Descomplicar a Nutrição no Cancro

Alimentação e Nutrição Prática
para a pessoa com cancro

Inclui receitas exclusivas da **Tia Cátia**

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

tia cátia

NUTRICIA Fortimel

Índice

1 ALIMENTAR A ESPERANÇA 7

2 NOTA DA TIA CÁTIA 9

3 MENSAGEM DA LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO 11

4 FORTIMEL: ALIMENTAR COM PROPÓSITO 13

5 NUTRIÇÃO E CANCRO

O papel da alimentação e nutrição na doença oncológica 16

De que forma a doença e os tratamentos afetam o estado nutricional? 17

Estou a perder peso de forma involuntária. E agora? 19

Príncipios base para uma alimentação e nutrição adequadas 22

O que são Suplementos Nutricionais Orais? 26

O papel da família e cuidadores na alimentação da pessoa com cancro 30

6 COZINHA COMO TERAPIA

Testemunho Tia Cátia 37

A relação emocional com a comida 38

Cozinhar como forma de autocuidado 38

Dicas da Tia Cátia para manter o prazer de cozinhar mesmo nos dias difíceis 39

7 RECEITAS DA TIA CÁTIA: NUTRIR COM SABOR

Receitas leves para dias sensíveis 42

Receitas reconfortantes para os dias em casa 52

Receitas rápidas e práticas 62

Receitas com Fortimel 72

8 GUIAS E DICAS PRÁTICAS

Como adaptar receitas às necessidades nutricionais específicas 90

Desafios alimentares durante a fase de tratamento 95

A importância de uma hidratação adequada 100

Quando e como incorporar Fortimel no dia a dia 102

9 RECURSOS E APOIOS

Onde procurar ajuda (contactos da Liga Portuguesa Contra o Cancro, nutricionistas, apoio psicológico) 110

Grupos de apoio e comunidades 111

Aplicações úteis para o controlo da alimentação e bem-estar 111

Alimentar

A alimentação é muito mais do que uma necessidade, é um dos pilares mais importantes da nossa saúde e bem-estar. Quando somos confrontados com uma doença como o cancro, esse papel ganha uma nova dimensão e profundidade — torna-se não só fonte de nutrição, mas também poderá significar conforto, motivação e até esperança.

A alimentação durante o processo oncológico pode apresentar muitos desafios, nomeadamente a perda de apetite, enjoos, vómitos, alterações de paladar, o que leva inevitavelmente a uma perda de peso. Sabemos que até 70% das pessoas com cancro perde peso durante o processo oncológico, o que poderá comprometer o sucesso dos tratamentos e consequentemente a recuperação da doença.

Neste sentido, é fundamental que nesta fase a pessoa com cancro utilize todas as ferramentas possíveis para aumentar o aporte nutricional das refeições, fornecendo ao organismo todos os nutrientes necessários para esta fase tão difícil e desgastante.

Estar bem nutrido e com um peso adequado torna-se essencial nesta fase. Foi com este entendimento profundo, com esta consciência prática e empática, que nasceu este livro.

Esta é uma iniciativa conjunta da **Liga Portuguesa Contra o Cancro** e da **Chef Tia Cátia** – que partilha não só o seu talento na cozinha, mas também a sua experiência pessoal com o cancro. Conta ainda com o apoio de **Fortimel**, marca da **Danone Nutricia**, especializada em nutrição clínica. Juntas, estas entidades unem esforços num gesto inspirador de solidariedade e sensibilização.

Este livro é um gesto de cuidado e um guia prático pensado para responder a uma pergunta frequente de quem atravessa a doença: "Como posso manter uma alimentação equilibrada e adequada, que me forneça todos os nutrientes de que necessito, durante, ou após, o tratamento?" É também um reconhecimento do papel essencial dos cuidadores, profissionais de saúde e de todos os que acompanham quem está em tratamento oncológico.

a esperança

A missão que une todos os envolvidos neste projeto é clara: contribuir para uma melhor resposta nutricional no contexto da doença oncológica, colocando sempre a pessoa com cancro no centro das decisões e das soluções propostas. Acreditamos que uma alimentação adaptada, saborosa e acessível pode ser uma ferramenta valiosa na promoção da qualidade de vida durante e após o tratamento. Nomeadamente numa fase em que estar bem nutrido tem um papel fundamental na resposta aos tratamentos e consequentemente no prognóstico da doença.

Este livro inclui conselhos práticos, informações nutricionais validadas e receitas pensadas com carinho — algumas das quais enriquecidas com suplementos nutricionais orais como Fortimel*

Esperamos que este livro seja um recurso útil e uma companhia leve - que apoie o planeamento das refeições, facilite escolhas alimentares adequadas e contribua para o bem-estar nutricional de quem está em tratamento. Acima de tudo, esperamos que possa, de alguma forma, ajudar a alimentar a esperança.

*Alimento para fins medicinais específico destinado à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

Referência

1. Ryan AM, et al. Nutrition. 2019;67-68:110539.2.Hebuterne X, et al.

Nota da Tia Cátia

Fazer parte deste projeto tem, para mim, um significado muito especial. Como ex-doente oncológica, sei na pele o que é enfrentar os desafios diários que acompanham um diagnóstico de cancro da mama. Sei também como a alimentação pode ser uma aliada poderosa não só para nutrir o corpo, mas para dar conforto à alma.

A cozinha sempre foi o meu refúgio, o meu lugar de afeto e de cuidado. Poder agora usar esse amor pela comida para ajudar quem está a passar por um momento tão delicado é, para mim, uma missão profundamente pessoal. Este livro é mais do que um conjunto de receitas, é um gesto de empatia, carinho e esperança. É a prova de que, mesmo nos dias mais difíceis, podemos encontrar sabor, aconchego e força num prato de comida feito com intenção e amor.

Com o coração cheio, deixo-vos estas receitas, pensadas para nutrir com leveza, cuidar com sabor e acompanhar com afeto.

Mensagem da Liga Portuguesa Contra o Cancro

A Alimentação saudável é um dos parâmetros fundamentais para uma vida com hábitos saudáveis.

O estado nutricional individual é extremamente importante para toda a comunidade, pois sabemos que quando há desequilíbrios alimentares e nutricionais há potencialmente uma maior possibilidade de aparecimento de doenças.

No respeitante ao cancro, a adopção de hábitos de vida saudáveis são factores importantes para contrariar o aparecimento de patologia maligna.

Sabemos que o estado nutricional de um doente com cancro é fundamental para o êxito do seu tratamento e também para a diminuição dos seus efeitos secundários. Quando há uma má nutrição, há uma baixa de defesas, com uma consequente perda da imunidade, o que vai dificultar não só o tratamento, mas também a realização de exames complementares de diagnóstico.

O doente bem equilibrado do ponto de vista nutricional é aquele que melhor reage aos tratamentos de cirurgia, de quimioterapia, de radioterapia, imunologia e outros. Também o sucesso dos tratamentos depende em parte desta situação.

Por todo este envolvimento, a Liga Portuguesa Contra o Cancro criou uma Consulta de Nutrição, que é gratuita e acessível a todos os doentes com cancro.

Este livro de receitas é destinado a toda a população e é, não só um corolário de alimentação saudável, mas também um convite para com os olhos aumentar o apetite.

Dr. Vítor Veloso
Presidente
Liga Portuguesa Contra o Cancro

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Fortimel

Viver com cancro é um desafio profundo — físico, emocional e social. Para quem enfrenta esta realidade, cada gesto de cuidado conta. E entre esses gestos, a alimentação tem um papel essencial, muitas vezes subestimado.

Quase 3 milhões de pessoas com cancro na Europa estão em risco de desnutrição. Esta condição não é apenas uma consequência da doença, mas também dos seus tratamentos. A perda de apetite, as náuseas, a fadiga e as alterações no paladar tornam difícil manter uma alimentação equilibrada. No entanto, é precisamente nestes momentos que o corpo mais precisa de energia e nutrientes para se manter forte, tolerar os tratamentos e recuperar.

É aqui que entra a nutrição clinica — uma forma especializada de alimentação, desenvolvida com base em evidência científica, para complementar a dieta de quem está em risco nutricional. Produtos como Fortimel foram criados para ajudar a colmatar estas necessidades, oferecendo uma solução prática, saborosa e adaptada às exigências do organismo em tratamento.

Estudos mostram que a nutrição clinica pode melhorar a força, a energia e até a resposta ao tratamento. Além disso, pode reduzir complicações, infeções e o tempo de internamento hospitalar. Em termos simples: quando o corpo está bem nutrido, está mais preparado para lutar.

Mas este livro não é apenas sobre ciência. É sobre pessoas. Sobre quem cuida e quem é cuidado. Sobre transformar refeições em momentos de conforto, prazer e esperança. Através de receitas simples e acessíveis, queremos mostrar que é possível comer bem mesmo nos dias difíceis — e que cada colher pode ser um passo em direção ao bem-estar.

Na Danone Nutricia, acreditamos que alimentar é mais do que nutrir: é cuidar com conhecimento, empatia e propósito. É por isso que apoiamos este projeto com tanto entusiasmo.

Porque, para nós,
alimentar é também cuidar.

Paulo Maçãs Santos
SN Portugal Lead
Danone Specialized Nutrition Portugal

Alimentar com propósito

HIGH
PULSE

Nutrição e Cancro

O papel da alimentação e nutrição na doença oncológica

A alimentação tem um papel fundamental na nutrição do doente oncológico, assim como da população em geral. É comum utilizar-se estes dois termos como sinónimos, no entanto, não significam o mesmo.[1]

A alimentação é o ato de ingerir os alimentos, estando intimamente associada às preferências e hábitos alimentares. Pressupõe-se, sempre que possível, que a alimentação proporcione ao organismo os nutrientes e energia necessários para o seu bom funcionamento.[1]

Já a nutrição, refere-se aos elementos que constituem os alimentos (nutrientes) e aos processos pelos quais o organismo digere, metaboliza, absorve e elimina os nutrientes obtidos.[1]

Desta forma, a alimentação deve ser a primeira linha para uma nutrição adequada. Em casos onde, por exemplo, a absorção de nutrientes esteja comprometida, poderá ser necessário adaptar a alimentação ou recorrer a outras estratégias nutricionais específicas.[1]

Sabe-se que uma nutrição adequada, durante o processo oncológico, é fundamental e está associada a resultados positivos. [2,3]

MELHOR GESTÃO DO PESO CORPORAL

MANUTENÇÃO DA FORÇA E MASSA MUSCULAR

MENOR PROBABILIDADE DE DESENVOLVER INFEÇÕES

MENOR PROBABILIDADE DE INTERNAMENTOS

MELHOR TOLERÂNCIA AOS TRATAMENTOS

MELHOR QUALIDADE DE VIDA

De que forma a doença e os tratamentos afetam o estado nutricional?

A manutenção de um bom estado nutricional está especialmente relacionada com a capacidade da pessoa com cancro conseguir garantir o cumprimento das suas necessidades em nutrientes e energia neste período. No entanto, a malnutrição é um problema comum, na pessoa com cancro. [15-17]

AFINAL, O QUE É A MALNUTRIÇÃO?

A malnutrição ocorre quando a ingestão de nutrientes é inferior às necessidades ou quando existe dificuldade do organismo em absorver os nutrientes ingeridos. Está associada, por isso, a alterações de peso e perda de massa muscular, levando a uma redução da capacidade física e mental. [18,19]

A malnutrição associada à doença oncológica deve-se, por um lado, à ingestão inadequada de alimentos devido à presença de sintomas com impacto nutricional, e por outro lado à própria presença do tumor, que induz um aumento da inflamação. [3,16,20,21]

Relativamente aos sintomas com impacto nutricional, estes variam de pessoa para pessoa, de acordo com a localização do tumor, do tipo de tratamento, entre outros fatores. [3]

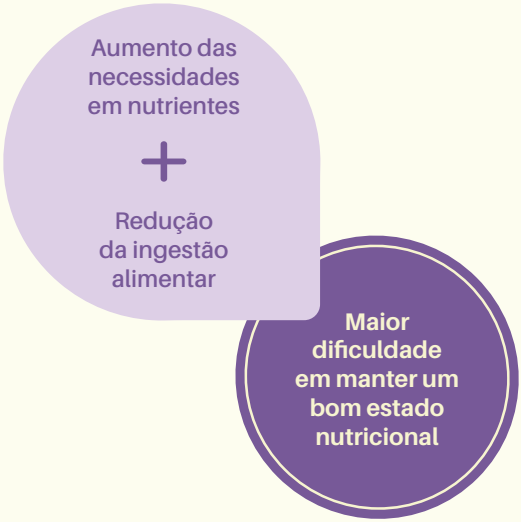
QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS QUE TÊM IMPACTO NUTRICIONAL? [3,23,24]

- Perda ou redução do apetite (anorexia)
- Saciedade precoce
- Alterações do olfato
- Alterações do paladar
- Sensação de boca seca (xerostomia)
- Alteração da consistência da saliva (saliva espessa)
- Problemas dentários e alterações na mastigação
- Lesões na cavidade oral (como aftas ou úlceras)
- Inflamação da boca e garganta (mucosite)
- Alterações na deglutição (disfagia)
- Náuseas
- Vómitos
- Diarreia
- Obstipação

Adicionalmente, a ansiedade, depressão e dor generalizada podem reduzir a ingestão alimentar e impactar a ingestão de nutrientes, bem como a adoção de dietas restritivas.[3]

Para além dos sintomas com impacto nutricional, a presença do próprio tumor faz com que o organismo reaja com mecanismos que levam a inflamação. A inflamação, frequentemente presente na doença oncológica, pode estar associada à perda de apetite (anorexia), cansaço frequente (fadiga), aumento das necessidades em nutrientes, degradação e perda da massa muscular e redução das reservas de gordura (perda de massa gorda), conduzindo a alterações do peso e da composição corporal. [3]

Desta forma, não são apenas as dificuldades na ingestão alimentar que condicionam o estado nutricional, uma vez que a presença do tumor acarreta um aumento das necessidades, aliando-se assim dois fatores que podem ser potencialmente preocupantes: por um lado um aumento das necessidades em nutrientes, onde a alimentação tem um papel fundamental, mas por outro lado uma maior dificuldade para a pessoa com cancro em alimentar-se devido a sintomas que impactam a ingestão alimentar. [3,24]



Estou a perder peso de forma involuntária. E agora?

A perda de peso não intencional ocorre quando não existem alterações propositadas nos hábitos alimentares e restante rotina (como por exemplo, um aumento da prática de atividade física) e, mesmo assim, existe uma redução do peso corporal. Esta perda de peso involuntária não deve ser considerada como algo natural no decorrer da doença e, sim, encarada como um sinal de alerta.[3,21]

!?

