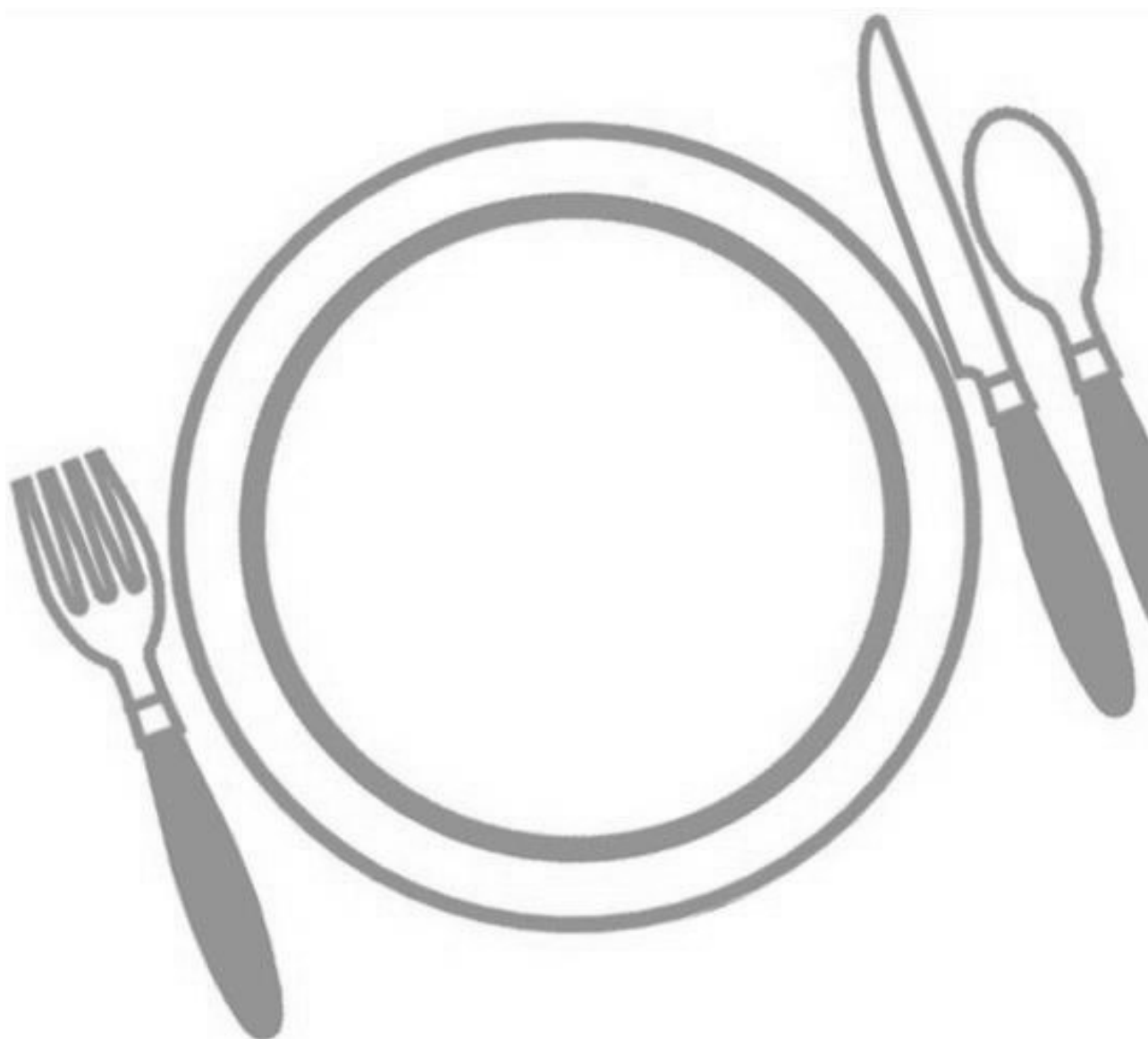


# MANUAL DE DIETAS



# FICHA TÉCNICA

**TÍTULO**

Manual de Dietas

**AUTOR**

Daniela Pinto

**ANO**

2017

**DIREITOS RESERVADOS**

ACAIS (Associação do Centro de Apoio aos Idosos Sanjoanenses)

