



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL
Superintendência da Região de Saúde Sudoeste – DIRAPS
GSAP 02 – Samambaia Norte
NASF- NUTRIÇÃO

Paciente:

| EVITAR | PREFERIR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frituras, empanados, carnes gordas (costela, cupim, chamaril, frango com pele), embutidos linguica, salsicha, mortadela, calabresa), toucinho, bacon | Preparações assadas, cozidas ou grelhadas, carnes magras (patinho, músculo, frango sem pele), peixes, ovo, porco magro (Quantidade recomendada: a palma da mão) |
| Leite e iogurte integrais, queijos gordurosos (mussarela, queijo prato, minas padrão, etc) | Leite e iogurtes desnatados, coalhada queijo branco (minas frescal, ricota, cottage) |
| Biscoitos doces e salgados em geral, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, bolos, pão de queijo, salgados, pipocas para micro-ondas | Pão integral (1 fatia) ou cuscuz (2 col.sopa) ou aveia flocos (1 col.sopa cheia) ou pipoca caseira (1 saco médio 20g) ou ½ pão francês. |
| Refrigerantes, sucos artificiais ou de caixinha | ÁGUA – média 2 a 2,5 litros por dia Sucos só naturais de frutas (limão, acerola, caju, tamarindo, maracujá) sem açúcar |
| Azeite de dendê, manteiga, margarina para cozinhar | Óleos vegetais, azeite, em pequenas quantidades |
| Temperos industrializados em pó, sachê ou em cubos, molhos prontos, catchup, alimentos enlatados (milho, ervilha, azeitonas, palmito, seleta de legumes etc), macarrão instantâneo | Temperos naturais como alho, cebola, tomate, pimentão, cheiro verde, ervas, limão, vinagre, açafrão, louro, cominho. RECEITA SAL DE ERVAS: ½ xícara de sal, ½ xícara de manjericão seco, ½ xícara de orégano seco, ½ xícara de salsinha seca. Bater tudo no liquidificador/Guardar em um pote de vidro bem fechado e usar no lugar do sal comum/ <u>Curiosidade:</u> Além de deixar as refeições mais saborosas, pode reduzir até a metade a quantidade de sal ingerida! |
| Evite o saleiro de mesa! Balas, chiclete, doces em geral, chocolate, sorvete, achocolatados e açúcar de mesa | Ingerir 2-3 porções frutas, preferencialmente como sobremesa laranja, tangerina, pois são ricas em vit C |
| Comer assistindo TV, rapidamente ou em momentos agitados | Comer sentado à mesa. “MAISTIGAÇÃO” - Mastigar bem os alimentos, comer devagar, prestar atenção no que está comendo. Os alimentos bem fragmentados facilitam a ação das enzimas digestivas, sendo mais bem digeridos e aproveitados pelo organismo |
| Pular refeições | Estabelecer horários para se alimentar. Fazer 5 a 6 refeições diárias |
| Preparar alimentos em quantidade exagerada, com sobras | Preparar os alimentos em quantidade suficiente para a refeição |
| Hábitos sedentários | EXERCÍCIO FÍSICO: Exercite-se de forma inteligente e regular, sob orientação profissional. Parque 3 Meninas: Saúde É Atitude (Terça-feira e quinta-feira às 8h) – em manhãs de chuva, não há atividade. |
| Não fumar nem ingerir bebida alcoólica, pois podem ocasionar a formação de fatores inflamatórios. | Melhore a desintoxicação do fígado e do sistema digestivo.. Inclua alimentos destoxicantes e antioxidantes. Entre eles estão: vegetais crucíferos (brócolis, couve, couve-flor) |
| A substituição habitual das grandes refeições (almoço e jantar) por lanches rápidos (os lanches normalmente são mais calóricos e de menor qualidade) | À noite o ideal é ingerir a melhor qualidade de refeição do dia, porém evitando os excessos. Jantar comida igual almoço! |
| Todos os tipos de comida de má qualidade, também os fast-foods e os alimentos processados | Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja) – usar diariamente. (Colocar de molho em água por 12 horas, antes do cozimento. Jogar fora essa água. Economiza gás e reduz fatores antinutricionais) |
| Não fazer uso de medicamentos laxantes sem orientação de algum profissional da área de saúde | Respeite o desejo de evacuar. COQUETEL LAXATIVO: Deixar de molho, à noite, 05 ameixas pretas secas em água. Na manhã seguinte, liquidifique-as com a água e s/ os caroços juntamente com ¼ de mamão papaia ou 1 fatia pequena de mamão formosa, 1 laranja c/ bagaço, 1 colher de sopa de aveia que deve ser adicionada após os ingredientes serem liquidificados. |
| Alimentos crus mal lavados | Higienizar cuidadosamente os alimentos que serão consumidos crus (Após lavar em água corrente, colocar de molho por 15 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5%). |