"Não tenho por hábito pesar-me ou não sei qual é o meu peso habitual"

Esteja atento a alterações que possam sugerir uma perda de peso involuntária:

- As roupas que habitualmente vestia ficam mais largas
- O cinto e/ou o relógio têm de ser ajustados de forma a ficar mais apertados
- A aliança cai ou fica solta no dedo
- Na região das olheiras, a pele parece "afundar-se" com maior expressão
- Em algumas zonas do corpo, os ossos parecem estar mais salientes, como **na região das clavículas** (ao lado do pescoço), **no peito** (região das costelas) ou **nos braços** (por exemplo, no pulso)

SERÁ QUE A PERDA DE PESO É O ÚNICO SINAL DE ALERTA?

A perda de peso é apenas um dos sinais de alerta, sendo muitas vezes o principal fator avaliado e motivo de preocupação pela pessoa com cancro, familiares e cuidadores. No entanto, a perda de peso pode ser consequência de outros sinais que devem ser avaliados desde cedo: [3,21]

Perda de apetite

Vómitos e/ou diarreia frequentes

Redução da ingestão alimentar (diminuição do número das refeições e/ou das quantidades de alimentos ingeridas)

Seletividade alimentar (por exemplo, evitar o consumo de certos tipos de alimentos)

Outros sinais que podem estar relacionados com a malnutrição, principalmente se associados aos fatores acima descritos:[3]

Perda de força

Perda de autonomia

Maior dificuldade na realização das tarefas de vida diárias

Cansaço frequente

Dada a prevalência de excesso de peso e obesidade em Portugal, é importante salientar que perdas de peso involuntárias têm a mesma importância e significado, mesmo em situações de excesso de peso. Não é correto encarar a perda de peso não intencional como algo positivo nesta fase, além de que o excesso de gordura e um peso corporal elevado podem camuflar perdas relevantes de músculo ou levar à desvalorização de possíveis défices nutricionais.[15]

PORQUE É QUE É IMPORTANTE MANTER O PESO E A FORÇA DURANTE OS TRATAMENTOS?

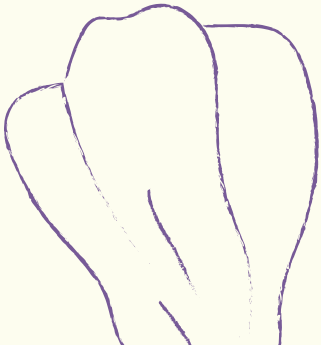
Manter um peso saudável durante os tratamentos pode ajudar a:

Obter as doses de tratamento adequadas: As doses de quimioterapia ou radioterapia são calculadas com base no peso e altura. As alterações de peso podem levar à necessidade de ajustar as doses e, assim, afetar o decorrer do tratamento.[9-11]

Manter a sua qualidade de vida: A ingestão dos nutrientes necessários pode ter efeitos positivos na saúde, tanto a nível físico como mental.[26]

Ter uma melhor resposta ao tratamento: A perda de peso não intencional pode impactar a capacidade de tolerar o tratamento.[9,10,25]

Continuar a fazer as suas tarefas diárias: Manter uma força muscular adequada pode possibilitar a manutenção da capacidade de realizar as atividades de vida diárias.[27]



Sempre que se verificar alteração do peso corporal, da força muscular ou outros sinais de alerta, é fundamental reportar à equipa de profissionais de saúde responsável, de forma a encontrar estratégias para potenciar uma melhoria do estado nutricional.

Princípios base para uma alimentação e nutrição adequadas

Encontramo-nos em plena era digital e, se por um lado é mais fácil encontrar informação sobre os mais diversos temas incluindo sobre alimentação, por outro lado é cada vez mais desafiante garantir que esta seja credível e sustentada em evidência. Particularmente numa fase de maior vulnerabilidade, como é o caso da jornada da doença oncológica, é frequente emergir uma necessidade urgente de "fazer algo" para influenciar positivamente o prognóstico. Nesse contexto, muitas pessoas procuram formas de assumir um papel mais ativo no seu percurso terapêutico. A alimentação, por ser um aspeto concreto e presente no dia a dia de qualquer pessoa, torna-se frequentemente um dos focos centrais dessa procura.

A vontade genuína de contribuir para a recuperação pode tornar a pessoa com cancro, os cuidadores e os familiares mais recetivos a estratégias alimentares partilhadas *online*, muitas vezes desajustadas às necessidades individuais do doente oncológico e não revistas pelo médico ou nutricionista. Por isso, é essencial promover o acesso a informação baseada em evidência científica, para que as escolhas alimentares sejam seguras e eficazes no apoio ao tratamento.

UMA PESSOA COM CANCRO DEVE ALIMENTAR-SE DE FORMA DIFERENTE DURANTE OS TRATAMENTOS?

Até à data, não existe evidência para a adoção de uma dieta específica no decorrer da doença oncológica. Embora exista uma grande expectativa em encontrar o melhor padrão alimentar, neste momento não existem dados suficientes para elaborar recomendações alimentares específicas, como suporte parte do tratamento da doença oncológica. [28]

Certas dietas podem inclusive restringir o consumo de determinados alimentos ou grupos alimentares e, por isso, aumentar o risco de uma alimentação pobre em nutrientes e, consequentemente, o risco de malnutrição.

Dietas com restrição no aporte em calorias são inclusive desaconselhadas no contexto de pessoas com cancro que estejam malnutridas ou em risco de malnutrição.

No caso da restrição em nutrientes específicos, tais como o glúten e a lactose, apenas se justificam quando na presença de alergias ou intolerâncias alimentares comprovadas. Não existe à data associação entre o consumo de determinados alimentos específicos e a cura do cancro, pelo que se deve suspeitar de quaisquer conselhos e informações que transmitam esta informação. [3]

Como vimos nos capítulos anteriores, na fase ativa da doença oncológica as necessidades em nutrientes são diferentes, podendo estar aumentadas particularmente ao nível do aporte em calorias e proteína. Caso a alimentação habitual não seja suficiente para assegurar o cumprimento dessas necessidades, poderá ser necessário adotar estratégias no sentido de aumentar esse aporte. No capítulo 8.1. serão exploradas algumas destas estratégias. [3]

No que toca à ingestão em vitaminas e minerais, parece não existir evidência que suporte recomendações no sentido de aumentar o aporte, a não ser que existam défices nutricionais conhecidos, por exemplo, após umas análises ao sangue, ou em casos específicos e validados pelo profissional de saúde. [3]

Nesta fase, é acima de tudo essencial garantir que a alimentação respeita os gostos e preferências alimentares e que é bem tolerada, não causando desconforto. Assegurar, desde cedo, uma alimentação que seja passível de ser cumprida pela pessoa com cancro, sem restrições desnecessárias e sem extremismos, pode associar-se a uma melhor aceitação dos alimentos, promovendo a manutenção de um bom estado nutricional.

Perante a presença de certos sintomas com impacto a nível alimentar e nutricional, como obstipação, diarreia ou alterações do paladar, as recomendações podem ter de ser ajustadas, de forma a evitar desconforto, respeitar a tolerância individual e prevenir eventuais défices nutricionais. Estas questões serão aprofundadas em maior detalhe no capítulo 8.2.

- CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS
- HORTÍCOLAS
- FRUTAS
- LACTICÍNIOS
- CARNE, PESCADO E OVOS
- LEGUMINOSAS
- GORDURAS E ÓLEOS
- ÁGUA

Imagem 1. Roda dos Alimentos Mediterrânica, adaptado de Rodrigues S, Franchini B. PNPAS/DGS, 2016.[29]

E APÓS A FASE DE TRATAMENTOS?

A menos que estejam presentes sinais evidentes de malnutrição, mencionados no capítulo 5.3., ou outros sintomas com impacto nutricional, a alimentação deverá reger-se pelos mesmos princípios base da população em geral. Desta forma, sempre que possível, deve optar-se por uma alimentação completa, variada e equilibrada. Em Portugal, a Roda dos Alimentos e a Dieta Mediterrânica constituem importantes guias de referência para uma alimentação saudável (imagem 1).

Eis algumas recomendações práticas da Roda dos Alimentos Mediterrânica: [29]

Em suma ...

É essencial que esclareça sempre as suas dúvidas com a equipa de profissionais de saúde responsável, de forma a tomar decisões assentes em informações verdadeiras, de acordo com a ciência atual, e não devido a crenças ou mitos com os quais se pode cruzar.

Consumo elevado de alimentos de origem vegetal: hortícolas, fruta, leguminosas, frutos secos e cereais integrais

Baixo consumo de carnes vermelhas e processadas

Técnicas culinárias saudáveis e tradicionais, como sopas, ensopados e caldeiradas

Azeite como principal fonte de gordura

Utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal

Estilo de vida ativo, convívio à mesa e respeito pela tradição

Consumo moderado de pescado, ovos e lacticínios

Preferência por alimentos locais, sazonais e pouco processados

O que são Suplementos Nutricionais Orais?

Durante o tratamento oncológico, é comum que o apetite diminua, que certos alimentos deixem de saber bem devido a alterações do paladar, ou que seja difícil ingerir a quantidade de comida necessária para assegurar um estado nutricional adequado para manutenção do tratamento. Nestes momentos, os suplementos nutricionais orais (SNOs) podem ser grandes aliados, sempre sob supervisão médica. [3,18,30]

Os SNOs são alimentos para fins medicinais específicos, especialmente desenvolvidos para ajudar a complementar a alimentação habitual, sendo indicados para pessoas que têm dificuldades em atingir as necessidades nutricionais apenas através da alimentação habitual ou que precisam de uma dieta reforçada por causa da doença. São habitualmente formulados com alto teor em energia e nutrientes essenciais, como proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas e minerais. [18]

Os SNOs devem ser utilizados enquanto complemento da alimentação habitual e não devem substituir refeições. Em alguns casos, podem ser utilizados como fonte alimentar única, o que significa que podem constituir toda a alimentação da pessoa com cancro. Estes, devem ser sempre tomados sob supervisão de um profissional de saúde, como o nutricionista ou o médico.

Cada pessoa tem diferentes necessidades, sendo essencial individualizar e personalizar a escolha dos SNOs.[3,30]

EM QUE SITUAÇÕES O PROFISSIONAL DE SAÚDE PODE RECOMENDAR A TOMA DE SNOs?

Os SNOs podem ser úteis em várias situações, como por exemplo: [3,18,30]

Aumento das necessidades em nutrientes devido à doença ou ao tratamento

Dificuldades na mastigação ou deglutição

Alterações na digestão ou absorção dos nutrientes

Presença de sinais de alerta como os mencionados no capítulo 5.3.

QUE FORMATOS EXISTEM?

Para se adaptarem aos diferentes gostos e preferências, os SNOs podem ter diferentes formatos de apresentação:

Líquidos
Os mais comuns e estão prontos consumir. Estão disponíveis em diversos sabores, tais como, baunilha, morango, chocolate, café, entre outros.

Tipo pudim ou creme
Têm uma textura mais espessa e cremosa, para consumir à colher, em qualquer momento do dia.

Em pó
Podem ser misturados em alimentos como sopas, iogurtes ou batidos, com sabor neutro e sem alterar a consistência da refeição.

Os SNOs podem ajudar a:

- Melhorar o peso corporal e a massa muscular, contribuindo para a realização das atividades do dia a dia.[9,11]
- Diminuir as complicações pós-operatórias.[31,32]
- Melhorar a tolerância e a resposta aos tratamentos oncológicos.[9-11]
- Melhorar a qualidade de vida. [9,11,14]

Recomendações práticas para a toma de SNOs

As sociedades científicas recomendam que a toma dos suplementos nutricionais orais deve ser realizada por um período mínimo de um mês. Em situações de doença, pode haver necessidade de prolongar a toma, para um mínimo de três meses. O período de toma deve ser sempre indicado pelo profissional de saúde assistente.[3,33]

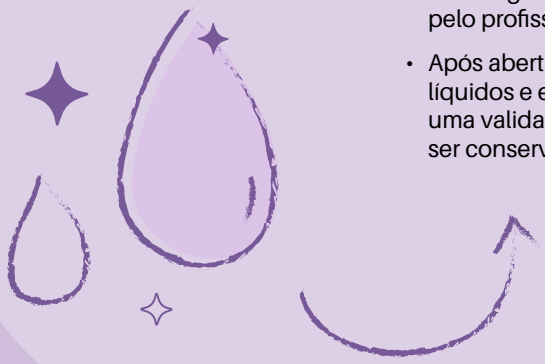
Como tal, é fundamental a adoção de estratégias que permitam uma melhor adesão à toma dos SNOs, ou seja, garantir que o doente toma o número de vezes por dia, durante o período prescrito pelo profissional de saúde. Eis algumas sugestões: [34]

1 TOMAR O SUPLEMENTO FRESCO

- Armazenar no frigorífico e tomar o suplemento fresco pode ajudar a reduzir o sabor adocicado, tornando-o mais agradável.
- Em alguns casos, o suplemento pode ser colocado no congelador para criar uma textura semelhante a um gelado.

2 INICIAR PROGRESSIVAMENTE A TOMA

- Começar por ingerir pequenas quantidades ao longo do dia, aumentando progressivamente a toma consoante a tolerância, até atingir a dose recomendada pelo profissional de saúde.
- Após abertura, os suplementos líquidos e em formato creme têm uma validade de 24 horas, devendo ser conservados no frigorífico.



3 INCORPORAR EM ALIMENTOS OU RECEITAS

- Misturar o suplemento em iogurtes naturais, papas de aveia, purés ou sopas ligeiramente arrefecidas (para não alterar as propriedades nutricionais).
- Adicionar a batidos caseiros com fruta, legumes ou sementes, criando uma bebida personalizada às preferências pessoais.

4 VARIAR TEXTURAS

- A toma de outros formatos além dos líquidos, como o formato creme ou em pó, pode ajudar a tornar a toma dos suplementos menos monótona.

5 ESCOLHER OS MELHORES HORÁRIOS

- Evitar tomar os suplementos imediatamente antes ou depois das refeições principais, para não influenciar o apetite. Privilegiar a sua toma nas refeições intermédias.
- Escolher os momentos da toma de forma a garantir que o suplemento é bem tolerado.

6 MANTER UMA ROTINA

- Tomar o suplemento nutricional oral à mesma hora todos os dias ajuda a criar um hábito.

Sabia que...?

- Os suplementos nutricionais orais são formulados com base em evidência científica, em cooperação com profissionais de saúde.[18]
- Estudos mostram que os suplementos nutricionais orais podem ajudar a reduzir complicações durante os tratamentos e até melhorar a resposta aos tratamentos oncológicos.[9-11,31,32]
- Existem fórmulas específicas para diferentes necessidades, sendo essencial o auxílio de um profissional de saúde na escolha do suplemento ideal.

Em caso de dúvidas, a equipa de saúde poderá avaliar a necessidade da toma de SNOs e aconselhar sobre qual a melhor estratégia a ser seguida.