Introdução\_4

TIPOS DE DIETAS\_6

CARACTERIZAÇÃO DAS DIETAS BASE\_6

CARACTERIZAÇÃO DAS DIETAS VARIANTES\_7

Geral\_9

Ligeira\_11

Líquida\_13

Vegetariana\_15

Cremosa\_18

Mole\_19

Restrita em Sal\_20

Isenta de Glúten\_21

Restrita em Fibra Dietética e Resíduos\_22

Restrita em lactose\_23

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS\_24

## INTRODUÇÃO

Este Manual de Dietas reúne informações relativas a um conjunto de dietas, programadas e tipificadas, que resultam das necessidades nutricionais dos utentes da ACAIS.

No caso de se verificar a necessidade de um plano alimentar personalizado, devido à condição patológica específica do utente, deverá ser solicitada uma prescrição individualizada adequada a cada caso.

Neste Manual, as diferentes dietas base e suas variantes podem ser descritas como completas se satisfizerem as necessidades energéticas médias do adulto, e como equilibradas se fornecerem os macronutrientes nas proporções adequadas.

As Dietas Base distinguem-se pelo tipo de confeção, composição e textura, podendo estar associadas a uma ou mais variantes:

- DIETAS BASE - Geral, Ligeira, Líquida e Vegetariana;
- DIETAS VARIANTES - Cremosa, Mole, Reforçada em Energia, Restrita em Energia, Restrita em Sal, Isenta de Glúten, Restrita em Fibra e Resíduos, Restrita em Lactose.

Para cada tipo de dieta são definidas as seguintes características:

- Indicações principais;
- Adequação Nutricional;
- Composição nutricional aproximada;
- Composição alimentar das refeições;
- Métodos de confeção;
- Observações.

As dietas devem derivar, sempre que possível, da dieta Geral, por questões de logística e economia. Algumas das dietas apresentadas não satisfazem as necessidades nutricionais diárias recomendadas, pelo que deverão ser utilizadas pelo menor tempo possível ou ser adequadamente suplementadas.

Diariamente devem ser servidas, pelo menos, 5 refeições, distribuídas de acordo com o horário do serviço, como por exemplo:

- Pequeno-almoço: 9h30 - 10h00
- Almoço: 12h00 - 13h00

- Meio da tarde: 16h00 - 16h30
- Jantar: 19h00 - 19h30
- Ceia: 21h30 - 22h00

No caso de nenhuma das dietas definidas no Manual suprir as necessidades energéticas e nutricionais do utente, deve ser elaborada uma Dieta Personalizada por um Nutricionista.

## TIPOS DE DIETAS

Os diferentes tipos de dietas distinguem-se pelo tipo de confeção, composição nutricional e textura, dividindo-se em Dietas Base e Variantes.

DIETAS BASE	
Tipo	Caraterísticas/Indicações Principais
Geral	<p>Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável. Sempre que possível deve ser a base das restantes dietas.</p> <p>Destina-se a utentes que não necessitam de modificações específicas na alimentação.</p>
Ligeira	<p>Dieta completa com restrição de gorduras, estimulantes gastrointestinais e alimentos ácidos.</p> <p>Destina-se a utentes cuja situação clínica requeira digestão facilitada. Tais como casos de gastrite, úlcera gástrica/duodenal, hérnia do hiato, insuficiência hepática compensada, distúrbios biliares ou pancreáticos, dislipidemia.</p>
Líquida	<p>Dieta incompleta, modificada, cujos alimentos se apresentem numa consistência líquida.</p> <p>Destina-se a utentes que não possam ingerir alimentos sólidos ou cremosos.</p>
Vegetariana	<p>Dieta completa constituída exclusivamente por alimentos de origem vegetal.</p> <p>Destina-se a utentes que não consomem alimentos de origem animal ou seus derivados.</p>

