

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA NA INFECÇÃO PELO CORONA VIRUS.

1. Tente se alimentar de forma regular, não fique muito tempo sem comer, pois o risco de adoecer é maior, e no caso de infecção sua recuperação pode ser mais lenta;
2. Faça entre três a cinco refeições/dia (café da manhã, almoço e jantar). Além de dois pequenos lanches nos intervalos;
3. Esteja atento a manter-se hidratado, a infecção normalmente pode causar febre e redução de apetite, situações que podem levar a desidratação. Siga a recomendação hídrica realizada pelo médico ou nutricionista assistente;
4. Evite o consumo de **alimentos industrializados** (enlatados, embutidos, *fast foods*, biscoito de pacote, bolachas, sucos de caixinha e em pó, etc). Estes produtos são ricos em diversos aditivos químicos, sódio, fósforo e potássio, além de serem pobres em vitaminas, minerais e fibras;
5. Dê preferência aos alimentos em sua forma natural e refeições preparadas em casa, mantendo os cuidados de higiene antes e durante a preparação:

- Lave as mãos com frequência e os utensílios de cozinha;
- Após lavar em água corrente, deixe as frutas, legumes e folhas por 15 minutos sem solução clorada diluída da seguinte forma: **1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante), para um litro de água;**
- Em seguida seque com a ajuda de um papel toalha e guarde na geladeira;
- Higienize com água e sabão ou álcool a 70% os produtos e embalagens adquiridas nos supermercados, antes de serem armazenados na despensa ou geladeira;
- **Importante:** vinagre e bicarbonato não matam microrganismos.

6. Mantenha os cuidados para conservação adequada dos alimentos.

Para isso:

- Refrigere rapidamente os alimentos que sobraram após o término das refeições;
- Sobras de alimentos não devem ser armazenadas na geladeira por mais de 3 dias;
- Mantenha sob refrigeração todos os alimentos considerados perecíveis: carnes em geral, leite e derivados, ovos, frutas, legumes, etc.
- Não descongele os alimentos em temperatura ambiente, faça isto sempre na parte de baixo da geladeira, ou no micro-ondas.

7. Mantenha o consumo regular de frutas, legumes e verduras, sempre que possível variando os tipos, monte um prato colorido. Estes alimentos são essenciais para o funcionamento adequado do sistema imunológico, pois são fontes de vitaminas, minerais e outros elementos.

8. Para tanto, consuma entre 2 a 3 porções de frutas durante o dia, não abuse da quantidade para não correr o risco de aumentar os níveis de potássio no seu sangue.

9. Para os legumes e verduras, como pelo menos um prato de sobremesa/dia, **sempre ferventados**, se os níveis de potássio no seu sangue estiverem altos.

10. A ingestão de proteínas é essencial para manutenção e também para a recuperação da sua saúde. Dentre as várias opções, dê preferência para as carnes magras ou ovos, conforme a orientação do seu médico, ou nutricionista assistente.

- Podemos considerar como **carnes magras**: frango sem a pele, peixe sem o couro, lombo suíno e os seguintes cortes de carne bovina: músculo, coxão mole, patinho e lagarto.

11. Se tiver dificuldades para comer carnes, substitua por ovos. Uma porção média de carnes (100g), equivale a mais ou menos 3 ovos. Evite prepará-los de forma frita, dê preferência aos cozidos, grelhados em panela antiaderente, ou sob forma de omelete.

12. Se o apetite estiver ruim e sua ingestão alimentar muito baixa, busque ajuda com seu nutricionista ou médico assistente. Uma ingestão alimentar satisfatória é essencial para a recuperação de qualquer quadro infeccioso.