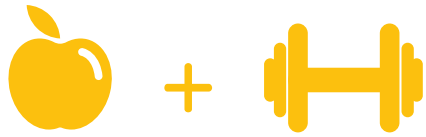


Recomendações



- Procure fazer de 5 a 6 refeições por dia em horários regulares e evite ficar longos períodos em jejum;
- Coma leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico) pelo menos uma vez ao dia;
- Utilize temperos naturais (salsa, tomilho, manjericão, orégano, cebolinha, limão, alho, cebola, entre outros);
- Consuma mais frutas e as use como sobremesa, principalmente as ricas em Vitamina C, como laranja, tangerina, acerola, kiwi, goiaba, caju e abacaxi;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras (vegetais folhosos; legumes tais como quiabo, berinjela, abóbora, vagem, cenoura crua; arroz integral; leguminosas);
- Prefira carne de boi magra, aves sem pele, peixes cozidos, assados ou grelhados, leite desnatado ou semidesnatado, queijos brancos, margarina sem gordura trans, óleos vegetais, pães e cereais integrais em substituição aos refinados, grãos, tubérculos (batata, inhame, entre outros), castanhas e ovos;

- Coma devagar, preste atenção ao que come e mastigue bem os alimentos;
- A mistura arroz com feijão é um excelente hábito alimentar do brasileiro;
- Pratique atividade física regularmente conforme orientação médica/orientador físico;
- Beba, no mínimo, 10 copos de água por dia; e
- Mantenha o peso ideal.



Evitar

- Defumados, embutidos, sopas instantâneas, molhos e temperos prontos, enlatados, conservas, refrigerantes e alimentos salgados em geral;
- Alimentos gordurosos, frituras e industrializados; e
- Consumo excessivo de sal, açúcar, café, sucos industrializados, guaranás naturais e bebidas alcoólicas.

QUANDO ESTIVER SENDO SUBMETIDO AO TRATAMENTO OU INTERNAÇÃO

- Sua participação é fundamental para o pronto estabelecimento de sua saúde;
- A assistência nutricional é parte do tratamento prestado ao paciente e a manutenção do estado nutricional promove maior resistência às infecções, favorece o processo de cicatrização e diminui o tempo de internação hospitalar;
- Toda e qualquer dúvida e/ou solicitação a respeito de sua alimentação deverá ser esclarecida com um nutricionista;
- Para que não ocorram prejuízos à recuperação do paciente, não é permitida a entrada de alimentos sem a autorização do nutricionista; e
- Não é recomendada a permanência de alimentos nos quartos, a fim de evitar a contaminação, deterioração dos alimentos e a proliferação de insetos.





Queremos o bem
do nosso maior bem:
Família Naval

Uma alimentação saudável
melhora a qualidade de vida e
aumenta a longevidade.



A alimentação equilibrada, rica
em nutrientes e controlada em
calorias previne ou retarda
doenças como diabetes,
obesidade, hipertensão e câncer.



PROTEGENDO NOSSAS RIQUEZAS,
CUIDANDO DA NOSSA GENTE.

Mais informações:

www.saudenaval.mar.mil.br



Saúde Naval

Cuidados que melhoram a qualidade de vida
e aumentam a longevidade