<b>DIETAS VARIANTES</b>	
<b>Tipo</b>	<b>Caraterísticas/Indicações Principais</b>
Cremosa	<p>Dieta completa cujos alimentos se apresentam numa consistência cremosa e homogénea.</p> <p>Destina-se a utentes com problemas graves na mastigação, deglutição e/ou digestão dos alimentos.</p>
Mole	<p>Dieta completa cujos alimentos se apresentem numa consistência mole que permite uma fácil mastigação.</p> <p>Destina-se a utentes com dificuldades moderadas de mastigação e deglutição ou casos de restrição da mobilidade dos membros superiores.</p>
Reforçada em energia	<p>Dieta com maior aporte energético do que a dieta base que lhe deu origem.</p> <p>Destina-se a utentes com maior necessidade energética.</p>
Restrita em energia	<p>Dieta com menor aporte energético do que a dieta base que lhe deu origem.</p> <p>Destina-se a utentes com menor necessidade energética.</p>
Restrita em sal	<p>Dieta sem adição de sal.</p> <p>Destina-se a utentes em que se pretende o controlo de edemas ou da hipertensão arterial, nomeadamente em casos de insuficiência hepática, renal e insuficiência cardíaca congestiva.</p>
Isenta de Glúten	<p>Dieta com restrição de glúten (até 100 ppm).</p> <p>Destina-se a utentes com intolerância ou com sensibilidade ao glúten.</p>
Restrita em fibra e resíduos	<p>Dieta com restrição em alimentos ricos em fibra, gordura e</p>

	<p>alimentos crus.</p> <p>Destina-se a utentes com perturbações do trânsito intestinal, em que se pretende reduzir o volume e o número de dejeções e limitar a estimulação do trato gastrointestinal.</p>
Restrita em lactose	<p>Dieta com restrição de lactose (até 6g/dia).</p> <p>Destina-se a utentes com intolerância ou má digestão da lactose.</p>

A seguir à designação da Dieta Base deve ser mencionada a respetiva variante, se aplicável (ex.: Dieta Geral, Restrita em Sal).

A associação pode ser múltipla (ex.: Dieta Ligeira, Mole, Restrita em Sal).

### Indicação

Destina-se a utentes que não necessitam de modificações específicas na alimentação.

### Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades nutricionais médias de um adulto.

### Métodos de confeção

Todos os tipos de confeção culinária, dando preferência a estufados, caldeiradas, ensopados, assados com pouca gordura, cozidos e grelhados.

### Alimentos proibidos

Bebidas alcoólicas (excepto em casos devidamente autorizados).

### Composição Nutricional média

Valor Calórico total: 2000 ± 200 kcal

Valor percentual dos nutrientes energéticos:

Hidratos de Carbono: 49 ± 5%

Gordura: 27 ± 3%

Proteína: 20 ± 2%

### Composição das Refeições

Refeição	Composição Genérica
<b>Pequeno-almoço</b>	200mL de leite magro <b>ou</b> bebida de cereais sem café <b>ou</b> chá 1 pão (50g) com manteiga <b>ou</b> compota <b>ou</b> marmelada <b>ou</b> queijo meio gordo (15-20g) 1 peça de fruta (160g)
<b>Almoço</b>	<u>Sopa</u> Sopa de hortícolas e leguminosas: Feijão (80 g) <b>ou</b> Grão (80 g) <b>ou</b> Lentilhas (80 g) <b>ou</b> Ervilhas (80 g) <b>ou</b> Favas (80 g) <u>Prato</u> (de acordo com a ementa em vigor) Carne (100 g) <b>ou</b> Peixe (100 g) <b>ou</b> Ovos (2uni)

	Batata (160 g) <b>ou</b> Arroz (40g) <b>ou</b> Massa (40g) Hortícolas (70g) <u>Sobremesa</u> 1 peça de fruta (160g)
<b>Meio da tarde</b>	Idêntico ao Pequeno-almoço
<b>Jantar</b>	Idêntico ao Almoço
<b>Ceia</b>	200mL de leite magro <b>ou</b> bebida de cereais sem café <b>ou</b> chá Bolachas de água e sal (15 g) <b>ou</b> Tostas de trigo integral (20 g)

**NOTAS:**

- ✓ O iogurte pode ser fornecido em substituição do leite;
- ✓ Podem ser servidos frutos oleaginosos em alternativa à manteiga, compota ou marmelada (30 g de nozes, amêndoas, avelãs);
- ✓ O fornecimento de leguminosas deve ser diário, inclusão na sopa ou no prato;
- ✓ A sopa é composta por 180 g de produtos hortícolas, 30 g de batata e 1 mL de azeite;
- ✓ A sobremesa doce pode ser incluída até 1 vez por semana;
- ✓ A fritura não deve ser superior a 1 vez por semana;
- ✓ Recomendado ingestão de 1,5 L de água por dia, exceto se houver indicação para restrição ou reforço.

