

## **CARTILHA AMIGA DO RIM**

**Autora:** Isabel Gomes Nogueira Vieira

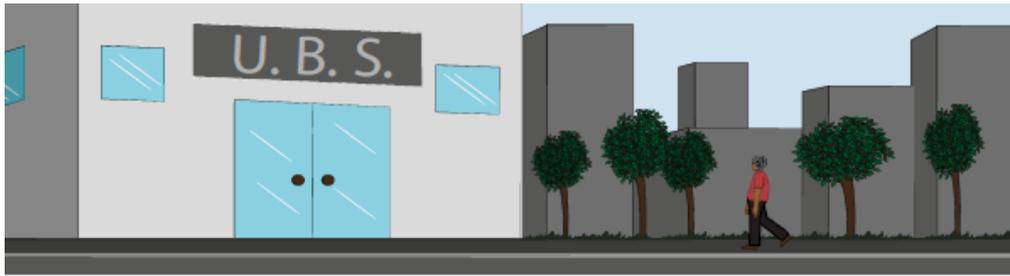
**Orientadora:** Prof. Gabriel Rodrigues Neto

**Instituição desenvolvedora:** Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família –  
FACENE

Nível - Mestrado Profissional em Saúde da Família-FACENE

**Ano:** 2021





\*\*nefrologista: especialista em rins

Ilustração por Fátima: @fatima

## PERGUNTAS E RESPOSTAS



### O QUE É CARTILHA AMIGA DO RIM?

É um suporte nutricional contendo informações sobre as fontes dos nutrientes e suas quantidades permitidas em cada estágio da Doença Renal Crônica (DRC) conservadora, ou seja, não dialítica.

### QUEM PODE USAR ESSA CARTILHA?

Qualquer profissional de saúde e usuário poderão utilizá-la para esclarecer dúvidas sobre a alimentação conforme o estágio da doença.



### COMO FORAM OBTIDAS AS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS?

Por meio de uma revisão da literatura.

### É UMA DIETA?

É uma cartilha para auxiliar na alimentação antes e após a consulta com o nutricionista.

### COMO FUNCIONA A CARTILHA?

1º) Durante a consulta com o médico, checar a Taxa de Filtração Glomerular (TFG) por meio da Creatinina sérica (dosagem do Sangue) ou Clearance de creatinina 24h (urina 24h);

2º) Localizar seu estágio de acordo com a TFG – Módulo 1;

3º) Saber o seu peso em jejum – o ideal;

4º) Módulo 1: Olhar a 1ª coluna. Se houver necessidade, fazer o cálculo conforme o exemplo, utilizando o peso ideal;

5º) Na 2ª coluna contém exemplos de alimentos e suas informações nutricionais;

Módulo 2: Contém outros exemplos de alimentos;

6º) Usar uma balança de cozinha ou medidas caseiras para os alimentos.

## SUMÁRIO

<b>MÓDULO 01: Recomendações diárias dos nutrientes em cada estágio.....</b>	<b>05</b>
<b>DRC 1-2: Sódio, Proteínas, Potássio, Cálcio, Fósforo, Calorias, Gorduras, Carboidratos, Frutas e Vegetais, Dieta do Mediterrâneo, Fluidos.....</b>	<b>06</b>
<b>DRC 3: Sódio, Proteínas, Potássio, Cálcio, Fósforo, Calorias, Gorduras, Carboidratos, Frutas E Vegetais, Ômega 3, Dieta Do Mediterrâneo, Fluidos.....</b>	<b>10</b>
<b>DRC 4: Sódio, Proteínas, Potássio, Cálcio, Fósforo, Calorias, Gorduras, Carboidratos, Frutas E Vegetais, Ômega 3, Dieta Do Mediterrâneo.....</b>	<b>14</b>
<b>DRC 5: Sódio, Proteínas, Potássio, Cálcio, Fósforo, Calorias, Gorduras, Carboidratos, Frutas E Vegetais, Ômega 3, Dieta Do Mediterrâneo.....</b>	<b>18</b>
<b>MÓDULO 02: Tabela de Equivalência.....</b>	<b>22</b>
Equivalência de Proteínas.....	23
Equivalência de Cálcio.....	24
Equivalência de Fósforo.....	24
Equivalência de Potássio.....	25
Curiosidades.....	28

