



## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA NEFROPATA

Deve cuidar de sua alimentação, principalmente no que diz respeito ao sódio e à proteína de origem animal.

- Utilize pouquíssimo sal durante as preparações e não adicione sal aos alimentos já preparados;
- Prefira temperos naturais, como alho, cebola, cheiro verde, limão ou qualquer condimento que não contenha sal;
- Evite alimentos ricos em sódio como embutidos em geral (salsicha, salames, mortadelas) ou carnes processadas, pois sódio em excesso é mais difícil de ser eliminado pelo organismo;
- Você precisa de proteínas. Porém, a quantidade que cada paciente tolera é variável. Ao consumir dê preferência a ovos, peixes, soja, pois a sobrecarga glomerular é menor que das outras carnes;
- Evitar o consumo de chá preto, chá verde, chá mate e refrigerantes a base de cola.
- Leia as embalagens dos produtos industrializados a fim de verificar se os mesmos contêm muito sal (ou sódio);
- Prefira leite de soja (extrato) ao invés do leite integral ou desnatado;
- Faça várias refeições ao dia;

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.