

Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

CONTROLE DE LÍQUIDOS – ORIENTAÇÃO GERAL

Total de líquidos permitidos ao dia: _____ ml/dia

- Todo líquido consumido deve ser medido por meio de copo graduado, mamadeira ou outro recipiente que seja possível realizar a medição.
- Do total de líquidos permitido, deixar _____ ml para ser oferecido na forma de leite.
- No controle devem ser considerados as quantidades de líquido dos seguintes alimentos:
 - ♦ Água, chá, sucos, refrigerantes, café, leite, iogurtes e mingaus
 - ♦ Sopas e caldos
 - ♦ Gelatinas e sorvetes
- As frutas devem fazer parte da alimentação, procurando-se evitar o consumo excessivo, uma vez que todas as frutas são fonte de líquidos.
- Evitar alimentos muito doces ou salgadinhos que interferem no apetite e que aumentam a sensação de sede.

Recomendações:

1. Para uma alimentação equilibrada não deixe de consumir diariamente carnes magras (frango sem pele, peixe, bovina sem a gordura), leite desnatado, hortaliças e frutas que são alimentos ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais e fibras.
2. Não deixe de realizar nenhuma refeição. Faça no mínimo três por dia: café da manhã, almoço e jantar. Nos intervalos dê preferência ao leite ou derivados (iogurte natural desnatado e queijos magros) e frutas.
3. Como medida preventiva para doenças cardiovasculares, procure preparar os alimentos grelhados, assados, refogados, utilizando óleo, de preferência, vegetal (soja, milho, girassol, canola ou oliva) ou margarina vegetal cremosa, creme vegetal ou halvarina sem sal. Evite o uso excessivo de sal e controle o peso.
4. Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.
5. Evite o consumo excessivo de café. Tome, no máximo, 3 xícaras pequenas por dia.
6. Quando comer "fora de casa" respeite a dieta, selecionando corretamente os alimentos.

NUTRICIONISTA / CRN / DATA