

Plano de Alimentação

O plano de alimentação é uma estratégia personalizada para atender às necessidades nutricionais de cada residente, promovendo saúde, equilíbrio e qualidade de vida. Este documento considera preferências alimentares, restrições médicas e objetivos individuais.

Objetivos do plano:

Garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais.

Respeitar restrições alimentares específicas, como intolerâncias ou alergias.

Promover hábitos saudáveis e horários regulares de refeições.

Estrutura do plano:

1. Café da manhã: Fornecer energia para iniciar o dia, com opções ricas em fibras e proteínas.

2. Almoço: Refeição principal com carboidratos, proteínas magras e vegetais variados.

3. Lanche da tarde: Pequenos snacks para manter a saciedade entre as refeições principais.

4. Jantar: Refeição leve para facilitar a digestão antes do descanso noturno.

Cuidados Especiais:

Todos os alimentos devem ser preparados com o mínimo de gordura e sal.

Incluir frutas frescas, verduras e cereais integrais sempre que possível.

Priorizar a hidratação, com o consumo mínimo de 2 litros de água por dia.

Nota:

O plano pode ser ajustado regularmente conforme as necessidades do residente e as recomendações da equipe de saúde.