

## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS APÓS REALIZAÇÃO DE PROCEDIMENTO ODONTOLÓGICO

A realização de tratamentos odontológicos como implantes, cirurgias, tratamento de canal, entre muitos outros requer atenção e uma boa alimentação irá garantir uma boa cicatrização, além de amenizar sintomas e desconfortos.

E para isso é importante cuidar da sua saúde, e para aqueles que são diabéticos é importante ter ainda mais atenção visto que a glicemia elevada pode atrapalhar o processo de cicatrização.

A seguir trago orientações importantes e receitas que podem te auxiliar nesse período.

- Fique atento a ingestão de água, o ideal é no mínimo 1,5 litro por dia e nessa fase preferencialmente gelada. Se tiver sensibilidade deixe fora da geladeira por alguns minutos e tome aos poucos.
- Evite movimentos de sucção, use canudo apenas com orientação do dentista, dê preferência ao copo.
- Sucos naturais diluídos em água e com gelo são muito indicados. Para os diabéticos use adoçante no lugar do açúcar.
- Para cirurgias e procedimento mais evasivos a alimentação deverá ser pastosa e a temperatura ambiente por 48 horas.
- Em caso de dores por ajustes de aparelhos ortodônticos dê preferência ao consumo de chás, bebidas, sopas com temperaturas mais mornas.
- Evite o consumo de bebidas e alimentos quentes nos primeiros dias, isso ajudará o processo de cicatrização
- Para procedimentos em que foram colocados pontos, deve-se evitar o consumo de alimentos duros até a sua retirada.
- Evite consumo excessivo de sorvete, gelatina, se possível dê preferência as versões sem açúcar, diet, com adoçantes ou naturais. A seguir temos uma série de receitas caseiras que irão te auxiliar.
- Evite o consumo de alimentos que possam ferir a sua boca como pipoca, batata palha, castanhas, granola, grãos muito duros, alimentos com cristais de açúcar.
- Evite consumo de alimentos que podem causar feridas, aftas ou sejam muito ácidos como vinagre, frutas cítricas em excesso.
- Não realizar consumo de bebidas alcoólicas, não fumar.

## RECEITAS

### SUCO VERDE

#### INGREDIENTES

1 folha de couve  
2 rodela de abacaxi  
100 ml de água de coco  
Folhas de hortelã

#### MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e consumir preferencialmente na hora. Evite adoçar, mas se necessário use em pequena quantidade açúcar mascavo ou adoçante xilitol, stevia ou sucralose.

### VITAMINA DE MORANGO E BETERRABA

#### INGREDIENTES

100ml de iogurte natural  
6 morangos  
1 colher de sobremesa de chia  
1 rodela fina de beterraba crua

#### MODO DE PREPARO

Higienize e descasque a beterraba, bater todos os ingredientes no liquidificador e consumir preferencialmente na hora. Evite adoçar, mas se necessário use em pequena quantidade açúcar mascavo ou adoçante xilitol, stevia ou sucralose.

### VITAMINA LAXATIVA

#### INGREDIENTES

100ml de iogurte natural  
1 banana  
1 fatia de mamão  
1 colher de sopa de farelo de aveia

#### MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e consumir preferencialmente na hora. Evite adoçar, mas se necessário use em pequena quantidade açúcar mascavo ou adoçante xilitol, stevia ou sucralose.

### CAPUCCINO CASEIRO

#### INGREDIENTES

6 colheres de sopa de leite em pó  
3 colheres de sopa de café solúvel  
4 colheres de sopa de xilitol  
1 colher de sopa de cacau  
1 colher de sopa de canela em pó  
1 colher de café rasa de bicarbonato de sódio

#### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e guarde em embalagem bem vedada. Quando for realizar consumo adicione 1 a 2 colheres de sopa em um copo de leite.

### SORVETE CASEIRO DE MORANGO

#### INGREDIENTES

3 bananas maduras congeladas em rodela  
12 a 15 morangos  
4 colheres de sopa de leite em pó

#### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador por pelo menos 3 minutos e repita o processo por pelo menos duas a três vezes, com intervalos de um minuto. Experimente, se necessário adicione açúcar ou xilitol, bata novamente. Coloque em recipiente e leve ao congelador por pelo menos 4 a 6 horas.

### SORVETE CASEIRO DE MARACUJÁ

#### INGREDIENTES

3 bananas maduras congeladas em rodela  
1 maracujá  
1 colher de sopa de pasta de amendoim  
2 colheres de sopa de leite em pó

#### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador por pelo menos 3 minutos e repita o processo por pelo menos duas a três vezes, com intervalos de um minuto. Coloque em recipiente e leve ao congelador por pelo menos 4 a 6 horas.

