Paciente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Manter uma alimentação fracionada. Comer pelo menos 3 a 4 refeições ao dia. Evitar longos períodos em jejum, procurando respeitar o intervalo máximo de 3-4 horas entre as refeições;

- Inserir frutas, verduras e legumes em todas as refeições. Frutas podem ser consumidas como sobremesa ou nos lanches intermediários. Acrescentar hortaliças cruas variadas no almoço e no jantar;

- Para manter uma boa produção de leite é importante: manter uma boa hidratação (beber água e sucos naturais sem adição de açúcar) e manter uma rotina de alimentar saudável;

- Evitar o consumo alimentos ricos em gorduras (frituras, alimentos gordurosos), molhos prontos e temperos industrializados;

- Não consumir bebidas alcoólicas;

- Consumir moderadamente bebidas ricas em cafeína (café, chá preto, refrigerante a base de cola);

- Usar o sal com moderação;

- Para um bom funcionamento intestinal, ingira pelo menos 2- 3 litros de líquidos ao dia e inclua alimentos ricos em fibras na alimentação como: produtos integrais (ex.: pão, torrada), aveia, frutas com casca e bagaço e vegetais crus;

- Consumir pelo menos 2-3 porções de leite e/ou derivados (ex.: queijos brancos, iogurte natural);

- Manter a **amamentação exclusiva** por **6 meses** e iniciar a alimentação complementar após os 6 meses, mantendo o aleitamento materno. Mantenha um seguimento adequado com o pediatra;

- A prática regular de atividade física auxilia na recuperação do peso corporal e na manutenção da saúde.

Ribeirão Preto, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_.

Nutricionista: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CRN: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_