



Livro de receitas



Medicina
Diagnóstica

Sobre este livro

Preparar comidas gostosas levando em conta as restrições que a doença renal crônica traz pode ser um desafio. Por isso, preparamos este livro de receitas com carinho.

Assim, você poderá desfrutar de uma alimentação mais saborosa, nutritiva e prática no seu dia a dia.

Esperamos que aproveite.
Equipe da Hemodiálise



Pãezinhos de mandioca

Ingredientes:

- 2 xícaras de mandioca cozida e amassada (200 g)
- 1 xícara de polvilho azedo (50 g)
- 1 ½ xícara de polvilho doce (50 g)
- Sal a gosto
- 10 folhas de manjericão picadas
- 3 colheres de sobremesa de azeite de oliva extravirgem (1,5 ml)
- 1 colher de sobremesa de chia (5 g)
- 1 colher de sobremesa de linhaça (5 g)
- 150 ml de água filtrada

Rendimento: 175 g

Porções: 7 (25 g)

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente e adicionar a água aos poucos, até dar consistência para poder moldar as bolinhas. Depois é só pincelar um pouco de azeite na forma, colocar as bolinhas e levar ao forno preaquecido a 180° C por uns 25 minutos.

Informações nutricionais	
Porção de 25 g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	51 kcal = 214 kJ
Carboidratos	10 g
Proteínas	0,3 g
Gorduras totais	1,2 g
Gorduras saturadas	0,2 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	0,7 g
Sódio	40,0 mg
Potássio	84,6 mg
Fósforo	10 mg



Lasanha de berinjela

Ingredientes:

- 1 cebola pequena
- 100 g de molho de tomate
- Coentro a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 100 g de queijo minas fatiado
- 250 g de patinho moído
- 50 ml de água filtrada
- 2 berinjelas pequenas
- Sal a gosto

Rendimento: 700 g

Porções: 7 (100 g)

Observação: cozinhar os legumes duas vezes e desprezar a água.

Modo de preparo:

Cozinhar o patinho moído com tomate picado, cebola picada, coentro, sal, pimenta-do-reino, 50 ml de água filtrada e molho de tomate. Feito isso, cozinhar a berinjela fatiada em água e sal por uns 5 minutos e, em seguida, retirar a água. Depois, é só montar a lasanha em um recipiente. Após montar, é só levar ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 25 minutos.

Informações nutricionais

Porção de 100 g (1 fatia)

Quantidade por porção

Valor energético	98 kcal = 411 kJ
Carboidratos	3 g
Proteínas	10,9 g
Gorduras totais	4,7 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,5 g
Sódio	81,8 g
Potássio	171,6 g
Fósforo	90 g



Torta de maçã

Ingredientes:

- 2 maçãs fuji
- 1 xícara de farelo de aveia (50 g)
- 1 xícara de farinha de amêndoas (50 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (15 ml)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de extrato natural de baunilha (10 ml)
- 1 pote de iogurte integral natural
- 2 ovos (100 g)
- 2 colheres de sobremesa de açúcar demerara (15 g)

- 1 colher de sobremesa de fermento químico (6 g)
- 1 colher de chá de coco ralado (5 g)

Rendimento: 600 g

Porções: 6 (100 g)

Observação: para pacientes com diabetes, substituir o açúcar por xilitol.

Modo de preparo:

Bater os ovos no liquidificador por 1 minuto. Feito isso, colocar 1 maçã fatiada no liquidificador e batê-la junto. Posteriormente, despejar em uma tigela e adicionar farinhas, açúcar, óleo de coco, extrato de baunilha, canela em pó, ½ maçã cortada em cubos e mexer tudo. Em seguida, adicionar o fermento e despejar a mistura na forma, podendo untar com óleo de coco para não grudar. Depois, é só levar ao forno preaquecido a 160° C por 25 minutos. Para decorar, use a outra metade da maçã cortada em fatias finas, canela, néctar de coco e um pouco de coco ralado.

