

GUIA DE CUIDADOS

# Orientação Nutricional



## O que é?

É o suporte para aprender a fazer escolhas mais saudáveis no dia a dia, entendendo o que o seu corpo precisa. É comer de forma equilibrada, priorizando alimentos naturais que fortalecem a sua saúde.

## Sinais de Alerta (Sintomas de má alimentação):

- Cansaço constante e falta de energia.
- Problemas digestivos (intestino preso ou azia).
- Alterações repentinas no peso.

## Fatores de Risco:

- Consumo excessivo de alimentos ultraprocessados (embutidos, refrigerantes).
- Pular refeições importantes.
- Baixo consumo de água, frutas e verduras.

## Como tratar/Prevenir:

- Monte pratos coloridos com legumes, verduras e proteínas.
- Prefira temperos naturais como ervas e alho e reduza o uso de sal e açúcar.
- Beba água regularmente, mesmo sem sentir sede.

**Dica de Ouro: Desembale menos e descasque mais.  
Sua saúde agradece!**