O papel da família e cuidadores na alimentação da pessoa com cancro

A alimentação tem um papel indiscutível na saúde e na doença. No início do quinto capítulo, definimos a alimentação como sendo o ato de ingerir os alimentos. No entanto, sabemos que apesar de ser um ato natural, primitivo e necessário à sobrevivência, hoje em dia é bem mais complexo do que isto. Está intimamente associado à identidade, à vida social e cultural de cada um e é um fator importante para a qualidade de vida.[35]

Os momentos em que nos alimentamos, as refeições, são frequentemente partilhados com terceiros, sejam familiares, cuidadores, amigos, entre outros. São muitas vezes momentos de convívio e diálogo, quer no dia-a-dia com o núcleo mais próximo, quer como mote para festejos e momentos de lazer. Podemos afirmar que à mesa uma tríade comunga: saúde, interação e lazer.[36]

!? QUAL É A IMPORTÂNCIA DAS REFEIÇÕES, COMO MOMENTOS DE CONVÍVIO, NA PESSOA COM CANCRO?

- Promove a comunicação e socialização
- Fomenta o sentimento de pertença
- Promove a manutenção da rotina (como almoçar à mesa)
- Momento para reflexões e partilha
- Ambiente calmo e familiar ajuda a melhorar a alimentação
- Pode reduzir o stress associado ao momento da alimentação, principalmente na presença de sintomas com impacto nutricional
- Promove autonomia (por exemplo, manter o consumo com os talheres)

A verdade é que a alimentação pode associar-se a sentimentos de independência e dignidade, importantes na manutenção da autoestima da pessoa com cancro, especialmente em casos de idade avançada.[37,38]

É comum existirem dúvidas por parte de familiares e cuidadores no que respeita aos melhores cuidados a prestar à pessoa com cancro. É, por isso, essencial manterem uma comunicação próxima com a equipa de saúde, de forma a estarem atualizados e esclarecerem dúvidas que surjam, sejam elas associadas à alimentação ou outras questões pertinentes associadas à doença e/ou qualidade de vida da pessoa com cancro. [37,38]

Além disso, a comunicação parece refletir-se na qualidade de vida. Uma comunicação positiva, onde exista, por exemplo, a partilha de sentimentos, capacidade de escuta e a participação ativa do companheiro, parece ter um impacto positivo no bem-estar, quer da pessoa com cancro, quer do cuidador. Pelo contrário, um comportamento assente na crítica é desaconselhado, podendo colocar em causa a saúde mental. [39-43]

SOU FAMILIAR OU CUIDADOR, COMO POSSO AJUDAR?

- Oferecer suporte emocional
- Ter uma atitude positiva e encorajadora
- Evitar a crítica
- Elogiar comportamentos e atitudes positivas (reforço positivo)
- Dar apoio sem tirar autonomia
- Apoiar na adaptação da alimentação, quando necessário, ou na adesão aos cuidados de saúde

Um dos desafios que a pessoa com cancro enfrenta com frequência é conseguir alimentar-se de forma adequada. O apoio das pessoas que a rodeiam é fundamental para otimizar a alimentação, quer seja incentivando ou encontrando soluções ou estratégias que a potenciem. Os familiares, amigos e cuidadores que conhecem os hábitos e gostos alimentares podem ser excelentes aliados para encontrar soluções em momentos de recusa alimentar, ajudando a contorná-la.

A família e cuidadores têm também um papel importante na promoção de um ambiente confortável, seguro e tranquilo durante as refeições.

Sempre que possível, as refeições devem ser feitas em comum, promovendo o diálogo e sem pressa. É igualmente importante evitar forçar ou comentar a quantidade ou o que foi consumido e, sim, perceber e apoiar indiretamente. Isto é, por exemplo, perceber se a refeição está de acordo com o seu gosto.

Por um lado, em determinados momentos, pode ser importante assumir o controlo ou dar apoio na gestão das refeições. Planear, comprar os alimentos e confecionar as refeições pode ser uma excelente ajuda para a pessoa com cancro, especialmente quando experienciam sintomas que tornam todas estas tarefas mais difíceis ou menos prazerosas.

Por outro lado, é importante reforçar que o apoio deve ser validado pelo próprio, procurando estabelecer bem os limites entre dar apoio e reduzir a autonomia.[42]

Familiares e cuidadores informados, capazes de encorajar a ultrapassar os desafios, e atentos às necessidades e preocupações da pessoa com cancro, são um pilar importante nesta fase.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tapsell LC, et al. Foods, Nutrients, and Dietary Patterns: *Interconnections and Implications for Dietary Guidelines.* Adv Nutr 2016;7:445–54.

2. Lis CG, et al. *Role of nutritional status in predicting quality of life outcomes in cancer--a systematic review of the epidemiological literature.* Nutr J. 2012;11:27.

3. Muscaritoli M, et al. *ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer.* Clin Nutr. 2021;40:2898-2913.

4. Paccagnella A, et al. Early nutritional intervention improves treatment tolerance and outcomes in head and neck cancer patients undergoing concurrent chemoradiotherapy. Supportive Care in Cancer. 2010;18(7):837-45.

5. Caccialanza R, et al. Nutritional counseling with or without systematic use of oral nutritional supplements in head and neck cancer patients undergoing radiotherapy. Annals of Oncology. 2017;28:vi89.

6. Burden ST, et al. Nutritional status of patients with cancer and the relationship with quality of life. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2017;8(3):437–46.

7. Manasek V, et al. The impact of high protein nutritional support on clinical outcomes and treatment costs of patients with colorectal cancer. Klin Onkol. 2016;29(5):351–7.

8. Mullin GE, et al. The association between oral nutritional supplements and 30-day hospital readmissions of malnourished patients: A propensity-matched analysis. J Acad Nutr Diet. 2019;119(7):1168–75.

9. Cereda E, et al. Nutritional counseling with or without systematic use of oral nutritional supplements in head and neck cancer patients undergoing radiotherapy. Radiother Oncol. 2018;126(1):81–8.

10. Meng Q, et al. Post-discharge oral nutritional supplements with dietary advice in patients at nutritional risk after surgery for gastric cancer: A randomized clinical trial. Clin Nutr. 2021;40(1):40-46.

11. Tan S, et al. Impact of oral nutritional supplements in post-discharge patients at nutritional risk following colorectal cancer surgery: A randomised clinical trial. Clin Nutr 2021; 40(1):47-53.

12. Van der Schueren MAE, et al. Systematic review and meta-analysis of the evidence for oral nutritional intervention on nutritional and clinical outcomes during chemo(radio)therapy: current evidence and guidance for design of future trials. Ann Oncol. 2018;29(5):1141–53.

13. Kim JM, et al. The efficacy of oral nutritional intervention in malnourished cancer patients: a systemic review. Clin Nutr Res. 2016;5(4):219–36.

14. Baldwin C, et al. Oral nutritional interventions in malnourished patients with cancer: a systematic review and meta-analysis. J Natl Cancer Inst. 2012;104(5):371–85.

15. Ryan AM, et al. Effects of weight loss and sarcopenia on response to chemotherapy, quality of life, and survival. Nutrition. 2019; 67-68:110539.

16. Baracos V, et al. Cancer-associated cachexia. Nat Rev Dis Primers. 2018,18:4:17105.

17. Fearon K, et al. Definition and classification of cancer cachexia: an international consensus. Lancet Oncol. 2011; 12 (5):489-95.

18. Cederholm T, et al. ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition. Clin Nutr. 2017 Feb;36(1):49-64.

19. Sobotka L, editor. Basics in clinical nutrition. 4th ed. Galen; 2012.

20. Ryan AM, et al. Cancer-associated malnutrition, cachexia and sarcopenia: the skeleton in the hospital closet 40 years later. Proc Nutr Soc. 2016 ;75(2):199-211.

21. Arends J. Malnutrition in cancer patients: Causes, consequences and treatment options. Eur J Surg Oncol. 2024;50(5):107074.

22. Muscaritoli M, et al. Prevalence of malnutrition in patients at first medical oncology visit: the PreMiO study. Oncotarget 2017; 8(45):79884-79896.

23. Ravasco P. Nutrition in Cancer Patients. J Clin Med 2019 Aug 14;8(8):1211.

24. Caro M, et al. Nutritional intervention and quality of life in adult oncology patients. ClinNutr.2007;26(3):289-301.

25. Muscaritoli M, et al. From guidelines to clinical practice: a roadmap for oncologists for nutrition therapy for cancer patients. Ther Adv Med Oncol.2019;11:1758835919880084.

26. Bargetzi L, et al. Nutritional support during the hospital stay reduces mortality in patients with different types of cancers: secondary analysis of a prospective randomized trial. Ann Oncol. 2021;32(8):1025-1033.

27. Ferreira V, et al. Effects of preoperative nutrition and multimodal prehabilitation on functional capacity and postoperative complications in surgical lung cancer patients: a systematic review. Support Care Cancer. 2021;29(1):5597-5610.

28. Ligibel JA, et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. J Clin Oncol. 2022;40(20):2294–306.

29. Rodrigues S, Franchini B; Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; Direção-Geral do Consumidor (PT); Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde (PT). Roda da Alimentação Mediterrânica [cartaz na internet]. Lisboa: PNPAS/DGS; 2016 [acesso em 30 maio 2025]. Disponível em: https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2016/06/Cartaz-A3-13_med.pdf

30. Arends J, et al. Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. ESMO Open. 2021;6(3):100092.

31. Kabata P, et al. Preoperative nutritional support in cancer patients with no clinical signs of malnutrition-prospective randomized controlled trial. Support Care Cancer. 2014;23(2):365-70.

32. Manasek V, et al. The Impact of High Protein Nutritional Support on Clinical Outcomes and Treatment Costs of Patients with Colorectal Cancer. Kin Oncol. 2016;29(5):351-357.

33. Managing Adult Malnutrition in the Community. 3ª Edição. Malnutrition Pathway; 2021. Disponível em: https://www.malnutritionpathway.co.uk/library/managing_malnutrition.pdf.

34. Lester S, et al. Factors Affecting Adherence, Intake, and Perceived Palatability of Oral Nutritional Supplements: A Literature Review. J Nutr Health Aging.2022;26(7):663-674.

35. World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. Geneva: WHO; 2019.

36. Direção-Geral da Saúde. Padrão alimentar mediterrânico: promotor de saúde. Lisboa: DGS; 2016. p. 13.

37. Coleman EA, et al. Enhancing the Care Transitions Intervention Protocol to Better Address the Needs of Family Caregivers. J Healthc Qual. 2015;37(1):21–31.

38. Finley JP, et al. Caregiver Café: Providing Education and Support to Family Caregivers of Patients With Cancer. Clin J Oncol Nurs. 2019;23(5):E59–65.

39. Shin DW, et al. Communication between cancer patients and their family caregivers: Relationship with caregiver burden and preparedness for caregiving. Psychooncology. 2013;22(3):262–9.

40. Mack JW, et al. End-of-life discussions, goal attainment, and distress at the end of life: Predictors and outcomes of receipt of care consistent with preferences. J Clin Oncol. 2010;28(7):1203–8.

41. Teno JM, et al. Medical care inconsistent with patients' treatment goals: Association with 1-year Medicare resource use, costs, and survival. J Am Geriatr Soc. 2002;50(3):496–500.

42. Spence ICJ, et al. The experience of food, eating and meals following radiotherapy for head and neck cancer: a qualitative study. Support Care Cancer. 2020;28(2):697–705.

43. Manne SL, et al. Intimacy and relationship processes in couples' psychosocial adaptation to cancer. Cancer. 2008;112(S11):2541–55.

Cozinha como

Há momentos na vida que nos viram do avesso.
Que nos obrigam a parar, a respirar fundo e a
olhar para dentro. Eu sei bem o que é isso.

Quando recebi o diagnóstico, senti o chão fugir. Tudo muda.
As prioridades, o tempo, até a forma como sentimos os dias.
E no meio de exames, tratamentos e incertezas, houve um lugar
onde continuei a encontrar algum equilíbrio: a minha cozinha.

Não estou a falar de grandes banquetes ou pratos elaborados.
Falo daquele momento em que descascamos uma maçã com calma,
em que mexemos um creme sem pressa, em que fazemos um prato
só para nós, mesmo que seja só um pouco de arroz com um fio de
azeite. Falo do silêncio, do cheiro, da força que volta aos poucos.

Durante a fase da doença, houve dias em que não me apetecia cozinhar
e houve outros em que foi isso que me deu ânimo. Nem sempre é
bonito, nem sempre há força, mas quando conseguimos, mesmo que
seja só por uns minutos, voltar à cozinha, voltamos também a nós.

Este livro é também por isso. Porque acredito que a comida pode
ser uma ponte entre a doença e o conforto, entre o medo e o
amor. E se estas receitas, estas palavras, puderem ajudar alguém
a sentir-se um bocadinho melhor... então já valeu tudo.

Com carinho,

Tia Cátia

Terapia

A relação emocional com a comida

Há quem diga que comer é só uma necessidade mas, para mim, sempre foi muito mais do que isso. A comida é memória, é afeto, é história. Um leite creme pode transportar-nos para a cozinha da nossa avó, um assado no forno pode lembrar-nos os domingos em família, e até uma simples sopa aconchega quando o dia não corre como esperávamos.

Quando passamos por momentos mais difíceis, seja por uma doença, uma perda ou simplesmente um daqueles dias em que parece que tudo pesa mais, a ligação com a comida muda. E é normal. O apetite desaparece, os sabores já não são os mesmos... mas o carinho, esse não pode faltar.

Se há coisa que aprendi é que, mesmo quando o corpo está mais frágil, o coração continua a precisar de conforto. E é aí que entra aquela comidinha simples, feita com alma. Porque alimentar o corpo também é cuidar da nossa história.

Cozinhar como forma de autocuidado

Cozinhar pode parecer uma tarefa... mas também pode ser um gesto de amor-próprio. Lembro-me de dias em que me sentia cansada, sem vontade de fazer nada, e mesmo assim, lá ia eu para a cozinha, preparar qualquer coisa só para mim. Não era um banquete, era uma escolha: hoje vou cuidar de mim.

Nem sempre é fácil. Às vezes estamos sem força, sem apetite, sem ânimo. Mas fazer um pequeno prato que nos sabe bem, ainda que simples, é um lembrete de que merecemos ser cuidadas, mesmo que por nós próprios.

Pode ser uma simples caneca de chá, uma torrada básica ou uma sopa leve, não tem que ser perfeito, só tem que ser nosso.

Dicas da Tia Cátia para manter o prazer de cozinhar mesmo nos dias difíceis

1 Ir pelos aromas

Às vezes, é o aroma de algo a cozinhar que nos desperta a vontade. Uma cebola a refogar, um toque de canela no forno... é meio caminho andado para o coração sorrir.

2 Cozinhar devagarinho

Não há pressas. Se naquele dia só se consegue cortar uns legumes ou preparar um prato mais leve, está ótimo. Cada passo é válido.

3 Escolher receitas com significado

Há pratos que nos confortam só por existirem. Aquela massa que nos lembra a nossa mãe, ou aquele doce que fazia parte da nossa infância. Vá por aí.

4 Pedir companhia

Cozinhar acompanhado, mesmo que só para conversar enquanto mexemos o tacho, muda tudo. A comida une, e o carinho multiplica-se.

5 Perdoarmo-nos

Nem todos os dias vão ser produtivos. Se não lhe apetece cozinhar hoje, tudo bem. Amanhã será outro dia. O importante é não perder essa ligação tão bonita com a cozinha, porque ela está sempre lá, à nossa espera.