Informações nutricionais

Porção de 100 g (1 fatia)

Quantidade por porção

Valor energético	187,7 kcal = 788,3 kJ
Carboidratos	18 g
Proteínas	7,4 g
Gorduras totais	11,5 g
Gorduras saturadas	4,3 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	3,5 g
Sódio	165,4 mg
Potássio	205,5 mg
Fósforo	182 mg



Muffins de maçã com ameixa

Ingredientes:

- 1 maçã fuji
- 3 ovos (150 g)
- 1 xícara de farelo de aveia (50 g)
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de cravo em pó
- 1 ameixa crua
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas

- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento

Rendimento: aproximadamente 500 g

Porções: 12 (40 g)

Observação: para pacientes com diabetes, substituir o açúcar por xilitol.

Modo de preparo:

Bater os 3 ovos no liquidificador.

Depois, adicionar a maçã picada para liquidificar. Em uma tigela, derramar os ingredientes e adicionar o farelo de aveia, o açúcar, o cravo, a canela, o óleo de coco e mexer. Por último, acrescentar o fermento. Para decorar, coloque as amêndoas. Depois, é só colocar nas forminhas e levar ao forno preaquecido a 160° C por 25 minutos.

Informações nutricionais

Porção de 40 g (1 unidade)

Quantidade por porção

Valor energético	75,3 kcal = 316,3 kJ
Carboidratos	9 g
Proteínas	2,7 g
Gorduras totais	4,3 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,2 g
Sódio	55,0 mg
Potássio	68,4 mg
Fósforo	59 mg



Panqueca de farinhas nutritivas

Ingredientes:

- 2 claras
- 3 colheres de sopa de goma de mandioca
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto
- 1 fatia fina de queijo branco

Rendimento: 100 g

Observação: para pacientes que não tiverem o fósforo controlado, fazer o recheio com 3 colheres de sopa de frango desfiado.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente, passar um pouco de azeite de oliva extravirgem em uma frigideira antiaderente e despejar a massa nessa frigideira. Levar ao fogo baixo com a frigideira tampada por uns 2–3 minutos. Para o recheio, usar 1 fatia de queijo minas e levar ao *grill* (sanduicheira) por 1 minuto aproximadamente para o queijo derreter.

Informações nutricionais

Porção de 100 g (1 unidade)

Quantidade por porção

Valor energético	229,69 kcal = 961,8 KJ
Carboidratos	40 g
Proteínas	10 g
Gorduras totais	4,8 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,54 g
Sódio	100,0 mg
Potássio	121,3 mg
Fósforo	102,7 mg



Torta de batata-doce

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de batata-doce cozida e amassada
- 2 colheres de sobremesa de goma de tapioca
- ½ xícara de água morna
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

- Orégano a gosto
- 1 colher de chá de fermento

Rendimento: 600 g

Porções: 6 (100 g)

Observação: cozinhar os legumes duas vezes e despejar a água.

Modo de preparo:

Bater os ovos no liquidificador por 1 minuto. Depois, adicionar a batata-doce amassada, o azeite, a água morna, o sal, o orégano, a goma de tapioca, o fermento e bater mais um pouco. Depois, é só despejar em uma forma de silicone ou na forma de sua preferência. Para decorar a massa, é só colocar 2 colheres de sopa de sementes de abóbora. Em seguida, é só levar ao forno preaquecido a 160° C por 30 minutos.

Informações nutricionais	
Porção de 100 g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	138,5 kcal = 581,7 kJ
Carboidratos	17,1 g
Proteínas	5,3 g
Gorduras totais	5,4 g
Gorduras saturadas	1,3 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,2 g
Sódio	168 mg
Potássio	133 mg
Fósforo	68 mg



Pão de mix de farinhas

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de arroz branco
- 1 colher de sopa de mel ou néctar de coco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 4 ovos
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 1 colher de sopa de gergelim preto
- 1 colher de sopa de gergelim branco

Porções: aproximadamente 14

Modo de preparo:

Bater os ovos no liquidificador ou *mixer* por 2 minutos e, em seguida, despejar em um recipiente. Feito isso, adicionar as farinhas, mexer e posteriormente adicionar o azeite, néctar ou mel, o sal e mexer novamente. O fermento é o último a ser colocado. Em seguida, despejar a massa na forma. Caso precise untar, é só pincelar azeite na forma. Feito isso, é só decorar a massa com as sementes. Após decorar, é só levar ao forno preaquecido a 160° C por 20 minutos. Fique sempre de olho para não deixar queimar ou ficar seco demais. Depois que ele ficar pronto, deixe-o esfriando por uns 30 minutos e, em seguida, corte-o em fatias finas.