### Indicação

Destina-se a utentes com restrição de gorduras, estimulantes gastrointestinais e alimentos ácidos.

### Adequação Nutricional

Pode apresentar défice em micronutrientes.

### Métodos de confeção

Cozidos, grelhados, estufados, caldeiradas, ensopados e assados com pouca gordura.

### Alimentos proibidos

Leite e derivados gordos e meio-gordos (leite, manteiga, queijo, natas); molhos picantes e fritos; produtos integrais (pão, bolachas, massas); leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilha, fava, lentilha); hortícolas ácidos (tomate, cebola e alho em cru); hortaliça de cor escura (nabiças, grelos, espinafres, couve-de-bruxelas, couve galega); frutas ricas em fibras insolúveis e ácidas (citrinos, abacaxi) e frutos oleaginosos (amêndoas, nozes, avelãs); sumos de fruta ácida; chá, café ou outras bebidas estimulantes.

### Composição Nutricional média

Valor Calórico total: 1800 ± 180 kcal

Valor percentual dos nutrientes energéticos:

Hidratos de Carbono: 56 ± 6%

Gordura: 19 ± 2%

Proteína: 21 ± 2%

### Composição das Refeições

Refeição	Composição Genérica
<b>Pequeno-almoço</b>	200mL de leite magro <b>ou</b> bebida de cereais sem café <b>ou</b> chá 1 pão (50g) com compota <b>ou</b> marmelada 1 peça de fruta fresca, cozida ou assada (160g)

<b>Almoço</b>	<u>Sopa</u> Sopa de hortícolas (250mL) <u>Prato</u> (de acordo com a ementa em vigor) Carne (100 g) <b>ou</b> Peixe (100 g) <b>ou</b> Ovos (2uni) Batata (160 g) <b>ou</b> Arroz (40g) <b>ou</b> Massa (40g) Hortícolas (70g) <u>Sobremesa</u> 1 peça de fruta fresca <b>ou</b> cozida <b>ou</b> assada (160g)
<b>Meio da tarde</b>	200mL de leite magro <b>ou</b> bebida de cereais sem café <b>ou</b> chá 1 pão (50g) com queijo magro (15-20g) <b>ou</b> compota <b>ou</b> marmelada 1 peça de fruta fresca <b>ou</b> cozida <b>ou</b> assada (160g)
<b>Jantar</b>	Idêntico ao Almoço
<b>Ceia</b>	200mL de bebida de cereais sem café <b>ou</b> chá Bolachas de água e sal (15 g) <b>ou</b> Tostas de trigo integral (20 g)

**NOTAS:**

- ✓ O iogurte magro pode ser fornecido em substituição do leite;
- ✓ Não deve ser fornecida gordura para temperar;
- ✓ São apenas permitidos os produtos hortícolas de cor clara e bem cozinhados (couve branca, cenoura, abóbora, feijão verde, penca, brócolos);
- ✓ A sobremesa doce pode ser incluída até 1 vez por semana desde que não contenha gordura na sua constituição (gelatina, fruta em calda);
- ✓ Recomendado ingestão de 1,5 L de água por dia, exceto se houver indicação para restrição ou reforço.

## Indicação

Dieta incompleta, modificada, cujos alimentos se apresentem numa consistência líquida.

## Adequação Nutricional

Não satisfaz as necessidades nutricionais mínimas diárias.

## Métodos de confeção

Todos os alimentos são triturados e batidos de forma a reduzi-los a um líquido fino e perfeitamente homogéneo.

## Alimentos proibidos

Todos os alimentos que não possam ser liquefeitos.