Receitas da Tia Cátia: *Nutrir com Sabor*

Receitas Leves para dias Sensíveis

42 Creme de Tomate e Abóbora Com Pesto de Manjericão

44 Quiche de Alho Francês

46 Salada de Bulgur com Salmão

48 Granola

50 Bebida de Maçã e Gengibre

Receitas Reconfortantes para Dias em Casa

52 Mini Hambúrgueres da Tia com Puré de Batata-doce

54 Bolinhos de Bacalhau com Arroz de Feijão

56 Estufado de Pota

58 Creme de Ervilhas com Coentros e Ovos Escalfados

60 Cookies com Pepitas de Chocolate

Receitas Rápidas e Práticas

62 Caponata de Beringela

64 Bolonhesa de Vegetais

66 Pernas de Frango no Forno

68 Lombos de Pescada com Molho de Limão

70 Lassi de Manga

Receitas com Fortimel

72 Salada de Frango com Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Pêssego/Manga Sensação Refrescante

74 Gelado de Frutos Vermelhos com Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Frutos Vermelhos Sensação Refrescante

76 Gaspacho de Melancia com Fortimel Creme Protein 1.6kcal/ml Sabor Frutos Silvestres

78 Banoffee com Fortimel Creme Protein Sabor Banana

80 Vichyssoise com Fortimel Compact Protein Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Gengibre Tropical

82 Macarrão com Queijo, Bacon e Fortimel Compact Protein Sabor Café

84 Frapuccino com Fortimel Compact Protein Sabor Baunilha

Creme de Tomate e Abóbora com Pesto de Manjericão

1 HORA DOSES: 6 FÁCIL

"Há dias em que só apetece uma sopa quente e cheia de sabor. Este creme junta a doçura da abóbora ao toque ácido do tomate, e o pesto que lhe dá aquele toque especial. É daqueles pratos que confortam mesmo sem dizer uma palavra!"

Para o Creme:

- 50ml azeite
- 1 cebola cortada em quartos
- 1 alho francês cortado às rodelas
- 1 talo de aipo laminado
- 400g de tomate cortado em quartos
- 400g de abóbora cortada em cubos
- 300g de batata doce em cubos
- Sal q.b.

Para o Pesto:

- 30g de manjericão
- 30g de queijo parmesão
- 30g de cajus crus
- 90ml de azeite
- 1 dente de alho

Para o Creme:

Num tacho coloque o azeite, a cebola, o alho francês e o talo de aipo. Tempere com sal e deixar cozinhar um pouco com a tampa.

Acrescente o tomate, a abóbora e a batata-doce. Deixe cozinhar em lume brando por 20 minutos com a tampa.

Quando os legumes estiverem quase cozinhados, acrescente água a ferver até cobrir todos os legumes e deixe cozinhar mais 20 minutos.

Triture a sopa com uma varinha mágica ou num liquidificador.

Para o Pesto:

Num processador, coloque o manjericão, o queijo parmesão, os cajus, o azeite e o dente de alho e triture até obter uma pasta. Reserve num frasco de vidro e cubra com um fio de azeite.

Sirva o creme de tomate e abóbora com o pesto de manjericão.

POR DOSE

VE (kcal)	345,1
Líp (g)	25,8
Ác. Sat (g)	4,4
HC (g)	20,9
aç (g)	9,2
Fibra (g)	4,2
Prot (g)	5,1

Quiche de Alho Francês

1 HORA DOSES: 4 FÁCIL

"Gosto tanto desta receita! É simples, reconfortante e sabe sempre bem, seja ao almoço ou num lanche mais composto. O alho francês salteado dá-lhe um sabor suave e delicado, e a base estaladiça faz o resto. Cá em casa, nunca sobra!"

- 2 alhos franceses (só a parte branca)
- 2 c. de sopa de azeite
- 8 ovos
- 200 ml de nata
- 100g de queijo mozarela ralado
- 1 base de massa quebrada
- Flor de Sal q.b.
- Mistura de Pimentas q.b.

Corte os alhos franceses em rodelas finas.

Num tacho refogue o alho francês com um fio de azeite. Tempere com sal e pimentas. Reserve.

Numa taça misture os ovos com as natas, tempere com sal e pimentas. Reserve.

Numa tarteira coloque 1 massa quebrada e prense as bordas de forma a colocar a massa em contacto com a forma.

Espalhe o alho francês e cubra o queijo mozarela. Verta o preparado dos ovos e natas por cima.

Leve ao forno previamente a 160°C durante 40 minutos.

Sirva quente ou fria, acompanhada de uma salada.

RECEITAS DA TIA CÁTIA

POR DOSE	
VE (kcal)	594,9
Líp (g)	40,4
Ác. Sat (g)	18,3
HC (g)	29,7
aç (g)	5,9
Fibra (g)	2,9
Prot (g)	25,2

Salada de Bulgur com Salmão

20 MIN DOSES: 2 FÁCIL

"Nem sempre o apetite aparece com força, mas esta salada tem qualquer coisa de especial. É leve, fresca, com aquele toque de especiarias e a textura suave do salmão. Uma opção cheia de cor, sabor e equilíbrio!"

- 100 g de bulgur
- ½ cebola picada
- 1 c. café de curcuma
- 1 c. café de cominhos
- 2 dentes de alho picados
- 2 lombos de salmão (cerca de 300g no total)
- Raspas e sumo de 1 limão
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c.de chá de vinagre balsâmico ou de maçã
- 1 c. de chá de mostarda Dijon
- Coentros picados (a gosto)
- Sal e pimenta q.b.
- Tomate cereja

Para preparar o bulgur, coloque um tacho ao lume com 500ml de água e sal, deixe ferver, adicione o bulgur e coza durante 10 a 12 minutos.

Refogue num fio de azeite a cebola picada com a curcuma e os cominhos. Junte os dentes de alho picados. Adicione o Bulgur escorrido e envolva. Deixe arrefecer.

Para cozinhar o salmão, tempere os lombos com sal, pimenta e um fio de azeite. Cozinhe numa frigideira antiaderente por 3 a 4 minutos de cada lado (ou até estar no ponto). Deixe arrefecer ligeiramente e desfaça em lascas.

Para fazer o molho, misture o azeite, o sumo e raspas do limão, o vinagre balsâmico, a mostarda e os coentros picados. Tempere com sal e pimenta.

Envolva o bulgur já frio com o molho, adicione o salmão em lascas, sem mexer demasiado para não desfazer.

Sirva acompanhado com tomate cereja.

	TOTAL	POR DOSE
VE (kcal)	1310,619	655,3
Líp (g)	82,83788	41,4
Ác. Sat (g)	15,01827	7,5
HC (g)	71,78254	35,9
aç (g)	6,47398	3,2
Fibra (g)	9,90182	5,0
Prot (g)	62,68081	31,3

Granola

20 MIN DOSES: 12 (30g cada) FÁCIL

"A minha granola é daquelas receitas que faço com gosto, porque sei que vai trazer alegria logo pela manhã. Crocante, levemente doce, com pedacinhos que fazem bem e sabem melhor ainda. Perfeita com iogurte ou só assim, à mão cheia!"

- 100g de flocos de aveia grossa
- 100g de frutos secos tostados cortados grosseiramente com faca
- 50g de arroz tufado (puff)
- 30g de manteiga de amendoim
- 20g de óleo de coco
- 30g de mel
- 30g de açúcar mascavado
- 1 c. café de flor de sal
- 1 c. chá de essência de baunilha
- 1 clara de ovo

Numa taça, bata a clara de ovo até obter alguma espuma, junte a manteiga de amendoim, o óleo de coco, a essência de baunilha, o açúcar mascavado, o mel e a flor de sal. Misture bem todos os ingredientes. Reserve.

Noutra taça, misture os flocos de aveia, os frutos secos e o arroz tufado.

Junte os secos ao preparado líquido e envolva bem.

Deite a granola num tabuleiro grande, forrado com papel vegetal e leve ao forno a 160° por 20 minutos. A meio da cozedura deverá mexer a granola para não queimar.

Deixe arrefecer e guarde num frasco de vidro.

Para um lanche bem nutritivo, coloque 1 *Fortimel Creme Protein Sabor Baunilha* numa taça, junte 2 c. de sopa de granola, polvilhe com canela em pó e delicie-se.

POR DOSE

VE (kcal)	149,9
Líp (g)	8,5
Ác. Sat (g)	2,2
HC (g)	13,6
aç (g)	5,2
Fibra (g)	1,4
Prot (g)	3,9

Bebida Refrescante de Maçã e Gengibre

30 MIN DOSES: 6 FÁCIL

"Uma bebida simples e aromática, perfeita para refrescar o corpo e levantar o ânimo! A maçã adoça com suavidade e o gengibre dá aquele toque especial que desperta os sentidos."

- 2 maçãs
- 1 pedaço de gengibre fresco (cerca de 2 a 3 cm)
- Mel q.b.

Coloque num tacho a maçã descascada e cortada em pedaços, o gengibre cortado em fatias finas e 1,5lt de água. Deixe cozinhar até a maçã ficar completamente cozida (cerca de 20-30 minutos).

Retire a maçã e o gengibre da água, coe a água da cozedura e deixe arrefecer. Deite numa garrafa de vidro e coloque no frigorífico.

Adoce esta bebida deliciosa e refrescante com um pouco de mel.

Pode usar a maçã cozida noutra receita, como uma compota, um crumble ou até uma salada de fruta!

POR DOSE

VE (kcal)	36,2
Líp (g)	0,2
Ác. Sat (g)	0,0
HC (g)	7,8
aç (g)	7,8
Fibra (g)	0,9
Prot (g)	0,1

Mini Hambúrgueres da Tia com Esmagada de Batata-doce

40 MIN | DOSES: 4 (aprox. 16 hambúrgueres pequenos) | FÁCIL

"Quando quero preparar algo especial mas sem complicações, recorro sempre a estes mini hambúrgueres. São tenros, saborosos e ligam tão bem com a suavidade da batata-doce. Uma combinação que faz lembrar a infância."

- 500g de carne de vaca picada
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 200 ml de leite
- 100g de pão esfarelado
- 1 ovo inteiro
- Pão ralado q.b.
- 500g de batata-doce descascada e cortada em cubos
- 2 c. de sopa de manteiga
- 100ml de natas
- Noz-moscada
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.

Para os hambúrgueres:

Aqueça o leite, verta sobre o pão esfarelado. Junte a cebola, o alho, a carne e envolva bem.

Adicione o ovo batido. Retifique os temperos com sal e pimenta e junte a salsa picada.

Molde pequenos hambúrgueres, passe-os por pão ralado e frite-os numa frigideira antiaderente, com um fio de azeite.

Para a esmagada:

Coza as batatas descascadas e cortadas em pedaços pequenos.

Escorra a água e com um esmagador de batatas ou com um garfo, esmague as batatas.

Envolva com a manteiga e as natas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Sirva os hambúrgueres da Tia com a esmagada de batata-doce.

POR DOSE

VE (kcal)	778,6
Líp (g)	40,9
Ác. Sat (g)	16,9
HC (g)	64,2
aç (g)	15,4
Fibra (g)	5,6
Prot (g)	35,8

Bolinhos de Bacalhau com Arroz de Feijão

40 MIN DOSES: 4 MÉDIO

"Este é um daqueles pratos que me faz sorrir só de pensar. Os bolinhos vão ao forno e ganham uma textura deliciosa, e o arroz de feijão vem completar tudo com sabor de tradição."

Para os bolinhos:

- 120g de farinha
- 1 c. de chá de fermento
- 3 ovos inteiros
- 300g de bacalhau desfiado
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 100ml de cerveja
- Coentros picados q.b.
- Pimenta q.b.
- Flor de Sal q.b.

Para o arroz:

- 3 c. sopa de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 100g tomate pelado
- 200g arroz carolino
- 300g de feijão encarnado
- Salsa q.b.
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.

Numa taça junte a farinha, o fermento, os ovos batidos, o bacalhau, a cebola e o dente de alho. Envolva bem. Adicione os coentros, verta 100ml de cerveja e tempere com pimenta a gosto. Retifique o sal. Deite colheradas do polme em formas pequenas de silicone. Leve ao forno pré aquecido a 180°c por 15 minutos.

Num tacho, coloque o azeite, adicione a cebola e o alho e deixe alourar. Tempere com sal e pimenta. Junte o tomate e o arroz e deixe fritar ligeiramente. Adicione água a ferver (três vezes a medida do arroz para que fique "malandrinho") e mexa. Acrescente o feijão e deixe cozinhar 10 a 12 minutos até que fique cozido, mas ainda com caldo. Polvilhe com salsa picada.

Sirva os bolinhos de bacalhau com o arroz de feijão.

POR DOSE	
VE (kcal)	700,1
Líp (g)	10,7
Ác. Sat (g)	2,1
HC (g)	101,8
aç (g)	4,4
Fibra (g)	13,9
Prot (g)	42,4

Estufado de Pota

1 HORA DOSES: 4 MÉDIO

"Este é daqueles pratos de tacho que pedem tempo e deixam a casa com cheirinho a comida boa. A pota fica macia, o molho é rico e cheio de sabor, e no final basta apenas um pouco de arroz branco para completar. Uma receita reconfortante e cheia de alma, como se quer!"

- 4 c. sopa de azeite
- 1 cebola cortada grosseiramente
- 1 cenoura em rodelas
- 1 talo de aipo em rodelas
- 1 dente de alho picado
- 1 c. de café de cominhos em pó
- 1 c. de sobremesa de paprika fumada
- 2 c. de sopa de concentrado de tomate
- 250ml de vinho branco
- 1 molho de coentros
- 1kg de tiras de pota
- 200ml de natas
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Coentros picados q.b.

Num tacho refogue em azeite a cebola com 1 pitada de sal. Junte o dente de alho, o talo de aipo e a cenoura. Tempere com paprika fumada e cominhos.

Acrescente o concentrado de tomate e o vinho branco. Tempere com pimenta e deixe levantar fervura.

Junte as tiras de pota e 1 molho de coentros partido grosseiramente. Deixe cozinhar em lume brando durante 45 a 50 minutos.

Retire a pota e triture o molho.

Ao molho triturado, junte as natas, a pota e deixe ferver.

Acompanhe com arroz branco e salpique com coentros picados.

POR DOSE	
VE (kcal)	374,4
Líp (g)	19,3
Ác. Sat (g)	7,7
HC (g)	6,4
aç (g)	5,4
Fibra (g)	2,0
Prot (g)	43,2

Creme de Ervilhas com Coentros e Ovos Escalfados

50 MIN DOSES: 4 FÁCIL

"Este creme é daqueles que surpreende. As ervilhas dão-lhe uma doçura natural, os coentros trazem frescura e o ovo escalfado transforma tudo num prato mais completo. É leve, reconfortante e perfeito para quando queremos uma refeição nutritiva sem complicações."

