



**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, chambaril, frango com pele), embutidos linguiça, 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 manjeriço 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/ Curiosidade: Além de deixar as refeições mais saborosas, pode reduzir até a metade a quantidade de sal ingerida!
<b>Evite o saleiro de mesa!</b>	
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. “ <b>MAISTIGAÇÃO</b> ” - 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	<b>EXERCÍCIO FÍSICO:</b> 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. <b>Jantar comida igual almoço!</b>
Todos os tipos de comida de má qualidade, também os fast-foods e os alimentos processados	<b>Leguminosas</b> (feijão, lentilha, <u>ervilha</u> , <u>grão de bico</u> 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)
	<b>Respeite o desejo de evacuar.</b>
Não fazer uso de medicamentos laxantes sem orientação de algum profissional da área de saúde	<b>COQUETEL LAXATIVO:</b> 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%).