### MOUSSE DE MARACUJÁ

#### INGREDIENTES

500 ml de iogurte natural sem soro  
2 maracujás  
1 envelope de gelatina incolor  
4 colheres de sopa de xilitol  
Água quente

#### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador exceto a gelatina e reserve, enquanto isso dissolva a gelatina em água quente conforme recomendação da embalagem, em seguida adicione na mistura do liquidificador e bata novamente. Coloque em um recipiente ou em formas individuais e leve a geladeira por pelo menos 2 a 4 horas.

### GELADINHO/CHUPCHUP DE ABACATE

#### INGREDIENTES

1 abacate  
200 ml de leite integral  
Suco de ½ limão  
1 colher de sopa de xilitol  
Saquinhas de chupchup

## **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador e coloque em saquinhos, amarre e leve ao congelador até endurecer e está pronto.

### **GELADINHO/CHUPCHUP DE MORANGO**

#### **INGREDIENTES**

1 caixa de morangos  
2 caixas de creme de leite sem soro  
200 ml de leite de coco  
3 colheres de sopa de xilitol  
Saquinhos de chupchup

## **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador e coloque em saquinhos, amarre e leve ao congelador até endurecer e está pronto.

### **PICOLE DE COCO**

#### **INGREDIENTES**

250 ml de leite de coco  
2 colheres de sopa de xilitol  
2 colheres de coco ralado sem açúcar  
Formas de picolé

## **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador e coloque nas forminhas e leve ao congelador por pelo menos 3 horas e está pronto.

## **SOPAS**

**Caso haja grande dificuldade de mastigar, coloque a sopa em liquidificador ou processador**

### **CREME DE BATATA COM CENOURA**

#### **INGREDIENTES**

3 batatas médias descascadas  
1 cenoura média  
700 ml de água  
1 cebola pequena  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
1 cm de gengibre (opcional)  
Folhas de manjeriço ou salsa para decorar

## **MODO DE PREPARO**

Corte a cenoura, a cebola e a batata em pedaços, cozinhe na água até ficarem macias. Bata tudo no liquidificador junto com a água do cozimento. Acrescente o sal, a pimenta do reino e o gengibre. Bata novamente. Decore com manjeriço ou salsa.

### **SOPA DE LEGUMES NA PRESSÃO**

#### **INGREDIENTES**

2 colheres (sopa) de azeite;  
1 cebola média picada;  
3 dentes de alho amassados;  
1 tomate médio picado;  
2 batatas médias cortadas em cubos;  
2 cenouras médias cortadas em cubos;  
2 mandioquinhas médias cortadas em cubos;  
12 vagens picadas;  
Carne Magra (Frango, Bovina, Suína, Peixe)  
Sal, orégano, pimenta do reino e salsa a gosto;  
Água suficiente para cobrir.

## **MODO DE PREPARO**

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate picado e espere amolecer. Adicione as batatas, cenouras, mandioquinhas e vagens. Por fim, coloque água na panela de pressão, feche e deixe cozinhar durante 10 minutos. Desligue e espere o vapor sair naturalmente. Abra, confira se os legumes estão macios. Tempere, acrescente a carne e a sopa de legumes light está pronta para servir

### **SOPA DE LENTILHA COM QUINOA E ALHO PORÓ**

#### **INGREDIENTES**

2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola pequena picada  
1 dente de alho picado  
½ xícara (chá) de alho poró picado  
2 xícaras (chá) de lentilha  
1 xícara (chá) de quinoa cozida 500ml de caldo de legumes caseiro  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Carne Magra (Frango, Bovina, Suína, Peixe)

## **MODO DE PREPARO**

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o alho poró. Adicione a lentilha e a quinoa e mexa bem. Coloque o caldo de legumes caseiro e deixe cozinhar até que fique bem macio. Tempere com pimenta do reino e sal, e deixe a sopa engrossar. Acrescente a carne. Sirva a sopa de lentilha com um fio de azeite.

## **CALDO DE FEIJÃO**

### **INGREDIENTES**

1 xícara de feijão jalo ou preto  
4 xícaras (chá) de Água  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
2 unidades de cebola finamente picadas  
3 dentes de alho amassados  
Sal a gosto  
Cebolinha-verde picada a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto

### **MODO DE PREPARO**

Na panela de pressão, coloque o feijão e a água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos depois que começar a pressão ou até ficar macio. Coe e reserve o caldo. Passe o feijão no amassador de legumes ou rapidamente no processador. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho. Acrescente o feijão amassado e o caldo reservado. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Salpique a cebolinha picada e sirva em seguida.

