

Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

## DIETA PARA NEFROPATA HIPOSSÓDICA – ORIENTAÇÃO GERAL

### ***Alimentos e preparações que devem ser evitados:***

- Alimentos em conserva como: ervilha, palmito, milho verde, patês, azeitonas, picles, chucrute.
- Embutidos (salsicha, lingüiça, mortadela, salame, presunto, chouriço, paio).
- Toucinho defumado, bacalhau, camarão seco, maionese, carne seca
- Frituras e alimentos gordurosos (gordura das carnes, de coco, creme de leite, amendoim, nozes, banhas e gorduras hidrogenadas).
- Caldos concentrados, temperos prontos, sopas prontas.
- Queijos salgados.
- Salgadinhos fritos e industrializados

### ***Alimentos que devem ter o consumo controlado:***

#### GRUPO 1:

Feijão (branco, preto, roxinho, soja...), grão-de-bico, lentilha, ervilha seca = 1 concha pequena ao dia em substituição a carne ou ao ovo.

#### GRUPO 2:

- Ovos e Carnes (de vaca, frango, peixes): utilizar meia porção ( $\pm 30g$ ) no almoço e meia porção ( $\pm 30g$ ) no jantar. O consumo de ovos deve estar restrito a uma unidade por refeição, em substituição a carne.

- Leite e derivados (iogurtes, queijos, coalhadas): utilizar um copo ao dia ( $\pm 200ml$ ) ou uma fatia de queijo fresco ( $\pm 40g$ ) ao dia.

### ***Recomendações:***

1. Para uma alimentação equilibrada não deixe de consumir diariamente carnes magras (frango sem pele, peixe, bovina sem a gordura), leite, hortaliças (**sempre observando as restrições acima**) 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 a frutas.
3. Use, se necessário, adoçante artificial (de preferência à base de aspartame) e produtos dietéticos (refrigerantes e doces em geral), mas observe na embalagem a composição.
4. 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.

5. Prepare, se possível, todos os alimentos sem sal. Procure utilizar 2 (duas) colheres das de café rasas de sal por dia (=2g de sal). Os temperos naturais como alho, cebola, coentro, manjeriço, hortelã, orégano, cominho, sálvia, gengibre podem ser usados à vontade.
6. Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.
7. Evite o consumo excessivo de café. Tome, no máximo, 3 xícaras pequenas por dia.
8. Quando comer "fora de casa" respeite a dieta, selecionando corretamente os alimentos.

---

NUTRICIONISTA/CRN/DATA