- 2 c. sopa de azeite
- 2 cebolas laminadas
- 1 alho francês laminado
- 1 curgete descascada e cortada em cubos pequenos
- 400g de ervilhas congeladas
- 4 ovos inteiros
- Coentros q.b
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

Leve ao lume um tacho com azeite e refogue as cebolas e o alho francês. Junte a curgete e as ervilhas e tempere com sal. Tape e deixe cozinhar por 20 minutos, em lume brando. Verta água a ferver para o tacho até cobrir os legumes, tape e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

Adicione os coentros e triture com a varinha mágica.

Volte a colocar o tacho ao lume, deite 4 ovos inteiros e deixe cozinhar por 5 minutos, em lume brando, com o tacho tapado.

Sirva o creme de ervilhas com os ovos escalfados

POR DOSE	
VE (kcal)	265,5
Líp (g)	15,0
Ác. Sat (g)	2,9
HC (g)	13,0
aç (g)	6,1
Fibra (g)	10,0
Prot (g)	14,7

Cookies com Pepitas de Chocolate

20 MIN DOSES: 12 FÁCIL

"Há dias em que só precisamos de um mimo. Estas cookies são estaladiças por fora, macias por dentro e com generosas pepitas de chocolate que nos fazem sorrir à primeira dentada. Cá em casa, desaparecem num instante, por isso costumo fazer a dobrar!"

- 100g de manteiga à temperatura ambiente
- 100g de açúcar amarelo
- 1 ovo
- 150g de farinha
- 50g de amido de milho
- 1 c. de café de bicarbonato de sódio
- 1 c. de café de flor de sal
- 1 c. de café de essência de baunilha
- 200g de chocolate negro (picado com faca)

Numa taça misture a manteiga, o açúcar mascavado, o ovo, a farinha, o amido de milho, o bicarbonato de sódio, a flor de sal e a essência de baunilha.

Junte o chocolate e envolva bem.

Num tabuleiro de forno forrado a papel vegetal coloque, com a ajuda de uma colher de gelado, 12 bolas de massa afastadas entre si.

Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 12 a 14 minutos.

Deixe arrefecer no tabuleiro antes de as guardar.

Para ter uma experiência ainda mais saborosa e nutritiva, sugerimos que acompanhe as cookies com um Forimel Creme Protein Sabor Chocolate. Uma combinação irresistível!

POR DOSE	
VE (kcal)	158,44
Líp (g)	7,40
Ác. Sat (g)	4,00
HC (g)	21,25
aç (g)	8,39
Fibra (g)	0,37
Prot (g)	1,55

Caponata de Beringela

55 MIN DOSES: 4 MÉDIO

"Este prato é uma verdadeira viagem a Itália. A mistura de berinjela com tomate, passas e vinagre cria um equilíbrio delicioso entre o doce e o ácido. Gosto de servi-la fria, com pão torrado, num daqueles dias em que apetece algo leve mas cheio de sabor."

- 1 cebola
- 2 berinjelas cortadas em pedaços pequenos
- 100ml de azeite
- 100g de azeitonas pretas cortadas às rodelas
- 2 tomates maduros sem pele e sem sementes
- 4 dentes de alho
- 50g de uva passa
- 75ml de vinagre balsâmico
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado

Deite no tacho a cebola com o azeite e tempere com sal. Deixe alourar. Acrescente as beringelas e deixe cozinhar até ficarem macias. Depois junte as azeitonas, o tomate, o alho, as passas, o vinagre balsâmico e o açúcar mascavado. Deixe cozinhar por 45 minutos em lume brando.

Coloque num frasco de vidro.

Sirva a caponata de beringela quente ou fria com tostas ou pão torrado.

POR DOSE

VE (kcal)	372,3
Líp (g)	28,3
Ác. Sat (g)	4,1
HC (g)	22,2
aç (g)	21,0
Fibra (g)	6,4
Prot (g)	3,1

Bolhonesa de Vegetais

1 HORA DOSES: 4 FÁCIL

"É possível fazer um prato de conforto sem carne e sem perder aquele sabor rico que aconchega? Sim, e esta bolonhesa é a prova disso! Carregada de legumes e feita com tempo, é perfeita para dias em que queremos comer bem e cuidar de nós."

- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 50ml azeite
- 1 cenoura
- 1 talo de aipo
- 1 curgete pequena
- 1/4 couve-flor (só os floretes)
- 1/4 brócolo (só os floretes)
- 100ml de vinho branco
- 500ml de polpa de tomate
- 3 c. sopa de Orégãos secos
- Flor de sal q.b.
- Mistura de Pimentas q.b.
- Queijo parmesão (para ralar)

Comece por triturar os legumes. Coloque num processador a cenoura e o talo de aipo, triture até obter uma areia. Reserve.

Triture a curgete, a couve-flor, o brócolo e junte à cenoura e ao aipo.

Deite no tacho a cebola com o azeite e tempere com sal. Deixe alourar. Acrescente o dente de alho. Junte os legumes triturados e deixe cozinhar por 10 minutos. Refresque com vinho branco e deixe evaporar o álcool. Adicione ao tacho a polpa de tomate e os orégãos. Deixe cozinhar por 40 minutos em lume brando, mexendo de vez em quando. Retifique os temperos com sal e pimenta.

Sirva a bolonhesa com fusilli tricolor, polvilhada com queijo parmesão ralado.

POR DOSE	
VE (kcal)	237,1
Líp (g)	14,8
Ác. Sat (g)	3,2
HC (g)	13,4
aç (g)	11,1
Fibra (g)	5,7
Prot (g)	9,7

Pernas de Frango no Forno

55 MIN DOSES: 4 FÁCIL

"Uma receita de forno que é simples, prática e cheia de sabor. As ervas e o alho dão um toque rústico e caseiro, e o frango fica suculento por dentro e douradinho por fora. Daquelas receitas que nunca falham."

- **4 pernas de frango**
- **Sumo de 1 limão**
- **2 c. sopa de alho em pó**
- **1 c. sopa de tomilho seco**
- **1 c. sopa de orégãos secos**
- **Flor de Sal q.b.**
- **Mistura de pimentas q.b.**

Coloque as pernas de frango numa assadeira, com a pele virada para cima e regue com o sumo de limão. Polvilhe com o alho em pó, o tomilho, os orégãos, flor de sal e mistura de pimentas.

Leve a assar ao forno, pré aquecido a 180°c, durante 50 minutos. Vá regando as pernas com o molho que a carne vai largando ao longo deste tempo.

Acompanhe as pernas de frango com puré de batata ou arroz branco regado com o molho.

	POR DOSE
VE (kcal)	116,0
Líp (g)	7,2
Ác. Sat (g)	1,7
HC (g)	1,2
aç (g)	0,5
Fibra (g)	0,4
Prot (g)	10,7

Lombos de Pescada com Molho de Limão

20 MIN DOSES: 4 FÁCIL

"Este prato é uma lufada de ar fresco. O molho de limão é leve, cremoso e dá vida aos lombos de pescada, tornando tudo mais apetitoso. Uma boa opção para quando procuramos uma refeição leve, mas reconfortante. É tudo de bom!"

- 50ml Azeite
- 8 lombinhos de pescada
- Sumo de 1 limão
- 2 gemas de ovo
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 ramo de salsa
- Flor de Sal q.b.
- Mistura de Pimentas q.b.
- Alho em pó q.b.

Num tacho com azeite, coloque os lombinhos de pescada e tempere com sal, alho em pó, o sumo de 1/2 limão e mistura de pimentas. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos. Retire os lombinhos e reserve.

Numa taça misture as gemas de ovo, o sumo de 1/2 limão e a mostarda. "Tempere" a mistura de gemas com o molho do tacho e devolva ao tacho sem parar de mexer até engrossar.

Junte os lombos de pescada e adicione a salsa picada.

Deixe apurar durante 2 minutos.

Sirva acompanhado de arroz branco e uma salada verde.

	TOTAL	POR DOSE
VE (kcal)	1289,493	322,4
Líp (g)	76,05605	19,0
Ác. Sat (g)	11,0388	2,8
HC (g)	4,73004	1,2
aç (g)	141,939	35,5
Fibra (g)	0,03654	0,0
Prot (g)	143,7941	35,9

Lassi de Manga

5 MIN DOSES: 2 FÁCIL

"Refrescante, doce na medida certa e muito fácil de preparar. Este lassi é perfeito para dias quentes ou para quando queremos algo nutritivo sem esforço. Um abraço tropical em forma de bebida."

- **200g manga madura**
- **150ml leite**
- **1 iogurte natural**
- **$^1/_2$ colher de café de canela em pó**
- **Gelo q.b.**

Num liquidificador, coloque todos os ingredientes e triture até obter um creme.

Sirva de imediato.

Para tornar esta bebida mais nutritiva, substitua o leite por *Fortimel Compact Protein* Sabor Pêssego-Manga*.

POR DOSE	
VE (kcal)	123,13
Líp (g)	2,44
Ác. Sat (g)	1,48
HC (g)	18,13
aç (g)	16,99
Fibra (g)	2,90
Prot (g)	5,24

Salada de Frango com *Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Pêssego/Manga Sensação Refrescante*

40 MIN DOSES: 2 FÁCIL

"Uma salada fresca, cheia de cor e com sabores que nos fazem lembrar os dias de sol. É daquelas receitas leves, mas que alimentam a sério. Perfeita para uma refeição prática e saborosa, com aquele toque doce que faz toda a diferença."

- Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Pêssego/ Manga Sensação Refrescante
- 2 c. sopa concentrado de tomate
- 2 c. sopa de azeite
- Sumo de 1 limão
- 1 peito de frango
- 1/4 de couve-coração cortada em juliana
- 1/2 beterraba crua descascada e ralada
- 1/2 cenoura crua descascada e descascada
- 1/2 talo de aipo laminado
- 1 maçã verde ralada
- 2 ovos cozidos cortados às rodelas
- 40g de miolo de noz
- Alho fumado em pó q.b.
- Orégãos secos q.b.
- Flor de Sal q.b.
- Mistura de pimentas q.b.

Para o molho misture 1 *Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Pêssego/ Manga Sensação Refrescante** com o concentrado de tomate, 2 c. de sopa de azeite, sumo de 1/2 limão, sal e mistura de pimentas a gosto. Reserve no frio.

Core, com um fio de azeite, o peito de frango previamente marinado em sumo de 1/2 limão com alho fumado em pó, sal e orégãos a gosto. Tape e deixe cozinhar. Depois de arrefecido, desfie o frango.

Numa taça, misture todos os legumes com a maçã, o frango desfiado e os ovos cozidos. Regue a salada com o molho e envolva.

Finalize com as nozes.

	POR DOSE
VE (kcal)	718,4
Líp (g)	43,8
Ác. Sat (g)	6,7
HC (g)	35,3
aç (g)	24,4
Fibra (g)	7,4
Prot (g)	42,7

Gelado de Frutos Vermelhos com *Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Frutos Vermelhos Sensação Refrescante*

5 MIN DOSES: 2 FÁCIL

"Gelado em cinco minutos? Sim, é possível. E este tem tudo o que se quer: frescura, sabor intenso a frutos vermelhos e uma textura cremosa deliciosa. Ótimo para os dias em que apetece um doce rápido."

- **Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Frutos Vermelhos Sensação Refrescante**
- **250g de frutos vermelhos congelados**

Coloque num processador de alimentos, 1 *Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml* Sabor Frutos Vermelhos Sensação Refrescante* e os frutos vermelhos congelados.

Triture na velocidade máxima, parando de vez em quando, para limpar com uma espátula a mistura que se vai agarrando às laterais.

Sirva de imediato.

	POR DOSE
VE (kcal)	208,0
Líp (g)	6,3
Ác. Sat (g)	1,4
HC (g)	26,9
aç (g)	19,7
Fibra (g)	3,1
Prot (g)	9,6

Gaspacho de Melancia com *Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/ml Sabor Frutos Silvestres*

15 MIN DOSES: 4 FÁCIL

"Esta receita é leve, surpreendente e cheia de frescura. A melancia e os frutos silvestres juntam-se ao tomate num gaspacho diferente, colorido e nutritivo. Serve-se bem frio, e é ideal para quando o calor aperta ou o apetite falta."

- **Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/ml Sabor Frutos Silvestres**
- **300g melancia**
- **300g tomate maduro**
- **100ml polpa de tomate**
- **1/2 cebola**
- **1/4 pepino descascado e sem pevides**
- **1/4 pimento vermelho sem sementes**
- **1 dente de alho**
- **50ml vinagre de cidra**
- **50ml azeite**
- **Sal q.b.**
- **Pimenta q.b.**

No liquidificador coloque a melancia, o tomate, a polpa de tomate, a cebola, o pepino, o pimento vermelho, o dente de alho, o vinagre e o azeite. Triture tudo à velocidade máxima. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Retire 200ml do gaspacho e misture com 1 *Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/ml * Sabor Frutos Silvestres*.

Leve ao frio até à hora de servir.

	POR DOSE
VE (kcal)	236,0
Lip (g)	15,2
Ác. Sat (g)	2,4
HC (g)	17,2
aç (g)	12,6
Fibra (g)	2,1
Prot (g)	6,6

Banoffee com *Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/ml Sabor Banana*

20 MIN DOSES: 4 FÁCIL

"É impossível resistir a esta sobremesa. Camadas de bolacha, banana, leite condensado e um delicioso creme de mascarpone, tudo com um toque especial de Fortimel que a torna ainda mais rica e cremosa. Um doce que sabe mesmo a mimo."

- **1 Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/ml Sabor Banana**
- **125g mascarpone**
- **1/2 lata de leite condensado cozido**
- **1 banana**
- **80g de bolacha digestiva triturada**
- **80g de raspas de chocolate negro**
- **Flor de Sal q.b.**

Bata o queijo mascarpone com 1 Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/ml Sabor Banana. Reserve.

Bata o leite condensado cozido com uma pitada de sal e verta para um saco de pasteleiro. Reserve.

Corte a banana em rodelas finas.

Prepare 4 taças pequenas e coloque por camadas todos os ingredientes, distribuindo da seguinte forma: bolacha digestiva, banana, leite condensado cozido, creme de mascarpone com *Fortimel Creme Protein* Sabor Banana* e termine com raspas de chocolate negro.

Leve ao frio durante 2 horas.