## **SOPA DE ABOBORA**

### **INGREDIENTES**

1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 1/2 dente de alho amassado  
1 cebola roxa pequena ralada  
3 xícaras (chá) de abóbora em cubos  
3 xícaras (chá) de chuchu em cubos  
1 colher (sopa) de ervas finas (alecrim, tomilho, sálvia, manjericão)  
Água fervente  
3 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido  
Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto  
1 xícara (chá) de couve-manteiga em tiras finas  
1 colher (café) de semente de chia triturada  
1 colher (chá) de amêndoas em lascas (opcional)  
Carne Magra (Frango, Bovina, Suína, Peixe)

### **MODO DE PREPARO**

Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, a abóbora, o chuchu e as ervas. Adicione água fervente até cobrir os legumes e, assim que eles estiverem al dente, retire do fogo e espere amornar. Bata no liquidificador e volte para a panela. Coloque o grão-de-bico, sal, pimenta e noz-moscada, deixe aquecer, acrescente a carne e sirva. Acrescente a couve e polvilhe a chia e a amêndoa (opcional).

## **CREME DE ABOBORA COM GENGIBRE**

### **INGREDIENTES**

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem  
1 unidade de cebola picada  
4 xícaras (chá) de abóbora sem casca, em pedaços  
1 colher (chá) de gengibre em raspas  
1 litro de Água  
1 pitada de orégano  
Salsa (ou salsinha)  
Sal a gosto  
Carne Magra (Frango, Bovina, Suína, Peixe)

### **MODO DE PREPARO**

Aqueça o azeite, refogue a cebola e, em seguida, a abóbora. Junte o gengibre, sal e a água. Cozinhe até desmanchar. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte aquecer com o orégano e acrescente a carne. Sirva com a salsinha.

## **SOPA DE INHAME**

### **INGREDIENTES**

1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 1/2 dente de alho  
1 cebola roxa pequena ralada  
2 xícaras (chá) de inhame em cubos  
2 xícaras (chá) de cenoura em cubos  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
Água fervente  
Sal a gosto e nozes trituradas  
3 xícaras (chá) de feijão-azuki cozido  
Carne Magra (Frango, Bovina, Suína, Peixe)

### **MODO DE PREPARO**

Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, o inhame, a cenoura e a salsa. Cubra os legumes com água e cozinhe al dente. Deixe amornar e bata no liquidificador. Adicione sal, volte a aquecer e acrescente a carne. Sirva com o feijão-azuki e polvilhe as nozes.

## **CALDO VERDE COM MANDIOQUINHA**

### **INGREDIENTES**

100 gramas de músculo bovino em pedaços  
1 unidade de cebola  
4 unidades de mandioquinha  
1 maço de cheiro-verde  
4 xícaras (chá) de Água  
1 vidro de palmito  
2 dentes de alho  
1 colher (chá) de azeite de oliva  
2 xícaras (chá) de couve

### **MODO DE PREPARO**

Refogue o músculo com a cebola, a água, a mandioquinha e cheiro-verde. Cozinhe 30 minutos em fogo baixo (160 °C). Tire o cheiro-verde e o músculo e bata o resto no liquidificador. Refogue o alho no azeite e junte a couve. Despeje o caldo na panela com o palmito e deixe ferver.

## SUGESTÃO DE CARDÁPIO

A seguir temos uma sugestão de cardápio, consulte seu nutricionista para avaliar se está adequado a sua orientação alimentar.

Esse cardápio deverá ser seguido por 48h, ou até retirada dos pontos, ou segundo a recomendação de seu dentista.

### CAFÉ DA MANHÃ

- Mingau
- Iogurte
- Vitamina
- Suco verde
- Chá com queijo minas
- Ovo mexido

### COLAÇÃO

- Fruta amassada
- Suco natural
- Água de coco
- Leite fermentado

### ALMOÇO

- Sopa de legumes
- Sobremesa (opcional): mousse ou sorvete caseiro ou chupchup/geladinho (receitas acima)



## LANCHE

- Iogurte com fruta e aveia
- Vitamina
- Picolé caseiro
- Chá com queijo
- Ovo mexido
- Banana amassada com pasta de amendoim

## JANTAR

- Omelete
- Sopa

## CEIA

- Chá
- Fruta assada

Não se esqueça da hidratação, é fundamental a ingestão de água de pelo menos 1L a 1,5L de água por dia.

Qualquer dúvida entre em contato com seu profissional de referência.

Espero que tenha gostado e aproveitado o material.

Material desenvolvido por:

**Vanessa Toledo Marinho**  
Nutricionista  
CRN 9/16775

Material revisado por:

**Célio José Vieira Filho**  
Ortodontista  
CRO MG 30038