

Orientações Nutricionais

Balão Intragástrico



Andréa Isis Vendramini Ferraz

Nutricionista | CRN 18420



Andréa Isis Vendramini Ferraz
Nutricionista | CRN 18420

A obesidade traz consequências ao longo do tempo, como o aumento dos níveis séricos de colesterol e triglicérides, agravamento da vascularização, surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como Diabetes e Hipertensão Arterial, problemas articulares e osteomusculares, entre outros.



O Balão Intragástrico é uma ferramenta que tem sido muito utilizada na perda de peso, devido ao procedimento pouco invasivo e a perda de peso que este proporciona.

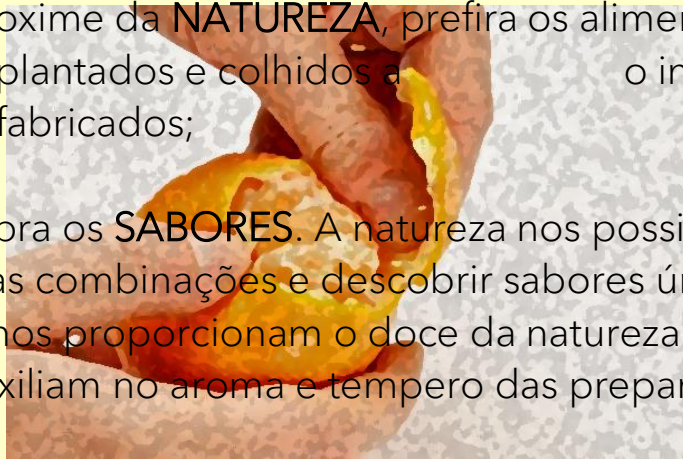
O paciente com balão intragástrico perde, em média, 20% do peso inicial. Essa perda de peso proporciona saúde e melhora na qualidade de vida.

Para aproveitar de maneira correta esse ótimo auxílio na manutenção do peso, é necessário seguir todas as orientações contidas neste informativo, adequando os hábitos alimentares e adotando práticas saudáveis permanentes.



O QUE DEVO CONSIDERAR?

- ✓ Considere essencial **CONHECER** os alimentos que você consome. Entenda que os alimentos que escolhe no seu dia a dia influenciará sua saúde como um todo;
- ✓ Ao escolher os alimentos, verifique seus **INGREDIENTES**. Veja se você os conhece, ou se o alimento que você escolheu possui ingredientes que você sequer imagina o que vem a ser. Escolha alimentos cujos ingredientes você conheça;
- ✓ Se aproxime da **NATUREZA**, prefira os alimentos que foram plantados e colhidos a **o** invés dos que foram fabricados;
- ✓ Descubra os **SABORES**. A natureza nos possibilita fazer diversas combinações e descobrir sabores únicos. As frutas nos proporcionam o doce da natureza e as ervas nos auxiliam no aroma e tempero das preparações.
- ✓ Procure consumir frutas e vegetais em sua devida **ESTAÇÃO**. Ao consumir os alimentos na época adequada, aproveitamos melhor seus nutrientes e seu sabor.
- ✓ **NÃO SE ENGANE!** Alimentos processados, ricos em açúcar e gordura, podem até ser práticos ao preparar, mas não proporcionará o que seu corpo realmente necessita - a nutrição.



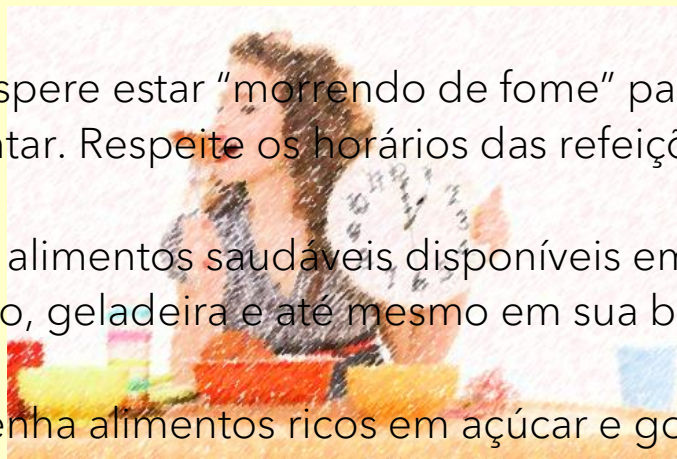
Descasque mais, desembale menos!



ADQUIRA HÁBITOS!

Realize mudanças e adquira hábitos saudáveis para uma vida toda.

- ✓ Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- ✓ Não realizar suas refeições frente a distrações como TV ou celular;
- ✓ Sinta o sabor dos alimentos, concentre-se na sua refeição;
- ✓ Não espere estar "morrendo de fome" para se alimentar. Respeite os horários das refeições;
- ✓ Tenha alimentos saudáveis disponíveis em seu armário, geladeira e até mesmo em sua bolsa;
- ✓ Não tenha alimentos ricos em açúcar e gorduras disponíveis, dificulte o acesso a esses produtos;
- ✓ Beba água - no mínimo 2 litros ao dia;
- ✓ Consuma frutas, verduras e legumes todos os dias;
- ✓ Use o mínimo possível de açúcar, sal, gorduras e óleos. Se possível, nem os use.





ESCOLHI COLOCAR O BALÃO. E AGORA, O QUE EU COMO?