## Composição Nutricional média

Valor Calórico total: 1400 ± 88 kcal

Valor percentual dos nutrientes energéticos:

Hidratos de Carbono: 175 ± 4%

Gordura: 46,7 ± 3%

Proteína: 70 ± 3%

## Composição das Refeições

Refeição	Composição Genérica
Pequeno-almoço	300mL de leite meio gordo 1 pão
Meio da manhã	Batido com: 1 peça de fruta + 1 iogurte líquido + 3 bolachas "Maria"
Almoço	Sopa de produtos hortícolas passada com Carne ou Peixe ou Ovo (300 mL)
Meio da tarde 1	Sumo 100% fruta (200 mL)
Meio da tarde 2	Batido com: 1 peça de fruta + 1 iogurte líquido + 3 bolachas "Maria"
Jantar	Idêntico ao Almoço

Ceia	300mL de leite meio gordo 1 pão
------	------------------------------------

NOTAS:

- ✓ A sopa de produtos hortícolas considerada no Plano Alimentar é preparada com 85 g de produtos hortícolas, 30 g de batata, 5 mL de azeite e 45 g de carne ou peixe ou 1 ovo;
- ✓ A composição genérica contém indicação de alternativas de alimentos a disponibilizar ao utente, não correspondendo necessariamente a equivalências nutricionais entre si.

### Indicação

Destina-se a utentes que por motivos morais ou éticos, culturais, religiosos, crenças ou outros motivos de natureza pessoal, não consomem alimentos de origem animal ou seus derivados.

### Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades nutricionais médias de um adulto.

### Métodos de confeção

Todos os métodos culinários, dando preferência a estufados, caldeiradas, ensopados, assados com pouca gordura, cozidos e grelhados.

### Alimentos proibidos

Alimentos de origem animal e seus derivados e alimentos que contenham ingredientes de origem animal.

### Composição Nutricional média

Valor Calórico total: 2000 ± 200 kcal

Valor percentual dos nutrientes energéticos:

Hidratos de Carbono: 51 ± 5%

Gordura: 31 ± 3%

Proteína: 13 ± 1%

### Composição das Refeições

Refeição	Composição Genérica
Pequeno-almoço	200 mL de Bebida vegetal ou Infusão ou Bebida de cereais sem café Pão de mistura (50 g) ou Flocos de aveia (45 g) ou Flocos de milho (35 g) ou Tostas de trigo integral (40 g) Manteiga de amendoim (10 g) ou Creme vegetal para barrar (10 g) ou Compota/Marmelada (20 g)

	1 peça de fruta (160 g)
<b>Almoço</b>	<p><u>Sopa</u> Sopa de hortícolas (250mL)</p> <p><u>Prato</u> (de acordo com a ementa em vigor) Tofu (75 g) ou Tempeh (35 g) ou Seitan (30 g) Arroz (80 g) ou Massa (110 g) ou Batata (120 g) Feijão (80 g) ou Grão (80 g) ou Lentilhas (80 g) ou Ervilhas (80 g) ou Favas (80 g) Hortícolas (80g)</p> <p><u>Sobremesa</u> 1 peça de fruta (160g)</p>
<b>Meio da tarde</b>	<p>200 mL de Bebida vegetal ou Infusão ou Bebida de cereais sem café Pão de mistura (50 g) ou Flocos de aveia (45 g) ou Flocos de milho (35 g) ou Tostas de trigo integral (40 g) com compota ou marmelada Amendoins torrados sem sal (15g) ou nozes (25g) ou amêndoas (15g)</p>
<b>Jantar</b>	<p><u>Sopa</u> Sopa de hortícolas (250mL)</p> <p><u>Prato</u> (de acordo com a ementa em vigor) Arroz (80 g) ou Massa (110 g) ou Batata (120 g) Feijão (80 g) ou Grão (80 g) ou Lentilhas (80 g) ou Ervilhas (80 g) ou Favas (80 g) Hortícolas (80g)</p> <p><u>Sobremesa</u> 1 peça de fruta (160g)</p>
<b>Ceia</b>	<p>200mL de bebida de cereais sem café ou chá Tostas de trigo integral (20 g)</p>

