



Dra: Caroline Cunha de Oliveira
NUTROLOGIA / ENDOCRINOLOGIA/ CLÍNICO
CRM: 189586
Telefone: 11 913279829
Rua Padre estevão pernet 718 sala 609
São Paulo - Capital

Nome do Paciente: Leonardo Diego de Campos

CPF: 362.845.448-47

Médico: Dra Caroline Cunha de Oliveira **CRM:** 189586 **UF:** SP **Endereço:** Rua Padre Estevão Pernet, 263 - sala 609 - Vila Gomes Cardim **Cidade:** São Paulo - SP **Telefone:** (11) 99158-0962

Prescrição Digital Emitida em iClinicRx
Emissão: 28/11/2023 - 22:35

ID da Receita: 0JQWU14R

Apresente na farmácia: dispensação pelo site
farmacia.iclinicrx.com.br

✓ Assinada e Validada Digitalmente





Dra: Caroline Cunha de Oliveira
NUTROLOGIA / ENDOCRINOLOGIA/ CLÍNICO
CRM: 189586
Telefone: 11 913279829
Rua Padre estevão pernet 718 sala 609
São Paulo - Capital

Nome do Paciente: Leonardo Diego de Campos

CPF: 362.845.448-47

1

Orientações dietéticas gerais.

Verduras e Legumes: Consuma uma variedade de vegetais diariamente. Prefira sempre os orgânicos.

Frutas: Escolha frutas frescas como lanche e sobremesa. Frutas vermelhas (morangos, framboesas, amoras), cerejas, maçãs e cítricos são especialmente conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias.

Grãos Integrais: Inclua grãos como quinoa, arroz integral, aveia sem glúten e outros grãos integrais em suas refeições.

Proteínas: Priorize peixes e aves. Evite carnes vermelhas, como mencionado. Leguminosas, como lentilhas e grão-de-bico, são excelentes fontes de proteína vegetal.

Peixes gordurosos: Salmão, sardinha, cavala, atum e arenque são ricos em ácidos graxos ômega-3, que possuem propriedades anti-inflamatórias.

Laticínios: Se consumir, opte por versões frescas e de boa qualidade, como queijo feta sem lactose.

Consuma azeite de oliva extra virgem, nozes, sementes, abacate e alimentos ricos em ômega-3. As fontes de ômega-3 incluem peixes como salmão, sardinha, cavala e atum. Além disso, as sementes de chia, linhaça e as nozes também são boas fontes vegetais de ômega-3. Estas gorduras não só ajudam na saúde cardiovascular, mas também têm propriedades anti-inflamatórias e são benéficas para a saúde cerebral e das articulações. É importante equilibrar a ingestão de ômega-3 com outras gorduras saudáveis para obter todos os benefícios nutricionais.

Utilize alho, cebola, manjerição, alecrim, cúrcuma, açafrão, gengibre e outras ervas e especiarias naturais para temperar seus alimentos. É importante evitar temperos industrializados, que frequentemente são ricos em sódio, glutamato monossódico e outros aditivos que podem ser prejudiciais à saúde. Optar por ervas e especiarias naturais não apenas enriquece o sabor dos pratos, mas também oferece benefícios nutricionais e terapêuticos. Eles podem agir como antioxidantes, anti-inflamatórios e até mesmo como agentes antimicrobianos. Além disso, o uso de temperos naturais ajuda a reduzir o consumo excessivo de sal, contribuindo para a saúde cardiovascular e renal.

Bebidas: Evite bebidas açucaradas e alcoólicas. Prefira água, chás como camomila, erva doce e hortelã.

Alimentos a evitar: Alimentos industrializados, produtos açucarados, doces, refrigerantes, embutidos, carnes vermelhas e fast-food.

Hidratação:

A água é vital para todas as funções corporais. Com base na recomendação de 35 ml por kg, uma pessoa de 70 kg deveria consumir 2.450 ml (ou cerca de 2,5 litros) de água por dia. A necessidade pode variar dependendo do clima, atividade física e outros fatores, mas essa é uma boa referência para começar.

Mastigação:

A mastigação é uma parte crucial do processo digestivo. Ela não apenas quebra fisicamente o alimento, mas também permite a liberação de enzimas digestivas na saliva. Uma mastigação adequada tem vários benefícios:

Melhora a digestão e absorção de nutrientes.