Após a colocação do Balão, é preciso ajustar a alimentação em sua consistência e quantidade.

Iniciamos a dieta com uma fase curta, chamada líquida restrita. Essa fase ocorre nos 3 primeiros dias após a colocação do balão, e são liberados apenas alimentos líquidos, sem açúcar e sem leite.

Esta fase tem como objetivo a hidratação.



PRIMEIRA ETAPA - Líquida Restrita (primeiros 3 dias)

Alimentos permitidos: água, Chás claros (camomila, erva doce, hortelã, erva cidreira), Isotônico, água de coco, gelatina diet, suco natural (coado e diluído), Caldos (sopa completa coada). **NÃO CONSUMIR DOCES E AÇÚCARES.**

Orientação: tomar 50 ml a cada 20 minutos.



Andréa Isis Vendramini Ferraz
Nutricionista | CRN 18420

Do 4º ao 10º dia continuamos em fase líquida, porém chamamos essa fase de líquida completa, pois introduzimos leite e derivados desnatados. Permanecem os líquidos da fase anterior, apenas acrescentando leite desnatado, iogurte natural desnatado e iogurte sem adição de açúcares.



SEGUNDA ETAPA - Líquida Completa (do 4º ao 10º dia)

Alimentos permitidos: água, Chás claros (camomila, erva doce, hortelã, erva cidreira), Isotônico, água de coco, gelatina diet, Leite desnatado, iogurte natural desnatado, iogurte zero açúcar, suco natural (coado e diluído), Caldos (sopa completa coada). **NÃO CONSUMIR DOCES E AÇÚCARES.**

Orientação: tomar 50 ml a cada 20 minutos.





Andréa Isis Vendramini Ferraz
Nutricionista | CRN 18420

A consistência da dieta muda do 11º ao 20º dia, chamamos essa 3ª etapa de fase pastosa.

Os alimentos continuam os mesmos da fase anterior, porém não há mais a necessidade de coar ou peneirar. Os alimentos devem estar bem cozidos e bem amassados ou liquidificados.



TERCEIRA ETAPA - Pastosa (do 11º ao 20º dia)

Alimentos permitidos: Mesmos alimentos da semana anterior, porém, não há mais a necessidade de coar, apenas liquidificar. Água, Chás claros (camomila, erva doce, hortelã, erva cidreira), água de coco, gelatina diet, Leite desnatado, iogurte natural desnatado, suco natural (diluído), Caldos (sopa completa liquidificada). **NÃO CONSUMIR DOCES E AÇÚCARES.**

Pode-se consumir papinhas infantis.

Orientação: tomar 50 ml a cada 20 minutos.



Andréa Isis Vendramini Ferraz
Nutricionista | CRN 18420

Chegando próximo ao final do primeiro mês, nos aproximamos da reeducação alimentar. Essa próxima etapa - fase de transição - considera os mesmos alimentos da fase anterior, porém sem a necessidade de liquidificar, podendo deixar pedaços pequenos. É muito importante se atentar a mastigação, que deve ser realizada corretamente, sem permitir que pedaços sejam deglutidos. **MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS!**



QUARTA ETAPA - Transição (do 21º ao 30º dia)

Alimentos permitidos: Mesmos alimentos da semana anterior, porém, não há mais a necessidade de liquidificar, apenas cozinhe bem e amasse com um garfo. Água, Chás claros (camomila, erva doce, hortelã, erva cidreira), água de coco, gelatina diet, Leite desnatado, iogurte natural desnatado, suco natural (diluído), Legumes bem cozidos e amassados (exceto batata), frutas raspadas ou amassadas, canja de galinha, creme de legumes. **NÃO CONSUMIR DOCES E AÇÚCARES.**

Orientação: de 150 a 180 gramas, de hora em hora.



COMPLETEI 30 DIAS. O QUE DEVO COMER AGORA?

Após completar os 30 dias, encerramos a fase de transição e iniciamos a alimentação regular.

Introduzimos arroz, feijões, carnes, frutas e vegetais, sem a necessidade de triturar, liquidificar ou raspar. É essencial nesta fase a avaliação nutricional individualizada, promovendo a reeducação alimentar, que deve ser adotada como estilo de vida.



Alguns alimentos não devem fazer parte da sua rotina alimentar, pois reduzirá as chances de perda de peso e aumentará as chances de desnutrição.





Andréa Isis Vendramini Ferraz

Nutricionista | CRN 18420

Entre os alimentos que não devem ser consumidos estão:

- Sucos em pó;
- Biscoitos recheados;
- Macarrão instantâneo ("Miojo");
- Embutidos (Salsicha, Linguiça, Presunto, etc);
- Açúcares e doces;
- Margarina, Maionese, Requeijão (utilizar light);
- Refrigerante;
- Bebidas alcoólicas;
- Salgadinhos;
- Temperos prontos;
- Molhos Prontos;
- Frituras;
- Enlatados (Milho e Ervilha);
- Café, Chá Mate, Chá Preto.





Andréa Isis Vendramini Ferraz
Nutricionista | CRN 18420

O Balão Intragástrico é uma ótima ferramenta para manutenção do peso corporal, porém, para que o sucesso seja completo, é necessário adquirir hábitos alimentares saudáveis, através da reeducação alimentar e da prática de atividade física.



Lembre-se:

O sucesso depende muito mais de você e de suas escolhas. Escolha com sabedoria.