**NOTAS:**

- ✓ O fornecimento de leguminosas deve ser diário, recomendando-se a sua inclusão na sopa ou no prato;
- ✓ Esporadicamente poder-se-á excluir as leguminosas do prato. Nessa situação deverão ser incluídos derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de

cereais (seitan), devendo ser colocadas leguminosas na sopa;

- ✓ Deve ser dada preferência a produtos vegetais não processados em detrimento de tofu, tempeh, seitan ou soja texturizada;
- ✓ A sopa de hortícolas é composta por 180 g de produtos hortícolas, 30 g de batata e 1 mL de azeite;
- ✓ Não é permitido chá, café ou outras bebidas estimulantes, apenas infusões ou bebidas de cereais sem café;
- ✓ Para temperar (p.e. batata, salada) poderá ser fornecido azeite e vinagre em dose única (10 mL), por refeição;
- ✓ A sobremesa doce poderá ser incluída até 1 vez por semana;
- ✓ A fritura não deverá exceder 1 vez por semana;
- ✓ Recomendado 1,5 L de água por dia, exceto se houver indicação para restrição ou reforço de fluídos.

**Indicação**

Destina-se a utentes com problemas graves na mastigação, deglutição e/ou digestão dos alimentos.

**Adequação Nutricional**

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

**Métodos de confeção**

Cozedura adaptada a posterior trituração e homogeneização dos alimentos, até atingirem consistência de um creme homogéneo.

**Alimentos proibidos**

Alimentos não homogeneizados.

**Observações**

- Excluir das Dietas Base os alimentos não permitidos;
- Para garantir a homogeneização da refeição, a quantidade de carne/peixe/ovo a fornecer poderá ser dividida entre a sopa e o prato;
- O creme de cereais para adultos (40 g) poderá ser utilizado em substituição do pão ou equivalentes (50 g);
- A farinha de mandioca (250 g) poderá ser utilizada em substituição da batata (160 g) ou da massa (150 g) ou do arroz (110 g).

**Indicação**

Destina-se a utentes com dificuldades de mastigação e/ou digestão dos alimentos.

**Adequação Nutricional**

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

**Métodos de confeção**

Cozedura adaptada a eventual trituração dos alimentos de modo a ser obtida uma consistência mole.

**Alimentos proibidos**

Alimentos secos, duros e fibrosos (exemplo: fruta fresca dura, massa e arroz sexos, carne dura e fibrosa).

**Observações**

Excluir das Dietas Base os alimentos não permitidos.

**Indicação**

Destina-se a utentes em que se pretende o controlo de edemas e/ou da hipertensão arterial, nomeadamente em casos de insuficiência hepática ou renal e insuficiência cardíaca congestiva.

**Adequação Nutricional**

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

**Métodos de confeção**

Todos os tipos de confeção culinária, sem adição de sal, podendo ser substituído por ervas aromáticas e especiarias.

**Alimentos proibidos**

Queijos; produtos de salsicharia, enchidos, alimentos ou refeições pré-preparadas ou pré-cozinhadas industrialmente; alimentos em conserva com sal; peixes salgados (a menos que sejam bem demolhados); pão e bolachas com sal.

**Observações**

Excluir das Dietas Base os alimentos não permitidos e confeccionar sem adição de sal.

### **Indicação**

Destina-se a utentes com intolerância ou com sensibilidade ao glúten ou com alergia ao trigo.

### **Adequação Nutricional**

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

### **Alimentos proibidos**

Alimentos que contenham cevada, centeio, trigo e aveia não isenta de glúten.

### **Observações**

Excluir das Dietas Base os alimentos não permitidos, substituindo-os por alimentos com características nutricionais semelhantes, sem glúten.

## DIETA RESTRITA EM FIBRA E RESÍDUOS

### Indicação

Destina-se a utentes com alterações do trânsito intestinal, em que se pretende reduzir o volume e número de dejeções e limitar a estimulação do trato gastrointestinal.

### Adequação Nutricional

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

### Métodos de confeção

Cozidos, grelhados, estufados, caldeiradas, ensopados e assados com pouca gordura.

