

Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

DIETA RICA EM POTÁSSIO – ORIENTAÇÃO GERAL

Alimentos e preparações que devem ser consumidos:

- Frutas e hortaliças cruas (principalmente, melão, mamão, laranja, goiaba, kiwi, uva, banana, tangerina, melancia, pêra e pêssego, batata, acelga, tomate, espinafre, almeirão, cenoura, couve, escarola).
- Feijão (branco, preto, roxinho, soja...), grão-de-bico, lentilha, ervilha seca, incluindo o caldo.

Recomendações:

1. Para uma alimentação equilibrada não deixe de consumir diariamente carnes magras (frango sem pele, peixe, boi sem a gordura), leite, 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 a frutas (as permitidas e com moderação).
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. Os temperos naturais como alho, cebola, coentro, manjericão, hortelã, orégano, cominho, sálvia, gengibre podem ser usados à vontade.
5. Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.
6. Evite o consumo excessivo de café. Tome, no máximo, 3 xícaras pequenas por dia.
7. Quando comer "fora de casa" respeite a dieta, selecionando corretamente os alimentos.

NUTRICIONISTA/CRN/DATA