



Disciplina de Pneumologia e Nutrologia

**Aprenda a comer
com qualidade**

Pré-agendamento:

Tel. (14) 3811-6033

WhatsApp: (14) 99756-4526

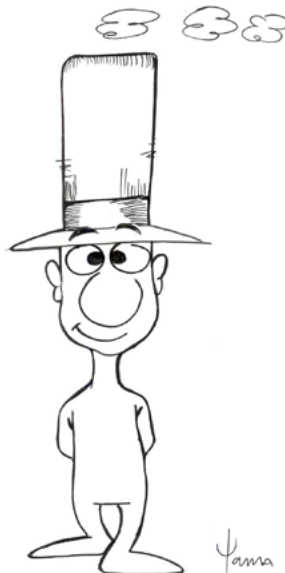




Alimentar-se bem é a maneira mais eficaz de cuidar da saúde e favorecer uma qualidade de vida melhor



Se tiver dúvidas:

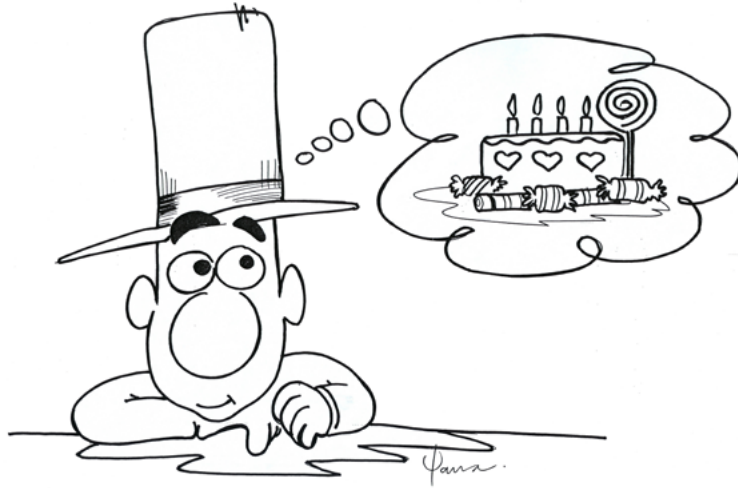


Procure o Serviço de Pneumo-Nutrição

Procure nosso serviço:
HC-FMB: (14)3811-6033 / (14)99756-4525



Consuma açúcares e doces com moderação.



Faça atividade física, como caminhar 30 minutos por dia.



Faça uma dieta com alimentos de todos os grupos da pirâmide alimentar, com um cardápio bem colorido.



Cereais → 6 a 8 porções por dia (metade deve ser grão integral)

1 fatia de pão, 1 xícara de arroz

Vegetais → 3 porções por dia → 1 xícara de cenoura

Frutas → 2 porções por dia → 1 maçã

Leite e derivados → 3 porções por dia → 1 xícara de leite

Carnes e Feijões → 5 a 6 porções por dia → ½ bife



Coma todos os dias verduras, legumes e frutas. Dê preferência aos vegetais típicos da sua região.





Consuma leite e derivados diariamente. Prefira leite desnatado e queijo branco



Pães e biscoitos são opções de lanches. Evite alimentos enlatados e processados. Eles são ricos em gordura saturada, gordura trans e sódio. Leia o rótulo das embalagens.