Informações nutricionais

Porção de 100 g (1 unidade)

Quantidade por porção

Valor energético	127 kcal = 533 kJ
Carboidratos	15 g
Proteínas	5,8 g
Gorduras totais	4,9 g
Gorduras saturadas	1,1 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,5 g
Sódio	95,0 mg
Potássio	46,0 mg
Fósforo	67,0 mg



Muffins de chocolate 60% cacau com castanhas

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 barra de 80 g de chocolate 50% cacau
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 banana-nanica bem madura
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sobremesa de coco ralado
- 8 castanhas de caju
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

Observação: para pacientes com diabetes, substituir o açúcar por xilitol.

Modo de preparo:

Derreter o chocolate em banho-maria. Bater os ovos no liquidificador com o açúcar. Amassar a banana em uma tigela, adicionar os ovos batidos, a farinha, o coco ralado e misturar. Adicionar o óleo de coco no chocolate derretido, incorporar com os outros ingredientes e acrescentar o fermento. Despejar nas formas de *muffin*, quebrar e inserir uma castanha de caju em cada um. Feito isso, é só levar ao forno preaquecido a 160° C por 20–25 minutos.

Informações nutricionais Porção de 50 g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	184 kcal = 773 kJ
Carboidratos	15 g
Proteínas	4,8 g
Gorduras totais	9,6 g
Gorduras saturadas	3,8 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	3,1 g
Sódio	19,0 mg
Potássio	125 mg
Fósforo	105 mg



Omelete de forno

Ingredientes:

- 5 ovos
- 1 cenoura picada cozida em água (lembre-se de desprezar a água para eliminar o potássio)
- 8 folhinhas de manjeriço
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de café de sal
- 2 fatias de queijo minas frescal
- Orégano a gosto

Observação: cozinhar os legumes duas vezes e desprezar a água.

Modo de preparo:

Bater os 5 ovos em uma tigela com um *fouet* e, em seguida, adicionar os outros ingredientes, exceto o queijo minas e o orégano. Feito isso, é só untar uma tigela pequena com azeite de oliva extravirgem e despejar a mistura. Para finalizar, é só colocar as fatias de queijo por cima com o orégano e levar ao forno preaquecido a 180° C por 20 minutos.

Informações nutricionais

Porção de 80 g (1 fatia)

Quantidade por porção

Valor energético	133 kcal = 571 kJ
Carboidratos	8 g
Proteínas	9,7 g
Gorduras totais	7,0 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,0 g
Sódio	19,0 mg
Potássio	108 mg
Fósforo	110 mg



Pão de abóbora

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de abóbora cabotian cozida em água
- 4 ovos
- ½ xícara de chá de farelo de aveia
- ½ xícara de chá de farinha de arroz branco
- 3 colheres de sopa de sementes de abóbora
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sobremesa de alecrim desidratado
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Observação: cozinhar os legumes duas vezes e desprezar a água.

Modo de preparo:

Bater os ovos no liquidificador por 1 minuto e, depois, adicionar a abóbora cozida sem a água do cozimento. Derramar em uma tigela e adicionar o restante dos ingredientes, deixando o fermento por último. Feito isso, é só derramar em uma forma de silicone, decorar com sementes de abóbora e levar ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 25 minutos.