POR DOSE	
VE (kcal)	555,1
Líp (g)	28,5
Ác. Sat (g)	16,9
HC (g)	63,4
aç (g)	49,7
Fibra (g)	2,6
Prot (g)	10,1

Vichyssoise com *Fortimel Compact Protein Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Gengibre Tropical*

30 MIN DOSES: 6 MÉDIO

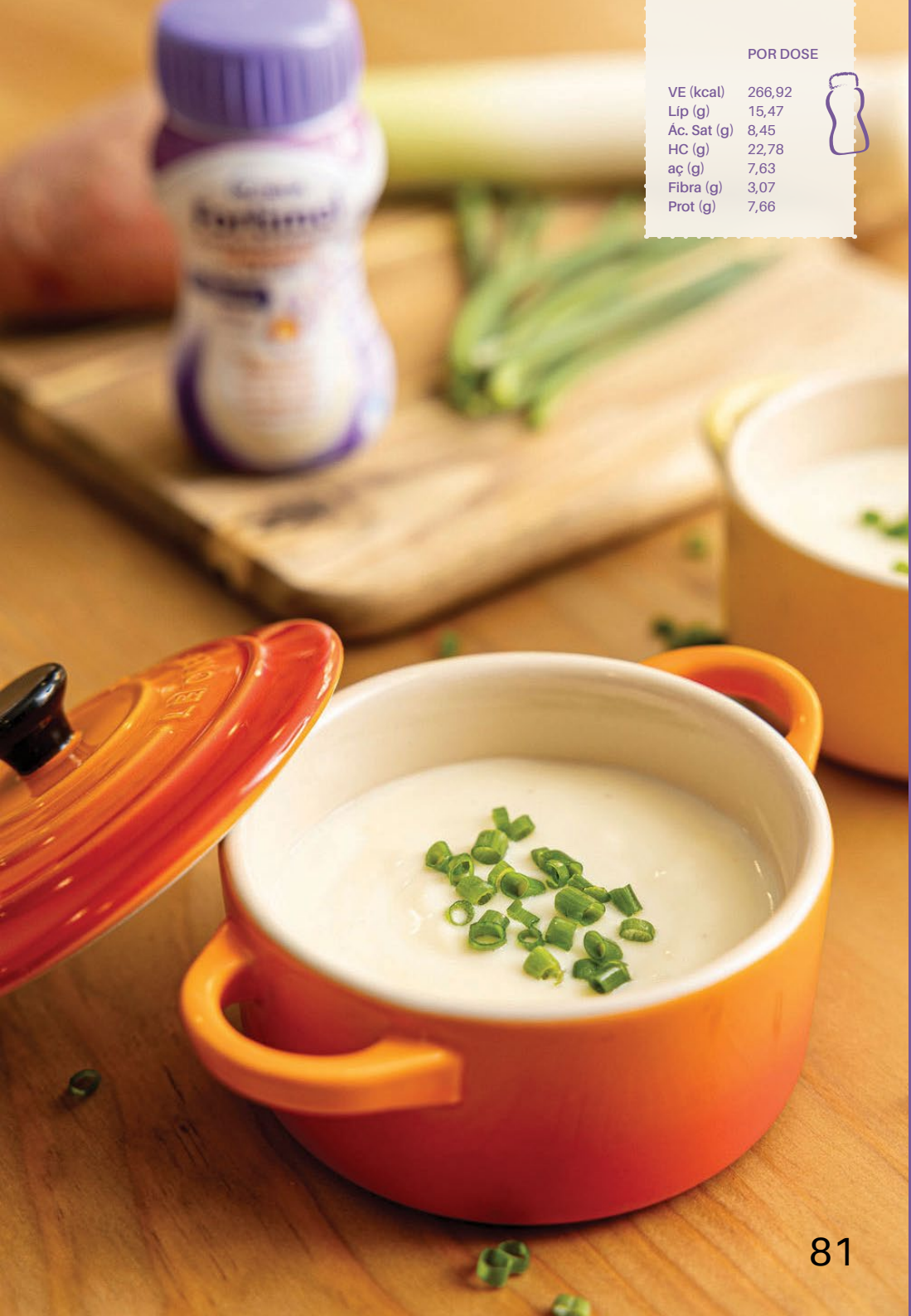
"Esta sopa fria é delicada, suave e perfeita para dias quentes ou para quem procura algo leve. O toque tropical dá-lhe um sabor inesperado e super agradável. Uma forma elegante de comer bem e de cuidar de nós."

- 1 Fortimel Compact Protein Sensations 2.4 kcal/ml Sabor Gengibre Tropical
- 50g de manteiga
- 500g de alho francês
- 400g de batatas
- 200ml de natas
- 100ml de leite
- Cebolinho fresco q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Num tacho, coloque a manteiga e o alho francês. Tempere com sal e deixe cozinhar um pouco com a tampa. Acrescente a batata, verta água a ferver até cobrir os legumes e deixe cozinhar entre 20 a 25 minutos ou até a batata estar cozida.

Triture com a varinha mágica e adicione as natas e o leite. Envolva bem e leve ao frio por duas horas.

Retire uma porção de vichyssoise, aproximadamente 200ml, misture com 1 *Fortimel Compact Protein Sensations 2.4 kcal/ml* Sabor Gengibre Tropical,* polvilhe com cebolinho e sirva fresco.



	POR DOSE
VE (kcal)	266,92
Líp (g)	15,47
Ác. Sat (g)	8,45
HC (g)	22,78
aç (g)	7,63
Fibra (g)	3,07
Prot (g)	7,66

Macarrão com Queijo, Bacon e *Fortimel Compact Protein Sabor Café*

20 MIN DOSES: 2 MÉDIO

"Uma receita que junta conforto, sabor e um toque inesperado. O bacon crocante, o queijo derretido e o ligeiro aroma a café transformam este prato num verdadeiro abraço na forma de comida. Daqueles que aquecem o corpo e a alma."

- 1 Fortimel Compact Protein Sabor Café
- 200g macarrão
- 100g de bacon cubos pequenos
- 4 tomates secos picados
- 300ml Leite
- 30g farinha
- 30g manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 100g de mistura de queijos ralados (mozarela, cheddar, parmesão)
- Mistura de pimentas q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Orégãos secos q.b.

Coza o macarrão em água e sal, por 8 minutos.

Numa frigideira frite o bacon com o alho, acrescente o tomate seco e reserve.

Derreta a manteiga, junte a farinha e, aos poucos, verta o leite. Mexa vigorosamente até engrossar. Tempere com pimenta e noz-moscada.

Acrescente a mistura de queijos. Aromatize com orégãos a gosto. Junte o bacon e o tomate seco picado, retifique temperos e misture bem.

Envolva o macarrão escorrido com o creme de queijo e deixe arrefecer ligeiramente.

Junte o *Fortimel Compact Protein* Sabor Café* e envolva bem.

Sirva ainda morno acompanhado de rúcula.

POR DOSE
VE (kcal) 1155,08
Líp (g) 61,31
Ác. Sat (g) 30,34
HC (g) 97,67
aç (g) 24,77
Fibra (g) 2,93
Prot (g) 50,65
NUTRICIA
Fortimel
Compact Protein
Compact Protein

Frappuccino com *Fortimel Compact Protein Sabor Baunilha*

5 MIN DOSES: 1 FÁCIL

"Para quando apetece um café diferente, mais fresco, com aquele toque doce e cremoso. Este frappuccino é rápido de preparar e ótimo para os momentos em que precisamos de um pequeno boost de energia."

- 1 Fortimel Compact Protein* Sabor Baunilha
- 1 café expresso
- 1 c. café de cacau em pó
- 4 pedras de gelo

Num liquidificador, coloque todos os ingredientes e triture na velocidade máxima.

Sirva de imediato.

	POR DOSE
VE (kcal)	309,16
Líp (g)	12,27
Ác. Sat (g)	1,48
HC (g)	30,72
aç (g)	16,60
Fibra (g)	0,24
Prot (g)	18,39

DISCLAIMER

1. LASSI DE MANGA
   * *Fortimel Compact Protein* é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada à doença. Deve ser utilizado sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

2. SALADA DE FRANGO
   **Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml* é um alimento para fins medicinais específicos destinado a gestão da malnutrição associada ao cancro, doença catabólica crónica ou caquexia. Deve ser utilizado sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

3. GELADO DE FRUTOS VERMELHOS
   **Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/m*l é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão da malnutrição associada ao cancro, doença catabólica crónica ou caquexia. Deve ser utilizado sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica

4. GASPACHO DE MELANCIA
   **Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/g*, é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

5. BANOFFEE COM FORTIMEL
   ∗ *Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/g*, é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica

6. VICHYSSOISE COM FORTIMEL
   ∗*Fortimel Compact Protein Sensations 2.4 kcal/ml* é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada a doença em doentes oncológicos que apresentem alterações no paladar e olfato. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

7. MACARRÃO COM QUEIJO, BACON E FORTIMEL
   **Fortimel Compact Protein* é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada à doença. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

8. FRAPUCCINO COM FORTIMEL
   ∗ *Fortimel Compact Protein* é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada à doença. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

Guia e Dicas práticas

Dra Ana Catarina Mendes (Nutricionista)

Como adaptar receitas às necessidades nutricionais específicas?

Os desafios na ingestão alimentar, associados à redução do apetite e a sintomas que impactam a alimentação, podem conduzir à necessidade de a adaptar e otimizar. Vamos, por isso, apresentar algumas estratégias e dicas práticas que auxiliam o enriquecimento da alimentação, quando este é necessário.[1,2]

Considerando o aumento das necessidades em energia e proteína no decorrer da doença oncológica, para a manutenção ou melhoria do estado nutricional é importante promover, sempre que necessário, um enriquecimento da alimentação nestes nutrientes.[1,2]

COMO AUMENTAR O CONSUMO DE PROTEÍNA?

Na presença da doença oncológica, a proteína assume um papel fundamental, uma vez que está associada a efeitos positivos na manutenção da massa muscular. A ingestão de boas fontes de proteína é essencial e estas devem ser consumidas ao longo do dia. Em Portugal, por exemplo, é muito comum as refeições principais do almoço, e por vezes o jantar, serem ricas em proteína, enquanto as restantes refeições, como o pequeno-almoço e lanches, são tendencialmente mais pobres em bons fornecedores proteicos.[1-5]

Desta forma, recomenda-se não só reforçar a ingestão de alimentos ricos em proteína, se for o caso, mas também garantir uma boa distribuição do consumo de proteína ao longo o dia, tanto nas refeições principais, como nas refeições intermédias.[1,2]

Além da quantidade e da distribuição da proteína ao longo do dia, também importa olhar para a qualidade. As proteínas de origem animal são consideradas proteínas de elevada qualidade, uma vez que apresentam uma maior capacidade de atenuar a perda de músculo e de estimular a construção muscular na fase ativa da doença, comparativamente a proteínas de origem vegetal.

Na imagem abaixo pode consultar alguns exemplos de alimentos **fornecedores de proteína de origem animal.**[6]

Carne
(frango, vaca/bife, porco...)

Ovos

Pescado
(bacalhau, sardinha, polvo e camarão...)

Lacticínios
(leite, queijo e iogurte)

No entanto, mesmo em padrões alimentares 100% baseados em produtos de origem vegetal, como o caso da "dieta" vegana, é possível obter um suporte adequado para a preservação da massa muscular. Existem diversas fontes de proteína de origem vegetal que podem ser incluídas na alimentação, como:

- **Leguminosas**
  (feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas)
- **Cereais integrais**
  (arroz integral, aveia, quinoa)
- **Frutos oleaginosos**
  (amêndoas, nozes, cajus)
- **Sementes**
  (chia, linhaça, abóbora, sésamo)
- **Derivados da soja**
  (tofu, tempeh e bebida de soja enriquecida)

Ao combinar diferentes grupos, como por exemplo as leguminosas com cereais, é possível obter um perfil mais completo, elevando a qualidade proteica da refeição. Um exemplo clássico é o arroz com feijão.[6]

Sabia que...?

Em situações em que o padrão alimentar da pessoa com cancro seja vegano ou vegetariano, é altamente recomendada uma avaliação nutricional e acompanhamento por parte de um nutricionista.

COMO AUMENTAR O CONSUMO DE ENERGIA E OUTROS MACRONUTRIENTES?

De forma geral, as estratégias podem incidir na gestão das refeições ao longo do dia, assim como no tipo e consistência dos alimentos que compõem essas mesmas refeições. Reforça-se que os gostos e preferências alimentares, assim como os sintomas específicos e necessidades nutricionais, são individuais e que esta informação visa fornecer estratégias genéricas e não substitui as recomendações do profissional de saúde.[1,2]

Snacks

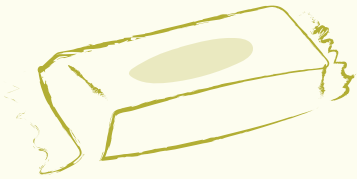
Primeiramente, o polifracionamento e o consumo de snacks, isto é, de pequenas refeições frequentes ao longo do dia, parece estar associado a um aumento da ingestão de energia e nutrientes, devendo assim ser uma das estratégias a considerar.[1]

Gorduras

De forma geral, alimentos com uma maior quantidade de gordura têm um maior teor em energia. Alguns exemplos são:

- **Azeite**
- **Frutos oleaginosos** (como nozes, amêndoas, avelãs ou cajus) e manteigas/pastas destes (por exemplo a manteiga de amendoim)
- **Azeitonas, sementes, peixes gordos** (como salmão, cavala, sardinha) ou **conservas em azeite**
- **Natas, manteigas** e até **leite inteiro**

No entanto, é importante considerar que a gordura tem o potencial de aumentar a saciedade, uma vez que atrasa o esvaziamento gástrico, podendo diminuir o apetite e a ingestão alimentar. É por isso importante ter em conta a tolerância individual a este tipo de alimentos.[1,2]



Açucar

Da mesma forma, alimentos com uma maior quantidade de açúcar (como mel, geleias ou compotas), também apresentam um maior teor em energia, podendo constituir em alguns casos uma estratégia para o enriquecimento das refeições. O açúcar, mais especificamente a glicose, é a principal fonte de energia para todas as células do corpo.

No entanto, a ideia de que "o açúcar alimenta o cancro" de forma direta e exclusiva é uma simplificação incorreta e pode levar a restrições alimentares desnecessárias.

Todas as células utilizam glicose para funcionar, e privar o organismo deste nutriente essencial pode comprometer o estado nutricional e a capacidade de resposta ao tratamento oncológico. Assim, em vez de eliminar o açúcar da alimentação, o foco deve estar na qualidade global da dieta, no equilíbrio nutricional e no acompanhamento por profissionais de saúde especializados.[1,2,7]

Desidratado/ em pó

Os alimentos desidratados ou em pó podem ser igualmente uma estratégia útil, uma vez que o seu volume é reduzido, podendo ser mais facilmente aceites ou incorporados nas refeições habituais. O leite em pó, a fruta desidratada, as farinhas lácteas ou não lácteas (vulgarmente conhecidas como papas infantis) ou amendoim em pó são alguns exemplos destes alimentos.[1,2]

Eis alguns **exemplos práticos** de como aumentar o valor energético e nutricional de uma refeição:

1 A SOPA PODE SER ENRIQUECIDA...

de diversas formas, dependendo das necessidades específicas. Para enriquecer em proteína, pode ser adicionada carne, peixe ou ovo triturados. Por outro lado, para aumentar o valor em energia pode considerar-se a adição de azeite, natas ou até sementes (podem ser trituradas previamente), assim como batata ou massa pevide.

2 AO IOGURTE PODE SER ADICIONADA...

fruta desidratada, compota, frutos oleaginosos (podem ser picados), granolas ou sementes (inteiras ou trituradas).