### **Legendas:**

DRC = Doença Renal Crônica

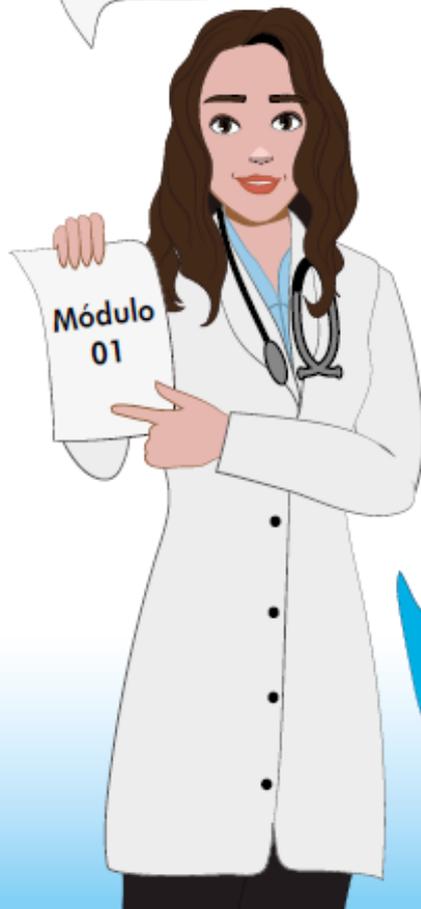
Diálise = É um tratamento que substitui o funcionamento dos rins quando eles param de funcionar, removendo substâncias tóxicas e excesso de líquido. Pode ser feito por meio da Hemodiálise ou Diálise peritoneal

DM = Diabetes Mellitus



Aqui você vai encontrar os estágios da DRC, conforme as seguintes cores:

- DRC 1-2: Verde**
- DRC 3: Amarelo**
- DRC 4: Laranja**
- DRC 5: Vermelho**



**A 1ª coluna contém informações técnicas nutricionais.**

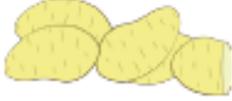
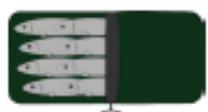
**A 2ª coluna contém exemplos dos alimentos e suas quantidades.**

**Outros exemplos poderão ser encontrados no módulo 02!**

**DRC 1-2**  
(TFG  $\geq 60$  mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

<p><b>Sódio</b> 2-2,3g/dia</p>	<p>1 colher de chá rasa de sal (5g)</p>  <p>= 2g</p>		
<p><b>Quantidade de Proteínas nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Proteínas</b> Sem DM: 0,6 -1,4 g/Kg/dia Com DM: 0,6-1,3 g/Kg/dia</p>	<p>1 Ovo (50g)</p>  <p>=6,5g</p>	<p>1 Copo de Leite de Soja (200ml)</p>  <p>=5,2g</p>	<p>1 Xícara de chá de Ervilha (100g)</p>  <p>=7,5g</p>
<p>Ex: Paciente de 60 kg Sem DM: 36 a 84 g Com DM: 36 a 78g</p>	<p>1 Filé de Merluza assado (100g)</p>  <p>=26,6g</p>	<p>1 Xícara de carne vermelha ou 2 bifes pequenos (100g)</p>  <p>=27,3g</p>	<p>1 Filé médio/grande de Frango (100g)</p>  <p>=26,9g</p>
<p><b>Quantidade de Potássio nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Potássio</b> &gt;4g/dia</p>	<p>1 Laranja Pera</p>  <p>=163mg</p>	<p>2 Rodelas de Abacaxi (100g)</p>  <p>=131,3mg</p>	<p>1 Concha de Feijão Canoca (100g)</p>  <p>=255mg</p>

**DRC 1-2**  
(TFG  $\geq 60$  mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

<b>Quantidade de Potássio nos Alimentos</b>			
<b>Potássio</b> >4g/dia	1 Fatia de Mamão Papaia (100g)	1 Banana Maçã	1 Maçã Fuji
			
	=126mg	=264mg	=75mg
	4 Colheres de sopa de Chuchu cozido(60g)	1 Batata Inglesa média cozida (100g)	2 pedaços médios de Macaxeira cozida (100g)
			