Informações nutricionais

Porção de 50 g (2 fatias finas)

Quantidade por porção

Valor energético	103 kcal = 432 kJ
Carboidratos	7 g
Proteínas	4,6 g
Gorduras totais	6,3 g
Gorduras saturadas	1,2 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,8 g
Sódio	25,0 mg
Potássio	86 mg
Fósforo	94 mg



Risoto de frango com pimentões coloridos

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de arroz
- 1 filé médio (90 g) de peito de frango
- 8 colheres de sopa rasas de ervilha fresca
- ½ unidade pequena de pimentão vermelho picado
- ½ unidade pequena de pimentão amarelo picado
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café de sal
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de castanha de caju sem sal moída

- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado
- 1 colher de café nivelada de cominho em pó
- 1 colher de sopa cheia de uva-passa preta
- Suco de ½ unidade pequena de limão
- 2 colheres de sopa de óleo

Porção: aproximadamente 2

Modo de preparo:

Cortar os pimentões em tirinhas finas. Cozinhar a ervilha. Lavar o frango e temperar com limão, pimenta, e ½ dente de alho espremido. Dourar ½ dente de alho e 1 e ½ colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo. Acrescentar o frango temperado, o cominho, o cheiro-verde picado e 1 colher de café de sal. Refogar e ir acrescentando água até que o arroz esteja cozido. Misturar ao arroz cozido a ervilha, os pimentões e o frango desfiado. Desligar o fogo e colocar em uma travessa, acrescentando uva-passa e castanha por cima do risoto.

Informações nutricionais	
	Quantidade
Valor energético	261 kcal
Proteínas	16 g
Lipídeos	11 g
Sódio	600 mg
Potássio	228 mg
Fósforo	207 mg

Receita retirada do *site* da Sociedade Brasileira de Nefrologia.



Polenta com tomate e alho-poró

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de fubá
- 2 unidades médias de tomate
- 1 unidade média de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- ½ unidade pequena de alho-poró
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de café de pimenta-preta
- ½ colher de café de louro em pó
- 3 e ½ copos pequenos (700 ml) de água
- 1 ramo grande de manjeriço

- 1 colher de café de ervas finas desidratadas
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá cheia de tomilho desidratado
- 1 ramo médio de alecrim
- 1 colher de chá cheia de orégano

Porção: aproximadamente 2

Modo de preparo:

Caldo de legumes: em uma panela, colocar as folhas do alho-poró, o louro, o tomilho, o alecrim, o orégano e meia cebola em 400 ml de água (2 copos). Deixar ferver por, pelo menos, 15 minutos. Coar e reservar.

Polenta: em outra panela, dourar 1 dente de alho em 1 colher de sopa de azeite. Dissolver o fubá em 300 ml de água e despejar na panela. Mexer bem. Acrescentar 1 colher de café de sal e o caldo de legumes. Mexer bem até que esteja cozido para chegar ao ponto de corte. Colocar em uma travessa para esfriar.

Molho: dourar 1 dente de alho, o alho-poró fatiado e a cebola no azeite. Acrescentar o tomate com casca picado, 1 colher de café de sal, a pimenta, a salsa picada, o louro em pó,

as ervas finas e as folhas de manjeriço. Desenformar a polenta e despejar o molho sobre ela. Servir quente.

Informações nutricionais

	Quantidade
Valor energético	477 kcal
Proteínas	8 g
Lipídeos	17 g
Sódio	419 mg
Potássio	264 mg
Fósforo	10 mg

Receita retirada do *site* da Sociedade Brasileira de Nefrologia.



Polenta com quiabo

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá niveladas de fubá
- 12 unidades grandes de quiabo
- 2 unidades pequenas de tomate
- 1 colher de sopa de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de café de pimenta-branca
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado
- 2 xícaras de chá cheias (500 ml) de água
- 1 colher de sopa de vinagre tinto
- ½ fatia grande de pimentão amarelo

Porção: aproximadamente 2

Modo de preparo:

Recheio: dourar o alho e a cebola no azeite, acrescentar o tomate picado sem casca, o pimentão, o quiabo cortado em pedaços pequenos, o vinagre, 1 colher de café de sal, a pimenta-branca e o cheiro-verde. Reservar.