Promove saciedade, evitando o consumo excessivo.

Previne desconforto e indigestão.

Aumenta a conscientização e a apreciação da comida, promovendo uma experiência alimentar mais prazerosa.

Como regra geral, tente mastigar cada bocado pelo menos 20-30 vezes. Dedique tempo para comer, sente-se confortavelmente, evite distrações e concentre-se na sua refeição.

Conclusão:

Em relação à lista de alimentos, identificamos quais devem ser retirados e quais podem ser introduzidos em nossa dieta.

Peixes gordurosos: Salmão, sardinha, cavala, atum e arenque são ricos em ácidos graxos ômega-3, que possuem propriedades anti-inflamatórias.

Verduras e legumes: Especialmente os de cores escuras e vibrantes como espinafre, couve, brócolis e beterraba, que contêm

Médico: Dra Caroline Cunha de Oliveira **CRM:** 189586 **UF:** SP **Endereço:** Rua Padre Estevão Pernet, 263 - sala 609 - Vila Gomes Cardim **Cidade:** São Paulo - SP **Telefone:** (11) 99158-0962

Prescrição Digital Emitida em iClinicRx

Emissão: 28/11/2023 - 22:35

ID da Receita: 0JQWU14R

Apresente na farmácia: dispensação pelo site
farmacia.iclinicrx.com.br

Assinada e Validada Digitalmente





Dra: Caroline Cunha de Oliveira
NUTROLOGIA / ENDOCRINOLOGIA/ CLÍNICO
CRM: 189586
Telefone: 11 913279829
Rua Padre estevão pernet 718 sala 609
São Paulo - Capital

Nome do Paciente: Leonardo Diego de Campos

CPF: 362.845.448-47

antioxidantes poderosos.

Frutas: Frutas vermelhas (morangos, framboesas, amoras), cerejas, maçãs e cítricos são especialmente conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias.

Grãos integrais: Como aveia, quinoa e arroz integral.

Nozes e sementes: Especialmente nozes, chia e linhaça.

Leguminosas: Feijões, lentilhas e grão-de-bico.

Óleos saudáveis: Azeite extra virgem e óleo de coco.

Especiarias e ervas: Cúrcuma (com uma pitada de pimenta-preta para melhor absorção), gengibre, alho e chá verde.

Chás: Chá verde, chá de hibisco e chá de camomila são bons anti-inflamatórios.

Alimentos a evitar:

Carnes processadas: Salsichas, bacon, presunto e outras carnes curadas ou processadas.

Alimentos fritos: Evite frituras e opte por métodos de cozimento como assar, grelhar ou cozinhar a vapor.

Bebidas açucaradas: Refrigerantes e sucos com adição de açúcar.

Grãos refinados: Como pães brancos, massas refinadas e cereais açucarados.

Óleos vegetais refinados: Como óleos de milho, soja e girassol.

Laticínios: Em algumas pessoas, laticínios podem ser inflamatórios. É importante entender como seu corpo reage a eles.

Álcool: Limite o consumo.

Dicas gerais:

Mantenha-se hidratado. Beba água pura, chás e águas aromatizadas naturalmente.

Priorize alimentos orgânicos quando possível para evitar pesticidas e produtos químicos que podem ser inflamatórios.

Evite alimentos ultra-processados, pois são frequentemente ricos em açúcares, sal e gorduras de má qualidade.

Evite o consumo excessivo de açúcar, que é altamente inflamatório.

Considere a inclusão de suplementos como probióticos, ômega-3 e vitaminas, sempre sob orientação de um profissional de saúde.

Médico: Dra Caroline Cunha de Oliveira **CRM:** 189586 **UF:** SP **Endereço:** Rua Padre Estevão Pernet, 263 - sala 609 - Vila Gomes Cardim **Cidade:** São Paulo - SP **Telefone:** (11) 99158-0962

Prescrição Digital Emitida em iClinicRx

Emissão: 28/11/2023 - 22:35

ID da Receita: 0JQWU14R

Apresente na farmácia: dispensação pelo site
farmacia.iclinicrx.com.br

Assinada e Validada Digitalmente

