

Conselhos Alimentares

OUTONO



O Outono é um período de algumas festas típicas, que se associam a tradições alimentares que requerem alguns cuidados, em particular as vindimas e o São Martinho.

Alguns festejos são acompanhados por alimentos que contêm elevado teor em sódio (sal) e fósforo, tais como os enchidos, o presunto e o queijo, que requerem especial atenção, uma vez que aumentam a sua sede e o seu peso entre sessões de diálise.

Além destas festividades, existem as frutas desta época que possuem sempre elevados teores de potássio, em particular as uvas, dióspiros, romãs, castanhas e figos.

À semelhança de outras alturas do ano, poderá incluir os alimentos e doces típicos da época na sua alimentação, desde que na dose certa e de acordo com indicação dos profissionais de saúde que o acompanham.

A forma mais fácil e menos prejudicial de o fazer é gerir a sua alimentação através de trocas alimentares com alimentos do dia-a-dia para não pôr em risco a sua saúde, como pode verificar na tabela.

ALIMENTO	Porção Recomendada	Equivalência/Troca Sugerida
Castanha	6 pequenas	1 Batata ou 1 porção de legumes
Figo	2 pequenos	1 Porção de fruta ex: Maçã ou Pêra
Dióspiro	metade de uma unidade de tamanho pequeno	1 Porção de fruta ex: Maçã ou Pêra
Uvas	12 unidades	1 Porção de fruta ex: Maçã ou Pêra
Romã	metade de uma unidade de tamanho pequeno	1 Porção de fruta ex: Maçã ou Pêra
Noz	2 inteiras ou 4 metades	1 Porção de fruta ex: Maçã ou Pêra



As castanhas, mesmo se comidas nas quantidades indicadas, devem ser preferidas cozidas e sem pele, pois assim dessa forma têm menos potássio.

#fiqueemcasa

B. Braun Avitum | Estrada Consiglieri Pedroso, 80
2730-053 Barcarena | Portugal