Polenta: refogar 1 dente de alho picado em 1 colher de sopa de azeite, dissolver o fubá em 300 ml de água e despejar nesse refogado. Acrescentar 1 colher de café de sal e 200 ml de água. Mexer bem até que esteja cozido e alcance a consistência de purê. Colocar a polenta em uma travessa, deixando um espaço no centro para recheiar. Servir quente.

Informações nutricionais

	Quantidade
Valor energético	359 kcal
Proteínas	7 g
Lipídeos	16 g
Sódio	401 mg
Potássio	296 mg
Fósforo	63 mg

Receita retirada do *site* da Sociedade Brasileira de Nefrologia.



Virado de couve com arroz

Ingredientes:

- 1 molho de couve-manteiga
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de arroz
- 3 dentes grandes de alho
- 3 colheres de sopa de óleo
- $\frac{1}{2}$ unidade média de cebola
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de farinha de milho
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal

Porção: aproximadamente 2

Observação: cozinhar os legumes duas vezes e desprezar a água.

Modo de preparo:

Preparar o arroz conforme sua preferência. Cortar a couve em tiras finas. Refogar a cebola e 2 dentes de alho em 2 colheres de sopa de óleo com 1 colher de café de sal. Acrescentar a couve e, após cozida, acrescentar a farinha de milho até formar uma farofa. Reservar. Servir em uma travessa com o arroz.

Informações nutricionais

	Quantidade
Valor energético	477 kcal
Proteínas	8 g
Lipídeos	17 g
Sódio	419 mg
Potássio	264 mg
Fósforo	10 mg

Receita retirada do *site* da Sociedade Brasileira de Nefrologia.



Milk-shake proteico

Pensando em melhorar o paladar e a consistência dos suplementos, minimizando as dificuldades de sua ingestão, criamos algumas preparações para tornar esse momento mais prazeroso.

A ideia é suavizar o forte sabor de baunilha e o gosto residual do ferro, dando a consistência de um *milk-shake*.

Para isso, usaremos a abobrinha. Parece estranho, não é mesmo? Mas garantimos que seu *milk-shake* proteico não ficará com o sabor desse vegetal, que está nas receitas com a única função de melhorar cheiro, gosto e consistência.

Como fazer:

Congele uma abobrinha, sem casca e picada, por aproximadamente 24 horas. No dia seguinte, ela já poderá ser usada aos poucos para algumas das receitas.

Opções de preparo:

- 1) Bata uma caixinha do seu suplemento hipercalórico e hiperproteico (200 ml) no liquidificador com uma xícara de chá

de abobrinha congelada, 1 colher de café de canela e 1 colher de sopa de suplemento de proteína em pó sabor chocolate (para quem faz uso) ou chocolate em pó (evitar achocolatado).

- 2) Bata uma caixinha do seu suplemento hipercalórico e hiperproteico (200 ml) no liquidificador com uma xícara de abobrinha congelada e uma ameixa crua.
- 3) Bata uma caixinha do seu suplemento hipercalórico e hiperproteico (200 ml) no liquidificador com uma xícara de abobrinha congelada e 2 ameixas secas.
- 4) Bata uma caixinha do seu suplemento hipercalórico e hiperproteico (200 ml) no liquidificador com uma xícara de abobrinha congelada e uma opção de fruta pobre em potássio (material de potássio fornecido) de sua preferência. Se necessário, cozinhe a fruta duas vezes, desprezando a água para diminuir o teor de potássio do alimento.

Rótulo: um grande aliado da sua saúde

Ler os rótulos dos alimentos pode ajudar você a cuidar melhor da sua alimentação. Você sabia que muitos dos alimentos industrializados possuem aditivos químicos e substâncias naturais e artificiais que alteram as características reais destes alimentos ou das receitas em que são adicionados, para proporcionar um sabor, textura ou aroma melhor? Eles também atuam como conservantes, que impedem ou inibem o crescimento de microrganismos que podem ser nocivos à nossa saúde.