=32,4mg	=161mg	=100mg	
<b>Quantidade de Cálcio nos Alimentos</b>			
<b>Cálcio</b> 1-1,2g/dia	1 Copo de Leite de Soja (200ml)	3 Fatias de Queijo Minas (100g)	1 Laranja Pera
			
	=359mg	=579mg	=22mg
	1 Iogurte (200ml)	100g Sardinha em Conserva	1 Xícara de Brócolis cozido (100g)
			
	=286mg	=550mg	=51mg

**DRC 1-2**  
(TFG  $\geq 60$  mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

<b>Quantidade de Fósforo nos Alimentos</b>			
<b>Fósforo</b> 0,8-1,7 g/dia	1 Xícara de Carne Vermelha ou 2 bifés pequenos (100g)  = 164mg	1 Fatia de Queijo Minas  = 123mg	1 Concha média de Feijão  = 87mg
	1 Xícara de frango grelhado ou 1 filé médio/grande (100g)  = 187mg	100g Sardinha em Conserva  = 496mg	1 Porção de filé de Merluza (100g)  = 273mg
Energia 25-35 Kcal/kg/dia		<b>Dieta individualizada com o nutricionista</b>	
Carboidratos 50-60%			
Gorduras Total/Saturada/ Colesterol <30% das calorias <10% das calorias <200mg/dia			
Frutas e Vegetais Aumentar o Consumo		<b>Olhar em alimentos contendo Potássio</b>	

**DRC 1-2**  
(TFG  $\geq 60$  mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

<b>Alimentos da Dieta do Mediterrâneo</b>			
<b>Dieta do Mediterrâneo</b> Recomendada (Exemplos de alimentos)	<p>Peixe</p> 	<p>Azeite</p> 	<p>Oleaginosas</p> 
	 <p>Frutas e Legumes</p>		
<b>Exemplo de Fluidos</b>			
<b>Fluidos</b> 2-2,5L/dia	 <p>2 litros de água = 8 copos</p>		

**DRC 3**  
**(TFG 30-59 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)**

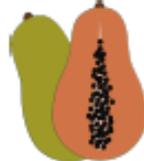
<p><b>Sódio</b> 2-2,3g/dia</p>	<p align="center">1 colher de chá rasa de sal (5g)</p>  <p align="center">= 2g</p>		
<p align="center"><b>Quantidade de Proteínas nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Proteínas</b> Sem DM: 0,55 -1,3 g/Kg/dia Com DM: 0,6-1,3 g/Kg/dia  Ex: Paciente de 60 kg  Sem DM: 33 a 78 g  Com DM: 36 a 78g</p>	<p>1 Ovo (50g)</p>  <p align="center">=6,5g</p>	<p>1 Copo de Leite de Soja (200ml)</p>  <p align="center">=5,2g</p>	<p>1 Xícara de chá de Ervilhas (100g)</p>  <p align="center">=7,5g</p>
	<p>1 Filé de Merluza assado (100g)</p>  <p align="center">=26,6g</p>	<p>1 Xícara de Carne Vermelha ou 2 bifes pequenos (100g)</p>  <p align="center">=27,3g</p>	<p>1 Filé médio/grande de Frango (100g)</p>  <p align="center">=26,9g</p>
<p align="center"><b>Quantidade de Potássio nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Potássio</b> 1-4g/dia</p>	<p>1 Laranja Pera</p>  <p align="center">= 163mg</p>	<p>2 Rodelas de Abacaxi (100g)</p>  <p align="center">= 131,3mg</p>	<p>1 Concha de Feijão Carioca (100g)</p>  <p align="center">=255mg</p>