3 COM LEITE, PODE FAZER-SE...

uma papa com farinha (papas de arroz ou aveia, por exemplo), batidos de fruta e cereais, adicionar chocolate em pó ou adicionar pão em pedaços (sopas de leite). Além disso, com massa de aletria ou arroz pode fazer-se respetivamente aletria ou arroz-doce, ou simplesmente adicionar cereais de pequeno-almoço.

4 NAS PAPAS EM GERAL...

podem ser adicionadas bolachas simples trituradas, flocos de aveia inteiros ou triturados, sementes (inteiras ou trituradas), fruta ou manteiga de amendoim.

5 OS HORTÍCOLAS PODEM SER...

salteados ou temperados com azeite ou cozinhados com natas para, por exemplo, serem consumidos com uma massa. Podem ainda ser triturados até obter uma consistência de puré e enriquecidos com batata.

Dra Ana Catarina Mendes (Nutricionista)

Desafios alimentares durante a fase de tratamento

Durante os tratamentos, é comum surgirem sintomas com impacto nutricional. Estes sintomas podem condicionar a ingestão alimentar e a qualidade de vida, pelo que saber como reduzir o seu impacto é fundamental. A gestão de alguns destes sintomas pode passar pela introdução de terapêutica farmacológica quando recomendada pelo profissional de saúde. Adicionalmente, algumas estratégias alimentares podem ser implementadas, por forma a ajudar a contornar a presença destes sintomas.[1,8,9]

Em pessoas com maior sintomatologia e com redução marcada do apetite, parece existir uma preferência por alimentos cremosos, fáceis de engolir, líquidos, macios e quentes. Um exemplo tipicamente português e que parece ter uma boa aceitação é a sopa, sendo associada a um alimento de conforto e identificada como um alimento fácil e rápido, mesmo na presença de alterações sensoriais. Como mencionado no Capítulo 8.1., existem estratégias que permitem a fortificação deste alimento, por forma a aumentar o seu aporte em energia e nutrientes.[10]

Em situações de saciedade precoce, em que a pessoa fica enfartada e não consegue completar a totalidade das suas refeições, os alimentos de consistência mole ou mais líquida parecem ajudar a reduzir a sensação de saciedade, quando comparados com alimentos sólidos.

Papas, purés ou alimentos de consistência mole, como a carne picada, podem ser interessantes, principalmente em casos de redução marcada da ingestão alimentar associada.

Contudo, é importante salientar que estes alimentos de consistência líquida ou mole têm normalmente um valor em energia mais baixo, podendo ser necessário recorrer às estratégias mencionadas no Capítulo 4.1.[11]

Além da perda de apetite e da saciedade precoce, alguns outros **sintomas mais específicos** podem constituir um desafio à ingestão alimentar. Eis alguns exemplos de como contorná-los.

Alterações do paladar[12,13]

- Preferir refeições à temperatura ambiente ou frias, em vez de quentes;
- Utilizar especiarias, ervas aromáticas, vinho, sumo de limão ou até molho agridoce para marinar a carne ou peixe e intensificar o sabor;
- Recorrer ao azeite, sumo de limão e sal para temperar hortícolas;
- Em situações de sabor metálico, utilizar utensílios/talheres de plástico;
- Experimentar outros alimentos, assim como métodos de confeção e temperos diferentes, uma vez que as preferências alimentares podem estar alteradas.

Sensação de boca seca (xerostomia) e saliva espessa[12,14]

- Manter uma hidratação adequada ao longo do dia;
- Durante as refeições, ingerir goles de água, sumos de fruta ou infusões;
- Preferir bebidas e alimentos frios (como gelados e iogurtes);
- Consumir alimentos húmidos e macios, à temperatura ambiente ou frios;
- Confecionar refeições com molhos, como por exemplo estufados ou açorda, e sopas;
- Preferir frutas com maior teor de água (como a melancia) ou até congeladas (uvas ou ananás);
- Evitar consumir produtos com cafeína (como café, alguns refrigerantes e chá preto, verde, oolong e branco), bebidas alcoólicas e bebidas ou alimentos ácidos (podem causar desconforto);
- Restringir o consumo de alimentos secos (como pão, biscoitos, tostas e bolachas) e alimentos que sejam pegajosos (como banana ou geleia).

Inflamação na boca (mucosite)[12,15]

- Preferir refeições mais leves ao longo do dia;
- Preferir alimentos com consistência líquida e pastosa;
- Evitar alimentos duros e secos, como frutos oleaginosos ou tostas;
- Evitar alimentos ácidos e picantes;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Restringir o consumo de bebidas e alimentos com temperaturas extremas (muito frios ou muito quentes), pois podem causar desconforto.

Alterações na deglutição[12,16]

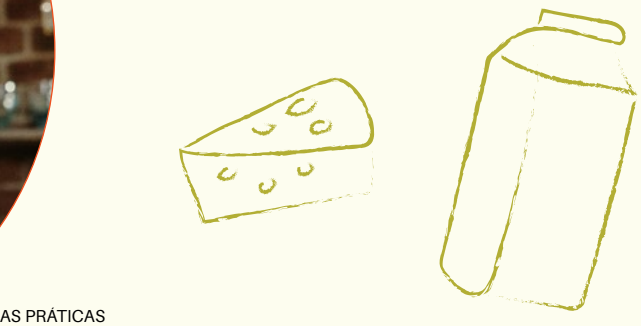
- Preferir refeições mais curtas e mais frequentes ao longo do dia;
- Garantir que os alimentos e/ou bebidas se encontram na consistência segura para a deglutição, seguindo as indicações do terapeuta da fala;
- Evitar alimentos com texturas diferentes misturadas (por exemplo sopa com pedaços);
- Eliminar distrações durante a refeição, como ver televisão ou conversar;
- Fazer as refeições calmamente e em pequenas porções de cada vez (utilizando uma colher de sobremesa, por exemplo);
- Manter uma postura adequada e, sempre que possível, realizar as refeições sentado, garantindo que o tronco permaneça numa posição perpendicular aos membros inferiores.

Náuseas e vómitos[12]

- Preferir refeições mais pequenas e frequentes, fazendo snacks ao longo do dia
- Evitar longos períodos sem comer
- Preferir refeições leves e evitar alimentos picantes, gordurosos, salgados e com sabor intenso
- Consumir as refeições em locais arejados e sem odores de comida
- Idealmente delegar a confeção das refeições
- Beber líquidos, como água ou infusões, ao longo do dia

Diarreia[12]

- Manter uma ingestão adequada de água
- Consumir refeições mais leves e frequentes ao longo do dia
- Preferir a ingestão de cereais não integrais, como massa, arroz ou pão branco
- Dar preferência a frutas e hortícolas ricas em fibra solúvel, tais como maçã ou pera sem casca e preferencialmente cozidas ou assadas, banana idealmente madura, cenoura e abóbora cozidas
- Evitar bebidas alcoólicas e com cafeína, como café, chá e certos refrigerantes
- Evitar alimentos e confeções culinárias ricas em gordura
- Evitar frutos oleaginosos (como nozes, avelãs), leguminosas e sementes
- Evitar alimentos com lactose



Obstipação[12]

- Manter uma ingestão de água adequada (no mínimo 1,5 a 2L por dia)
- Consumir hortícolas e fruta diariamente (a recomendação são 5 porções por dia, no mínimo, para um adulto)
- Optar pelo consumo de cereais integrais (massa, arroz e pão ricos em fibra), frutos oleaginosos e sementes
- Reduzir o consumo de alimentos picantes e salgados;
- Consumir produtos fermentados, como o iogurte ou kefir

Na presença de sintomas que tenham impacto na alimentação, é muito importante reportar à equipa de saúde que acompanha a pessoa com cancro, por forma a que sejam implementadas estratégias específicas que permitam contornar ou mesmo tratar esses sintomas.

Dra Ana Catarina Mendes (Nutricionista)

A importância de uma hidratação adequada

Além da alimentação, a manutenção de um bom estado de hidratação pode igualmente ser desafiante, devido aos sintomas com impacto nutricional associados à própria doença oncológica e tratamentos.[1]

Uma ingestão inadequada de água está associada a quadros de desidratação, que por sua vez levam a sintomas como diminuição da função cognitiva, fadiga, sensação de boca seca, náuseas e obstipação. Sintomas estes já associados aos próprios tratamentos e doença, pelo que a desidratação pode contribuir para exacerbar essas situações.[30]

Desta forma, é fundamental assegurar um bom estado de hidratação!

Dicas para uma hidratação adequada:

1. Manter por perto um copo de água ou garrafa, garantindo que esteja visível, no sentido de relembrar a necessidade de ingestão ao longo do dia
2. Estabelecer objetivos de ingestão hídrica diária
3. Experimentar aromatizar a água, em caso de dificuldade na ingestão de água ao natural
4. Reforçar a ingestão de alimentos com maior teor de água

Como aromatizar a água?

Existem variadíssimas formas e combinações possíveis para aromatizar a água. É importante adequar de acordo com as preferências individuais e tolerância. Eis algumas sugestões:

- Recorrer a chás e infusões, quentes ou frias, como por exemplo de cidreira ou camomila;
- Adicionar frutas ou sumo de fruta espremida, como frutos vermelhos congelados, laranja às rodelas, casca de limão, maracujás ou maçã;
- Utilizar ervas aromáticas, tais como manjericão ou hortelã;
- Juntar um pau de canela, gengibre ou rodelas de pepino.

Quais os alimentos com maior teor de água?[31]

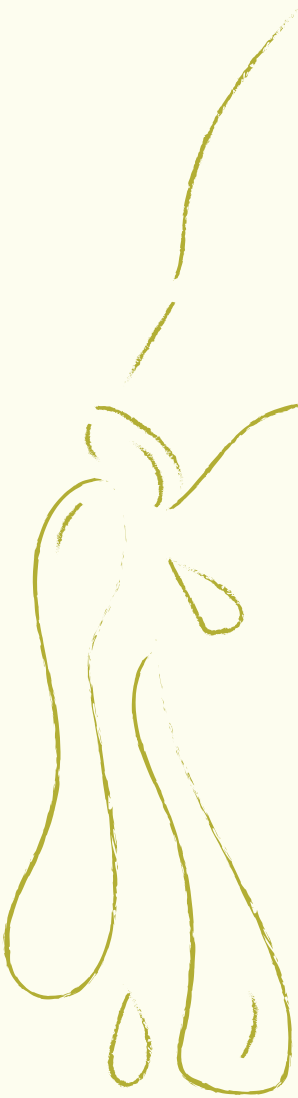
FRUTA FRESCA
em especial melancia, morango, melão, laranja e ananás

HORTÍCOLAS
em geral, especialmente alface, pepino, tomate e curgete

SOPA DE LEGUMES

LEITE E IOGURTES

SUMOS OU GELADOS DE FRUTA



Uma ingestão de pelo menos 1,5-2L de água por dia é aconselhada na generalidade dos casos, sendo importante consultar um profissional de saúde para determinar especificamente quais as necessidades hídricas individuais.[32]

Quando e como incorporar Fortimel no dia a dia?

Como vimos no capítulo 1.5. os suplementos nutricionais orais (SNO's) são alimentos para fins medicinais específicos especialmente desenvolvidos para auxiliar no complemento da alimentação habitual, sendo indicados para pessoas que têm dificuldades em atingir as necessidades nutricionais apenas através da alimentação habitual ou que precisam de uma dieta reforçada por causa da doença. São habitualmente formulados com alto teor em energia e nutrientes essenciais, como proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas e minerais. Os SNO's devem ser utilizados enquanto complemento da alimentação habitual e não devem substituir refeições. Devem ser consumidos sempre sob supervisão médica.[17]

Os tratamentos oncológicos têm impacto no estado nutricional da pessoa com cancro, podendo aumentar as suas necessidades de energia e de nutrientes. É essencial garantir um suporte nutricional adequado durante e após os tratamentos oncológicos.[1,2]

Durante os tratamentos oncológicos, os profissionais de saúde poderão recomendar a toma de SNO's para assegurar a manutenção de um bom estado nutricional, que ajude a pessoa com cancro a tolerar melhor os tratamentos para apoiar na recuperação da doença.[1,2,18-22]

A gama *Fortimel* é composta por alimentos para fins medicinais específicos destinados à gestão nutricional da malnutrição associada à doença. Devem ser consumidos sob supervisão médica, e exclusivamente por via entérica.

Existem várias soluções que podem ser utilizadas no contexto da doença oncológica, sendo para tal fundamental o aconselhamento junto de um profissional de saúde.

1 *FORTIMEL FORTICARE SENSATIONS 2.4 KCAL/ML*

Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml é um suplemento nutricional oral e o produto de primeira linha da gama Fortimel para a gestão da malnutrição associada ao cancro, doença catabólica crónica ou caquexia[1,2] e deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.Disponível em dois sabores, "Sabor Frutos Vermelhos Sensação Refrescante" e "Sabor Pêssego-Manga Sensação Refrescante", é especialmente formulado com:

Deve-se ter em conta as **seguintes sugestões de toma**:

- Pode ser consumido diretamente da garrafa ou ser adicionado a alimentos, de forma a aumentar a adesão;
- Agitar antes de abrir a embalagem;
- Iniciar com tomas reduzidas e aumentar progressivamente;
- Consumir o produto fresco.

Elevado teor em energia (306 Kcal por garrafa) **e em proteína** (18g de proteína por garrafa): calculados de forma a dar resposta ao aumento das necessidades diárias;[1,2]

Baixo volume (uma garrafa tem 125ml): Para ajudar a aumentar a adesão à toma.[25,27]

Ácidos gordos ómega-3 e vitamina D: para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Os ácidos gordos ómega-3, com efeito anti-inflamatório, para ajudar a melhorar o apetite, a ingestão alimentar, o peso e a massa muscular. A vitamina D para ajudar a colmatar o défice desta vitamina, que é comum no decorrer da doença;[1,2,23]

Sabores sensoriais: dadas as alterações de paladar e olfato associadas à doença, este suplemento foi especialmente desenvolvido com sabores que provocam uma sensação refrescante, tendo sido validados por doentes oncológicos;[24]

DOSE RECOMENDADA
Como suplemento: 1 a 2 garrafas por dia, entre as refeições ou de acordo com as recomendações do médico e/ou nutricionista.

DURAÇÃO DA TOMA ENQUANTO SUPLEMENTO
Condições crónicas: Mínimo 12 semanas.[28]

CONTRADIÇÕES
Não adequado para doentes com galactosémia.
Não adequado para crianças com idade inferior a 6 anos.
Alergénios: Contém leite, peixe e soja.

CONSERVAÇÃO
Conservar em local fresco (5-25°C) e seco.
Após a abertura, conservar a embalagem no frigorífico por máximo de 24 horas.

2 *FORTIMEL COMPACT PROTEIN*

Fortimel Compact Protein é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada à doença em doentes que não conseguem alcançar as suas necessidades energéticas e proteicas somente com a alimentação habitual. *Fortimel Compact Protein* é um suplemento nutricional oral especialmente formulado com alto teor em energia e proteína, de baixo volume, e deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

Apresenta quatro sabores diferentes:

- **"Sabor Baunilha"**
- **"Sabor Café"**
- **"Sabor Morango"**
- **"Sabor Pêssego-Manga"**

Uma vez que apresenta uma maior diversidade de sabores, constitui uma alternativa ao *Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml* para potenciar a adesão.[27]

DOSE RECOMENDADA
Como suplemento: 1 a 3 garrafas por dia, entre as refeições ou de acordo com as recomendações do médico e/ou nutricionista.

