
- 1 colher (sopa) de requeijão pasteurizado (20 g)
- 1 colher (chá) de azeite (5 mL)

MODO DE PREPARO

- 1 Dissolva o fubá na água fria antes de levar ao fogo.
- 2 Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até ficar completamente cozido e cremoso.
- 3 Desligue o fogo e misture o requeijão e o azeite. Cubra com o frango bem umedecido.

DICA CLÍNICA



Se houver dor para engolir, mantenha a polenta bem cremosa e o frango sem fios secos. Sirva morna ou fresca.

ATENÇÃO



A aparência cremosa não garante segurança em caso de disfagia. Utilize somente a consistência prescrita pela equipe.

Valores nutricionais estimados por porção.

Creme gelado de mamão, banana e iogurte



Frio, pouco ácido e liso quando a boca está sensível.

RENDE
1 tigela

TEMPO
5 min

UTENSÍLIOS
liquidificador,
faca e tigela

ENERGIA
326 kcal

PROTEÍNA
14 g

CARBOIDRATO
48 g

GORDURAS
11 g

FIBRAS
3 g

INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaia (150 g)
- 1 banana-prata pequena e madura (80 g)
- 1 pote de iogurte natural integral pasteurizado (170 g)
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral (20 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize as frutas, descasque e corte em pedaços.
- 2 Bata todos os ingredientes até obter um creme totalmente liso.
- 3 Sirva fresco e consuma imediatamente. Não deixe em temperatura ambiente.

DICA CLÍNICA



Temperaturas frias podem aliviar algumas pessoas com boca sensível, mas não são confortáveis para todas. Em intolerância à lactose, adapte os laticínios.



ATENÇÃO



Em neutropenia, redobre os cuidados de higiene e siga a orientação específica do serviço que acompanha o tratamento.

Valores nutricionais estimados por porção.

Vitamina cremosa de mamão, aveia e linhaça



Fonte de fibras para usar somente quando houver boa hidratação e tolerância.

RENDE

2 copos | porção:
1 copo



TEMPO
5 min



UTENSÍLIOS
liquidificador,
faca e copos



ENERGIA
235 kcal



PROTEÍNA
8 g



CARBOIDRATO
34 g



GORDURAS
8 g



FIBRAS
4 g



INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaia (150 g)
- 1 banana-prata pequena (80 g)
- 200 mL de leite integral pasteurizado
- 1 e 1/2 colher (sopa) de aveia fina (15 g)
- 1 colher (sopa) de linhaça moída (10 g)
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral (20 g)



MODO DE PREPARO

- 1 Higienize, descasque e corte as frutas.
- 2 Bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Se necessário, ajuste com pequena quantidade de água segura.
- 3 Divida em dois copos e consuma logo após o preparo.



DICA CLÍNICA

A informação nutricional corresponde a 1 copo, metade da receita. Aumente fibras gradualmente e mantenha a hidratação orientada pela equipe.



ATENÇÃO

Não utilize durante diarreia, suspeita de obstrução intestinal, distensão importante ou quando houver restrição de fibras ou líquidos.

Valores nutricionais estimados por porção.

Adapte conforme a tolerância

Os sintomas podem mudar ao longo do tratamento. Use estas ideias como apoio e conte à equipe quando comer ou beber estiver difícil.



NÁUSEA

Faça pequenas refeições, coma devagar e prefira alimentos suaves, frios ou em temperatura ambiente se o cheiro incomodar. Veja as receitas 2, 5 e 9.



BOCA FERIDA OU SECA

Escolha preparações macias, úmidas e pouco ácidas. Evite alimentos secos, ásperos ou que ardem. Dificuldade para engolir exige avaliação.



DIARREIA

Priorize a hidratação orientada e preparações simples. Reduzir fibras ou lactose deve ser temporário e individual. Avise a equipe se for intensa ou persistente.



INTESTINO PRESO

Aumente fibras aos poucos, sempre com boa hidratação e liberação da equipe. Não use a receita 10 durante diarreia, distensão importante ou suspeita de obstrução.



SEGURANÇA E SINAIS DE ALERTA

Na cozinha: use água segura, higienize mãos e utensílios, separe crus de cozidos e cozinhe completamente ovos, frango, carnes e peixes.

Procure a equipe: vômitos persistentes, diarreia intensa, desidratação, dor ou dificuldade para engolir, queda importante da ingestão ou peso, fraqueza crescente, febre ou sinal de infecção.

Não use chás medicinais, fitoterápicos ou suplementos de vitaminas e antioxidantes em altas doses sem orientação.

Bases clínicas e consensos

As orientações foram sintetizadas para educação em saúde e devem ser interpretadas junto da avaliação individual.

