

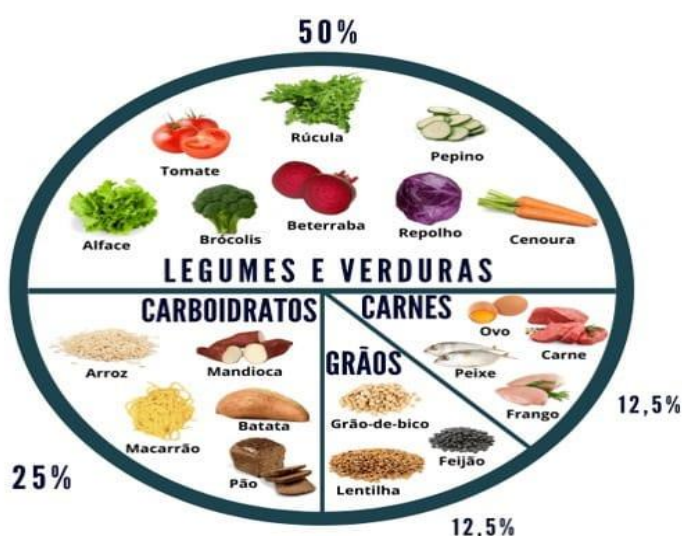
Orientação Nutricional: Dengue

A hidratação, alimentação saudável e repouso é fundamental no tratamento

- A ingestão de pelo menos 35 a 40 ml de água por/Kg de peso por dia é essencial para a prevenção de desidratação devido ao aumento de vômitos que pode ocorrer na doença. Tenha sempre uma garrafinha de água ao seu lado.
- Líquidos como água saborizada, água de coco, sucos naturais, chás, leite, soro caseiro e isotônicos são aliados para evitar a desidratação.
- A alimentação nessa fase deve ser equilibrada e variada, sendo fundamental para o fortalecimento do sistema imunológico que estará prejudicado. Procure aumentar o consumo dos seguintes alimentos: laranja, tangerina, limão, abacaxi, acerola, manga, caju, caqui, goiaba, kiwi, mamão, abacate, verduras verde-escuras (agrião, almeirão, couve, chicória, espinafre, rúcula, brócolis), batata doce, inhame, cenoura, gengibre, canela, castanhas, linhaça, chia, semente de girassol, semente de abóbora, cebola, alho, aveia, nozes, castanhas, cacau e cúrcuma (açafrão).

Exemplo de prato Almoço e Jantar

Faça variadas combinações entre os grupos:



Evitar Ultraprocessados: salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, embutidos (linguiças, salsicha, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru, paio), bolacha recheada, achocolatado, refrigerante, resfrescos em pó, sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes saborizados, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado, molhos prontos, temperos prontos (caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz, feijão). São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura TRANS, sal, corantes, conservantes e aditivos.

Se estiver com dificuldade para alimentar-se, seguir as recomendações abaixo e dar preferência para o consumo dos seguintes alimentos:

- *Refeições leves:* caldos, sopas, purês, alimentos cozidos e no vapor (verduras e legumes).
- *Frutas.*



Orientação Nutricional: Dengue

- *Carnes e ovos:* é recomendado o consumo de carnes magras (assadas, grelhadas ou cozidas), como: patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto e músculo; frango sem pele, peixes, porco (lombo e filé mignon), ovos (cozidos, mexidos, pochê ou omelete).
- *Não ficar muito tempo sem se alimentar.*
- *Evitar ingerir líquidos junto às refeições para facilitar a digestão.*
- *Evitar deitar após as refeições, pois pode apresentar desconforto gástrico.*

Receitas

Soro caseiro

Soro caseiro: 1 litro de água mineral filtrada ou fervida (mas já fria), 1 colher de sopa de açúcar, 1 colher de café de sal.

Preparo: Mexa bem e oferecer em colheradas ao longo do dia.



Suco para imunidade

Ingredientes:

- 1 xícara de couve manteiga 1 limão ou 1 laranja
- ½ manga
- 1 colher de chá de açafrão
- 1/2 litro de água

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e beber em seguida

Obs: pode ser acrescido um pedaço de inhame cozido.

Sopa Imunoestimulante

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de cebola picada 3 dentes de alho picado
- 1 xícaras de chá de cenoura picada
- 2 xícaras de chá de abóbora moranga picada
- 1 xícara de chá de pimentão vermelho picado
- 1 xícara de frango cozido desfiado
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado

Tempero natural a gosto e sal moderado

Modo de preparo:

Em uma panela, refogar a cebola e o alho. Em seguida, adicionar a cenoura e refogar. Cobrir com água quente e adicionar o sal e temperos naturais. Deixar cozinhar por 5 minutos. Acrescentar a abóbora. Se necessário, acrescentar mais água até cobrir os vegetais e deixar cozinhar por mais 10 minutos. Adicionar o pimentão, o gengibre e o frango. Deixar cozinhar mais um pouco, se necessário, até todos os vegetais ficar bem macios e o caldo ficar bem espesso.