Em excesso, esses componentes podem fazer mal ao nosso corpo. Por isso é tão importante ler rótulos e entender quais componentes devem ser evitados. No caso do paciente renal em tratamento dialítico, é preciso estar atento à quantidade de **fósforo, potássio e sódio** que estão presentes nos alimentos.

Preparamos uma lista com os principais aditivos químicos que devem ser evitados ou consumidos em pequenas quantidades para garantir a qualidade do seu tratamento.

Todos os aditivos a seguir possuem alta absorção pelo organismo e não desprendem facilmente dos alimentos no processo de aquecimento ou remolho. Por isso, mesmo que você cozinhe esse alimento ou descarte sua água, o aditivo continuará sendo consumido de forma integral.

- Sulfito de potássio
- Citrato de potássio
- Sorbato de potássio
- Fosfato monopotássico
- Fosfato dipotássico
- Fosfato tripotássico
- Fosfato monossódico
- Fosfato dissódico
- Fosfato trissódico
- Fosfato de sódio
- Fosfato de alumínio
- Benzoato de potássio

Outras informações importantes que podemos encontrar nos rótulos dos alimentos

Os rótulos possuem outras informações que também são importantes para a sua saúde. Os ingredientes que aparecem neles estão sempre ordenados por quantidade, do maior para o menor. Por isso, alimentos que possuem gorduras, sódio e açúcar entre os primeiros ingredientes da lista **devem ser evitados, principalmente por pessoas que possuem doenças crônicas.**

Você sabia?

- Alguns ingredientes podem aparecer nos rótulos com diferentes nomes, como o açúcar, que pode aparecer como sacarose, frutose, maltodextrina, xarope de milho, xarope de glicose e açúcar invertido. Por isso, é importante estar atento.
- Os edulcorantes, também chamados de adoçantes, são divididos em naturais e artificiais. Os principais adoçantes naturais são o esteviol, sorbitol, xilitol e manitol.
- Quanto aos adoçantes artificiais, estes não têm acréscimo de calorias, porém, não é indicado consumi-los em excesso. Os principais deles são o aspartame, ciclamato de sódio, sacarina e acessulfame-k (possui potássio em sua composição e seu consumo não é indicado para o paciente dialítico).
- Não é aconselhável que pacientes com doença renal crônica consumam sal *light*, pois ele substitui o cloreto de sódio, utilizado no sal de cozinha comum, pelo cloreto de potássio, que não é indicado para aqueles que têm doença renal crônica.
- Os produtos integrais são alimentos que foram menos processados e expostos a produtos químicos em seu processo de industrialização, mantendo mais de suas características naturais. Dentre os benefícios que esses produtos proporcionam, suas fibras auxiliam no funcionamento intestinal e retardam a liberação do açúcar contido nos alimentos. Neles há também uma maior concentração de vitaminas, como as do complexo B, e de minerais, como o magnésio, importantes ao bom funcionamento do organismo. É importante ficar atento, pois muitos rótulos com o termo “integral” possuem farinhas ou farelos refinados, que foram processados e receberam aditivos químicos. Indicamos que você fique sempre atento aos ingredientes nos rótulos dos produtos, dando preferência àqueles em que as farinhas integrais estão como o primeiro nome da lista. A “farinha enriquecida com ferro e ácido fólico” não é integral.
- As embalagens dos produtos também informam sobre o armazenamento deles. Evite armazená-los de maneira inadequada e, se perceber algo estranho com o alimento, entre em contato com a empresa pelo número do SAC, impresso atrás da embalagem.

Cuidar da sua alimentação é uma maneira de cuidar com carinho da sua saúde. Por isso, leia os rótulos dos alimentos, informe-se e tente se organizar para fazer escolhas certas e preparar refeições mais nutritivas para você.

Sempre que tiver dúvidas ou quiser uma receita prática para seu dia a dia, você pode consultar as dicas deste livro ou procurar um nutricionista.



Rua Maestro Cardim, 769
01323-900 Bela Vista São Paulo SP
Tel. 11 3505 1000

 /bporgbr
bp.org.br

Responsável técnico: Dr. Luiz Eduardo Loureiro Bettarello - CRM 23.706