DURAÇÃO DA TOMA ENQUANTO SUPLEMENTO
Condições agudas: 4-6 semanas.
Condições crónicas: Mínimo 12 semanas.[28]

CONTRADIÇÕES
Não adequado para doentes com galactosémia.
Não adequado para crianças com idade inferior a 6 anos.
Alergénios: Contém leite e soja.

CONSERVAÇÃO
Conservar em local fresco (5-25°C) e seco. Após a abertura, conservar a embalagem no frigorífico por máximo de 24 horas.

3 *FORTIMEL COMPACT PROTEIN SENSATIONS 2.4 KCAL/ML*

Fortimel Compact Protein Sensations 2.4 kcal/ml é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada a doença em doentes oncológicos que apresentem alterações no paladar e olfato e que não conseguem alcançar as suas necessidades energéticas e proteicas somente com a alimentação habitual. *Fortimel Compact Protein Sensations 2.4 kcal/ml* é um suplemento nutricional oral com alto teor em energia e proteína, de baixo volume. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica.

Apresenta dois sabores diferentes:

- **"Sabor Frutos Vermelhos Sensação Refrescante"**
- **"Sabor Gengibre Tropical Sensação Intensa"**

Estes sabores foram especificamente desenvolvidos para as alterações de paladar, tendo sido escolhidos e validados por doentes oncológicos. Permitem ampliar a diversidade de sabores para estes doentes, para além das opções disponíveis no *Fortimel Forticare Sensations 2.4 kcal/ml*.[29]

DOSE RECOMENDADA
Como suplemento: 1 a 3 garrafas por dia, entre as refeições ou de acordo com as recomendações do médico e/ou nutricionista.

DURAÇÃO DA TOMA ENQUANTO SUPLEMENTO
Condições agudas: 4-6 semanas.
Condições crónicas: Mínimo 12 semanas.[28]

CONTRADIÇÕES
Não adequado para doentes com galactosémia.
Não adequado para crianças com idade inferior a 6 anos.
Alergénios: Contém leite e soja.

CONSERVAÇÃO
Após a abertura, conservar a embalagem no frigorífico por máximo de 24 horas.

4 *FORTIMEL CREME PROTEIN 1.6 KCAL/G*

A gama *Fortimel* inclui ainda suplementos nutricionais orais de textura cremosa, como o *Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/g*, um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada a doença em doentes que não conseguem alcançar as suas necessidades proteicas e energéticas somente com a alimentação habitual. É indicado para situações em que seja útil variar a consistência do suplemento nutricional oral.

Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/ml é um suplemento nutricional oral com alto teor em energia e proteína, de textura cremosa para comer à colher. Deve ser consumido sob supervisão médica, exclusivamente por via entérica. Constitui uma boa alternativa para diversificar a textura do suplemento nutricional oral, diferente da habitual formulação líquida.[27]

Apresenta quatro sabores diferentes:

- **"Sabor Baunilha"**
- **"Sabor Banana"**
- **"Sabor Chocolate"**
- **"Sabor Frutos Silvestres"**

DOSE RECOMENDADA
Como suplemento: 1 a 3 embalagens por dia, entre as refeições.
Como fonte alimentar única: 8 a 10 embalagens por dia.
Ou de acordo com as recomendações do médico e/ou nutricionista.

DURAÇÃO DA TOMA ENQUANTO SUPLEMENTO
Condições agudas: 4-6 semanas.
Condições crónicas: Mínimo 12 semanas.[28]

CONTRADIÇÕES
Não adequado para doentes com galactosémia.
Não adequado para crianças com idade inferior a 3 anos.
Alergénios: Contém leite.

CONSERVAÇÃO
Após a abertura, conservar a embalagem no frigorífico por máximo de 24 horas.

Fortimel nutre e, por isso, apoia na recuperação da doença! [18-22]

Em caso de dúvida, é importante consultar um profissional de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Muscaritoli M, et al. *ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer*. Clin Nutr. 2021;40:2898-2913.

2. Arends J, et al. Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. ESMO Open. 2021;6(3):100092.

3. Stobaus N, et al. Low Recent Protein Intake Predicts Cancer-Related Fatigue and Increased Mortality in Patients with Advanced Tumor Disease Undergoing Chemotherapy. Nutr Cancer. 2015; 67(5):818-24.

4. Hasegawa Y, et al. Protein intake after the initiation of chemotherapy is an independent prognostic factor for overall survival in patients with unresectable pancreatic cancer: A prospective cohort study. Clin Nutr. 2021; 40(7):4792-4798.

5. Prado CMM, et al. Dietary patterns of patients with advanced lung or colorectal cancer. Can J Diet Pract Res. 2012;73(4):e298-303.

6. FAO/WHO/UNU. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: World Health Organization; 2007. (WHO Technical Report Series, No. 935).

7. American Institute for Cancer Research. The Sugar and Cancer Connection [Internet]. Washington (DC): AICR; [cited 2025 Jun 11]. Available from: https://www.aicr.org/news/the-sugar-cancer-connection/

8. Ravasco P. Nutrition in Cancer Patients. J Clin Med 2019 Aug 14;8(8):1211.

9. Caro M, et al. Nutritional intervention and quality of life in adult oncology patients. ClinNutr.2007;26(3):289-301.

10. Enriquez-Fernandez BE, et al. Fortified Snack Preferences among Patients with Cancer. Nutr Cancer. Nutr Cancer. 2022;74(5):1712-1723.

11. Tieken SM, et al. Effects of solid versus liquid meal-replacement products of similar energy content on hunger, satiety, and appetite-regulating hormones in older adults. Horm Metab Res. 2007;39(5):389–94.

12. Garutti M, et al. Nutritional management of oncological symptoms: a comprehensive review. Nutrients. 2023;15(4):5068.

13. Spencer AS, et al. Managing severe dysgeusia and dysosmia in lung cancer patients: a systematic scoping review. Front Oncol. 2021;11:774081.

14. Müller F, et al. The Impact of Xerostomia on Food Choices: a review with Clinical Recommendations. J Clin Med. 2023;12(14):4592.

15. Edwards A, et al. Nutritional interventions for oral mucositis: a systematic literature review. Nutrition and Dietetics. 2021;78(1):101-114.

16. Jubair RS, et al. Nutritional plan among cancer patients with dysphagia. Oncol Radiother. 2023;17(12):001–005.

17. Cederholm T, et al. ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition. Clin Nutr. 2017 Feb;36(1):49-64.

18. Dingemans AM, et al. High Protein Oral Nutritional Supplements Enable the Majority of Cancer Patients to Meet Protein Intake Recommendations during Systemic Anti-Cancer Treatment: A Randomised Controlled Parallel-Group Study. Nutrients. 2023;15(24):5030.

19. Kabata P, et al. Preoperative nutritional support in cancer patients with no clinical signs of malnutrition-prospective randomized controlled trial. Support Care Cancer. 2014;23(2):365-70.

20. Cereda E, et al. Nutritional counseling with or without systematic use of oral nutritional supplements in head and neck cancer patients undergoing radiotherapy. Radiother Oncol. 2018;126(1):81–8.

21. Grupinska J, et al. Beneficial Effects of Oral Nutritional Supplements on Body Composition and Biochemical Parameters in Women with Breast Cancer Undergoing Postoperative Chemotherapy: A Propensity Score Matching Analysis. Nutrients. 2021;13(10):3549.

22. Meng Q, et al. Post-discharge oral nutritional supplements with dietary advice in patients at nutritional risk after surgery for gastric cancer: A randomized clinical trial. Clin Nutr. 2021;40(1):40-46.

23. Ströhle A, et al. Nutrition in oncology: the case of micronutrients (review). Oncol Rep. 2010;24(4):815-828.

24. Kwiecien C, et al. EPA Enriched Oral Nutritional Supplements With A Tailored Sensory Design To Address Taste Alterations Are Appreciated By Patients With Cancer. Clin Nutr ESPEN. 2023;54,P500.

25. Hubbard GP, et al. A systematic review of compliance to oral nutritional supplements. Clin Nutr. 2012;31(3):293-312.

26. Hubbard GP, et al. Improved compliance and increased intake of energy and protein with a high energy density, low volume multi-nutrient supplement. Proc Nutr Soc. 2010;69(OCE2):E164.

27. Lester S, et al. Factors Affecting Adherence, Intake, and Perceived Palatability of Oral Nutritional Supplements: A Literature Review. J Nutr Health Aging.2022;26(7):663-674.

28. Managing Adult Malnutrition in the Community. 3ª Edição. Malnutrition Pathway; 2021. Disponível em: https://www.malnutritionpathway.co.uk/library/managing_malnutrition.pdf.

29. Haan JJ et al. Self-reported taste and smell alterations and the liking of oral nutritional supplements with sensory-adapted flavors in cancer patients receiving systemic antitumor treatment. Support Care Cancer. 2021;29(10):5691-5699.

30. Dalal S, et al. Dehydration in cancer patients: to treat or not to treat. J Support Oncol. 2004;2(6):467–79, 483.

31. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Tabela da Composição de Alimentos [Internet]. Lisboa: INSA; 2019 [cited 2025 Jun 11]. Available from: https://portfir-insa.min-saude.pt/foodcomp/search

32. European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA J. 2010;8(3):1459.

Recursos e Apoios

Onde procurar ajuda

(contactos da Liga, nutricionistas, apoio psicológico)

A Liga Portuguesa Contra o Cancro disponibiliza ao doente oncológico e seu cuidador um conjunto de serviços que passam pelo apoio psicológico, jurídico e social (material) e em alguns Núcleos Regionais da LPCC, consultas de Nutrição, nomeadamente no Porto e Funchal.

O APOIO PSICOLÓGICO destina-se ao doente/familiar/amigo, em qualquer fase da doença ou em processo de luto. As consultas de Psico-Oncologia são gratuitas e podem ser realizadas presencialmente ou em formato on-line.

O APOIO JURÍDICO visa assegurar que o doente oncológico tem acesso aos seus direitos, sendo um serviço gratuito, prestado por juristas que efetuam o aconselhamento e o apoio na resolução de questões jurídicas.

O APOIO SOCIAL (material) é destinado ao doente oncológico e seus familiares em situação de carência económica, comprovada, visando colmatar as suas necessidades básicas através da atribuição de apoios.

Para mais informações, poderá contactar a **Linha Cancro da Liga Portuguesa Contra o Cancro** via atendimento telefónico (808 255 255) ou por email através do endereço linhacancro@ligacontracancro.pt

Para mais informações sobre alimentação, poderá consultar os seguintes sites:

- **World Cancer Research Fund** — www.wcrf.org
- **Nutritotal** — www.nutritotal.com.br
- **Associação Portuguesa de Nutrição** — www.apn.org.pt/ebooks.php
- **Programa de Nutrição da Direção Geral de Saúde** — www.alimentacaosaudavel.dgs.pt
- **Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro** — www.aicso.pt/wp-content/uploads/2024/04/Guia-de-Alimentacao-Doente-Cancro_Digital.pdf

Grupos de apoio e comunidades

Na Liga Portuguesa Contra o Cancro poderá encontrar movimentos de apoio/grupos de auto-ajuda destinados a doentes oncológicos e seus familiares.

Com abrangência a nível nacional, o ***Vencer e Viver*** é um Movimento de Apoio à Mulher com Cancro da Mama, desde o momento em que é confirmado o diagnóstico. Baseia-se no contacto e apoio emocional entre a voluntária, que já teve este tipo de cancro, e a mulher que está a vivenciar esta situação, permitindo dar um testemunho de esperança.

O ***MovApLar*** é um Movimento de Apoio a Laringectomizados, em funcionamento nos pavilhões do Núcleo Regional do Sul, nas instalações do IPO de Lisboa, e no grupo de apoio de Setúbal, que visa dar assistência material e psicológica e acompanhamento pré e pós operatório aos doentes e suas famílias.

O ***Grupo de Auto Ajuda para Familiares de Doentes com Cancro*** é dinamizado pelos Núcleos Regional do Norte (Porto) e Núcleo Regional do Sul (Lisboa), sendo composto por voluntários que se reúnem regularmente para ajudar cuidadores de doentes oncológicos adultos durante o processo de doença e tratamento.

Com o objetivo da descentralização dos serviços de apoio da Liga Portuguesa Contra o Cancro, e fomentar uma maior proximidade aos doentes oncológicos e seus cuidadores, existem delegações, grupos de apoio e grupos de voluntariado comunitário concelhios.

FICHA TÉCNICA

Título
Descomplicar a Nutrição no Cancro: Alimentação e Nutrição Prática para a Pessoa com Cancro

Autores
Liga Portuguesa Contra o Cancro
Cátia Goarmon

Com a colaboração cientifica de
Dra Ana Catarina Mendes
(Nutricionista)

Em parceria com
Danone Nutricia

Ano de publicação
2025

Design
Carmo Andrade

impressão
Inspirart

Parceria institucional entre a Liga Portuguesa contra o Cancro e Fortimel, uma marca da Danone Nutricia Unipessoal, Lda, e a Chef Tia Cátia. Siga as recomendações do seu profissional de saúde. | Fortimel é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser usado sob supervisão médica. | Exclusivamente para uso entérico.

Os conteúdos incluídos na presente publicação são da exclusiva responsabilidade dos seus Autores.

Os dados utilizados nesta publicação foram recolhidos, pelos Autores, a partir das fontes oportunamente indicadas na secção Referências Bibliográficas e/ou obtidos a partir de informação cientifica de acordo com as legis artis, devendo, por isso, ser interpretados como meramente indicativos e potencialmente aplicáveis, apenas, em Portugal. A presente publicação não constitui nem pode ser entendida como ferramenta, instrumento ou suporte para diagnóstico. A informação e os conteúdos disponibilizados nesta publicação não devem, em caso algum, substituir conselhos médicos ou nutricionais individuais: a responsabilidade sobre o tratamento recairá, em todos os casos, sobre o profissional de saúde.

A Danone Nutricia Unipessoal, Lda. não é também responsável pelo diagnóstico ou tratamento decorrente da interpretação dos conteúdos desta publicação, nem pela utilização de fármacos e tratamentos e/ou recomendações de saúde que não estejam abrangidos na ficha técnica ou na prática clínica habitual.

...nem sempre há força, mas quando conseguimos, mesmo que seja só por uns minutos, voltar à cozinha, voltamos também a nós.

Tia Cátia
Cátia Goarmon | Chef

Porque acreditamos que descomplicar é cuidar, e cuidar é aproximar, este livro nasce da parceria entre a Liga Portuguesa contra o Cancro e Fortimel, uma marca da Danone Nutricia, e a Chef Tia Cátia.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

tia cátia

NUTRICIA Fortimel