

Orientações gerais sobre NUTRIÇÃO



1



Manter-se bem nutrido e consumir uma alimentação saudável são atitudes indispensáveis que vão auxiliá-lo durante todas as etapas do tratamento.

Procure fracionar as refeições e opte por pequenas porções, realizando entre cinco e seis refeições diariamente. Comer a cada três horas permite que cada refeição tenha porções reduzidas e possibilita um melhor aproveitamento nutricional, com a inclusão de todos os nutrientes adequados ao longo do dia.



2

3



Não esqueça de hidratar-se! Sempre tenha água em locais de fácil acesso e utilize somente água filtrada, fervida ou industrializada de boa procedência.

Quando necessitar fazer as refeições fora de sua residência (bares, lanchonetes, restaurantes), evite os horários de pico, procure ir aos locais de seu costume, não consuma alimentos crus (sucos, frutas e saladas) e fique atento aos cuidados de higiene desses locais.



4

5

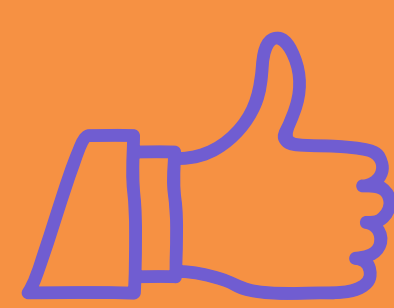


Evite durante todo o tratamento o consumo de carnes cruas ou mal passadas, peixe cru (sashimi), leite e derivados não pasteurizados, ovos crus ou com a gema mole.

Quando for adquirir um alimento verifique a data de validade bem como a qualidade da embalagem. Nunca use um alimento após o vencimento ou quando a embalagem estiver amassada, abaulada, enferrujada ou violada.

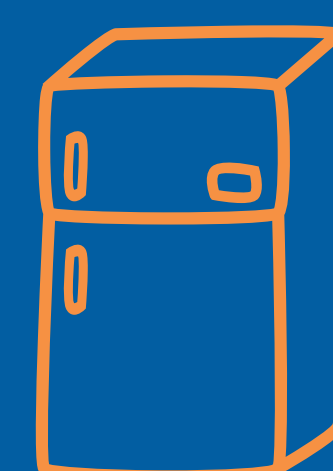


6



Prefira alimentos de marcas mais conhecidas às quais zelam pela qualidade e possuem um controle maior da vigilância sanitária. Também evite os produtos de fabricação caseira de origem pouco conhecida.

No caso de alimentos industrializados, antes de consumi-los ou guardá-los na geladeira, lave as embalagens com água e detergente ou sabão.



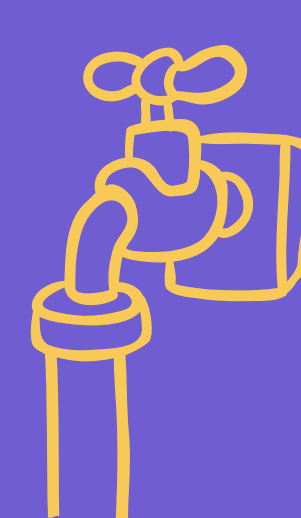
8

9



No caso de gêneros frescos como frutas e legumes, observe sempre as condições das cascas se estão limpas e não amassadas ou machucadas. Selecione sempre gêneros frescos de boa procedência.

Lave frutas, legumes e verduras cuidadosamente em água corrente e deixe de molho em solução desinfetante a base de hipoclorito de sódio (solução caseira* ou industrializada) de acordo com as instruções do fabricante.



10

Solução desinfetante caseira: diluir 1 colher de sopa (10 ml) de água sanitária em 1 litro de água filtrada e deixar de molho por 15 minutos.

Veja mais dicas em nosso blog →