### Alimentos proibidos

Laticínios com lactose ou produtos que os contenham na sua composição (exemplo: puré, leite-creme, pudim, aletria, gelados); carnes ricas em gordura; molhos picantes; cereais e derivados integrais; leguminosas; hortaliças; fruta fresca (exceto banana); sumos de fruta ácida (laranja, ananás); chocolate e cacau.

### Observações

- Excluir das Dietas Base os alimentos não permitidos;
- Utilizar leite ou derivados sem ou com baixo teor de lactose ou bebida de vegetais;
- A sopa sem hortaliças nem leguminosas, deverá ser triturada;
- A canja pode ser fornecida em substituição da sopa, até 3 vezes por semana;
- O creme de cereais para adultos a utilizar não deverá ter na sua composição cereais integrais.

## DIETA RESTRITA EM LACTOSE

### Indicação

Destina-se a utentes com intolerância ou má digestão da lactose.

### Adequação Nutricional

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

### Alimentos proibidos

Laticínios com lactose ou produtos que os contenham na sua composição (exemplo: puré, leite-creme, pudim, aletria, gelados, farinhas lácteas, molhos).

### Observações

- Excluir das Dietas Base os alimentos não permitidos;
- Utilizar leite ou derivados sem lactose ou bebida de soja.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Council of Europe Committee of Ministers. Resolution ResAP (2003)3 on food and nutritional care in hospitals. CE, 2003.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 2010;8(3):1462.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 2010; 8(3):1461.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 2010;8(9):1777.
- Fouque, D, Vennegoor, M, ter Wee, P, Wanner, C, Basci, A, Canaud, B, et al. EBP guideline on nutrition. Nephrol Dial Transplant (2007) 22 [Suppl 2]: ii45-ii87.
- Goios A, Martins ML, Oliveira AC, Afonso C, Amaral T. Pesos e porções de alimentos. 1ª ed. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto - FCNAUP; 2014. 145 p.
- Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B. Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. 2.ª edição. Porto, 2016.
- Healthcare Improvement Scotland. Standards for food, fluid and nutritional care. Healthcare Improvement Scotland, 2014.
- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar, 2016. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/>.
- Leite, APP, Lourenço, S, Aleixo, A. Manual de Dietas: proposta de guidelines.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2003.

- Lobato, L. Silva, SCG. Cramês, M. Santos, CT. Graça, P. Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: Princípios Base. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, 2016. Disponível em: <http://nutrimento.pt/noticias/planeamento-de-refeicoes-vegetarianas-para-criancas-em-restauracao-coletiva-principios-base/>.
- Maxine Cartz (Chair), Lauren Bowen, Christine Dewhurst, Anne Donelan, Anna-Maria Holt, Roslyn Norrie, Sadaf Saied, Ruth Smith, Eileen Steinbock, Debbie Sutton, Kevan Wallace. The Nutrition and Hydration Digest: Improving Outcomes through Food and Beverage Services. British Dietetic Association, 2012.
- Pinho, I, Franchini, B, Rodrigues, S. Guia Alimentar Mediterrânico - Fundamentação e Desenvolvimento, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, 2016. Disponível em: [http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files\\_mf/1485170813Guiaalimentarmediterra%CC%82nico.pdf](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1485170813Guiaalimentarmediterra%CC%82nico.pdf).
- Scottish Government. Food in Hospitals. National Catering and Nutrition Specification for Food and Fluid Provision in Hospitals in Scotland. Scottish Government 2008. ISBN: 978-0-7559-5705-7. Disponível em: [www.scotland.gov.uk](http://www.scotland.gov.uk).
- Seattle Cancer Care Alliance. Diet Guidelines for Transplant Patients. Disponível em: <https://www.seattlecca.org/nutrition/diet-guidelines-transplant-patients>.
- Silva, SCG. Pinho, JP. Borges, C. Santos, CT. Santos, A. Graça, P. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, 2016. Disponível em: <http://nutrimento.pt/noticias/linhas-de-orientacao-para-uma-alimentacao-vegetarianasaudavel/>.
- State of California Department of Developmental Services. Diet Manual. State of California Department of Developmental Services 2010. Disponível em: <http://www.dds.ca.gov/Publications/docs/DDSDietManual.pdf>.
- Tincher, L. Morgan J. Dietetic Services Diet Manual. Healthcare Management Composite 2007.