DIRETRIZES E CONSENSOS

- ✔ INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). *Consenso nacional de nutrição oncológica*. 2. ed. rev., ampl. e atual. v. 1. Rio de Janeiro: INCA, 2015. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/consenso-nacional-de-nutricao-oncologica>. Acesso em: 12 ago. 2026.
- ✔ INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). *Consenso nacional de nutrição oncológica*. 2. ed. rev., ampl. e atual. v. 2. Rio de Janeiro: INCA, 2016. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/consenso-nacional-de-nutricao-oncologica>. Acesso em: 12 ago. 2026.
- ✔ MUSCARITOLI, M. et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition*, v. 40, n. 5, p. 2898-2913, 2021. DOI: 10.1016/j.clnu.2021.02.005. Acesso em: 12 ago. 2026.

MATERIAL EDUCATIVO INSTITUCIONAL

- ✔ INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). *Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos usuários*. 4. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2020. 24 p. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/12392>. Acesso em: 12 ago. 2026.

COMO ESTAS FONTES FORAM USADAS



INCA e ESPEN sustentam as orientações gerais de cuidado nutricional. O guia do INCA apoia a tradução dessas orientações para uma linguagem voltada ao paciente. As receitas e combinações culinárias são adaptações autorais.

Materiais, livro e tabelas

MATERIAIS EDUCATIVOS E COMPLEMENTARES

- ✓ AMERICAN SOCIETY FOR PARENTERAL AND ENTERAL NUTRITION. *Nutrition Considerations for the Oncology Patient: Oral Nutrition, Oral Nutrition Supplements, and Enteral Nutrition*. Practice tool. ASPEN, 31 jul. 2025. Disponível em: <https://nutritioncare.org/clinical-resources/malnutrition/resources/for-clinicians/>. Acesso em: 12 ago. 2026.
- ✓ NATIONAL CANCER INSTITUTE. *Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment*. Bethesda: NCI, atualização dez. 2022. Disponível em: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints>. Acesso em: 12 ago. 2026.

LIVRO TÉCNICO

- ✓ PINHO, Alice. *Nutrição e câncer: da prevenção ao tratamento: bases científicas e prática clínica*. 2. ed. [S. l.]: PoloBooks, 2025. 546 p. Disponível em: <https://lp.institutoalicepinho.com.br/livro-nutricao-e-cancer-2a-edicao/>. Acesso em: 12 ago. 2026.

BASES DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

- ✓ TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TBCA). Universidade de São Paulo (USP); Food Research Center (FoRC). *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos*. Versão 7.2. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.tbca.net.br/>. Acesso em: 12 ago. 2026.
- ✓ NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA); UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). *Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO*. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161 p. Disponível em: <https://nepa.unicamp.br/tabela-brasileira-de-composicao-de-alimentos-4a-edicao/>. Acesso em: 12 ago. 2026.

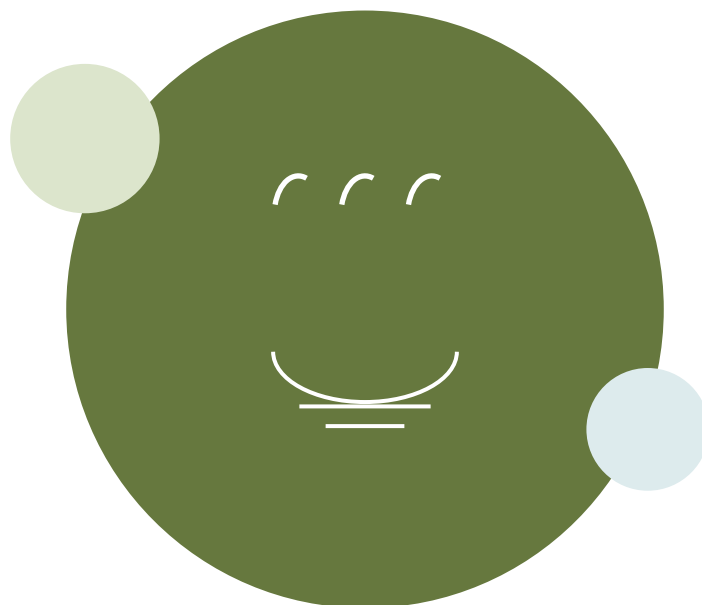


NOTA DE TRANSPARÊNCIA

O documento ASPEN de 2025 é um **practice tool**, não uma diretriz clínica aprovada pelo conselho da ASPEN, e informa apoio da Nestlé Health Science. Foi tratado apenas como fonte complementar.

CÁLCULOS NUTRICIONAIS

Valores estimados por porção com TBCA 7.2, TACO e rótulos. A versão 7.2 foi mantida para rastreabilidade dos cálculos já realizados; marcas, medidas e rendimento podem alterar os resultados.



Comer durante a quimioterapia não precisa ser perfeito. O objetivo é encontrar preparações seguras, nutritivas e possíveis para cada dia.

MILENA OLIVEIRA

Nutricionista Clínica e Oncológica | CRN 6112



Material educativo gratuito. Não substitui avaliação nutricional, médica ou fonoaudiológica. Procure a equipe quando comer, beber ou engolir estiver difícil.

Receitas originais | Fotografias ilustrativas | Valores nutricionais estimados

VERSÃO 3.0 | AGOSTO 2026