**DRC 3**  
**(TFG 30-59 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)**

**Quantidade de Potássio nos Alimentos**

**Potássio**  
1 - 4g/dia

1 Fatia de Mamão  
Papaia (100g)



= 126mg

1 Banana Maçã



= 264mg

1 Maçã Fuji



= 75mg

4 Colheres de  
sopa de Chuchu  
cozido(60g)



= 32,4mg

1 Batata Inglesa  
média cozida  
(100g)



= 161mg

2 Pedacos médios  
de Macaxeira  
(100g)



= 100mg

**Quantidade de Cálcio nos Alimentos**

**Cálcio**  
0,8 - 1,2  
g/dia

1 Copo de Leite de  
Soja (200ml)



= 359mg

3 Fatias de Queijo  
Minas (100g)



= 579mg

1 Laranja Pera



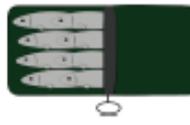
= 22mg

1 Iogurte (200ml)



= 286mg

100g Sardinha em  
conserva



= 550g

1 Xícara de Brócolis  
cozido (100g)



= 51mg

**DRC 3**  
**(TFG 30-59 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)**

**Quantidade de Fósforo nos Alimentos**

<p><b>Fósforo</b> 0,8-1,7 g/dia</p>	<p>1 Xícara de Carne Vermelha ou 2 bifes pequenos (100g)</p>  <p align="center">= 164mg</p>	<p>1 Fatia de Queijo Minas</p>  <p align="center">= 123mg</p>	<p>1 Concha média de Feijão</p>  <p align="center">= 87mg</p>	
	<p>1 Xícara de Frango grelhado ou filé médio/grande (100g)</p>  <p align="center">= 187mg</p>	<p>100g Sardinha em conserva</p>  <p align="center">= 496mg</p>	<p>1 Porção de filé de Merluza (100g)</p>  <p align="center">= 273mg</p>	
	<p align="center"><b>Energia</b> 25-35 Kcal/kg/dia</p>		<p align="center"><b>Dieta Individualizada com o Nutricionista</b></p>	
	<p align="center"><b>Carboidratos</b> 50-60%</p>			
	<p align="center"><b>Gorduras Total/Saturada/ Colesterol</b> &lt;30% das calorias &lt;10% das calorias &lt;200mg/dia</p>			
	<p align="center">Frutas e Vegetais Aumentar o Consumo</p>		<p align="center"><b>Olhar em alimentos contendo Potássio</b></p>	

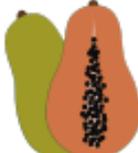
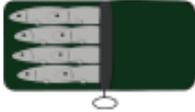
**DRC 3**  
(TFG 30-59 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

<b>Ômega 3</b> ~2g/dia	<b>Alimentos Ricos em Ômega 3</b>		
	Sardinha 	Azeite 	Oleaginosas 
	Rúcula 	Couve Folha 	Brócolis 
	<b>Alimentos da Dieta do Mediterrâneo</b>		
	Peixe 	Azeite 	Oleaginosas 
	Frutas e Legumes 		
<b>Fluidos</b> 2-2,5L/dia	<b>Exemplo de Fluidos</b>		
	2 litros de água = 8 copos 		

**DRC 4**  
**(TFG 15-29 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>)**

<p><b>Sódio</b> 2-2,3g/dia</p>	<p align="center">1 colher de chá rasa de sal (5g)</p>  <p align="center">= 2g</p>		
<p align="center"><b>Quantidade de Proteínas nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Proteínas</b> Sem DM: 0,55 - 0,8 g/Kg/dia Com DM: 0,6 - 0,8 g/Kg/dia</p>	<p>1 Ovo (50g)</p>  <p align="center">=6,5g</p>	<p>1 Copo de Leite de Soja (200ml)</p>  <p align="center">=5,2g</p>	<p>1 Xícara de chá de Ervilhas (100g)</p>  <p align="center">=7,5g</p>
<p>Ex: Paciente de 60 kg Sem DM: 33 a 48 g Com DM: 36 a 48g</p>	<p>1 Filé de Merluza (100g)</p>  <p align="center">=26,6g</p>	<p>1 Xícara de Carne Vermelha ou 2 bifés pequenos (100g)</p>  <p align="center">=27,3g</p>	<p>1 Filé médio/grande de Frango (100g)</p>  <p align="center">=26,9g</p>
<p align="center"><b>Quantidade de Potássio nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Potássio</b> 1-4g/dia</p>	<p>1 Laranja Pera</p>  <p align="center">=163mg</p>	<p>2 Rodelas de Abacaxi (100g)</p>  <p align="center">=131,3mg</p>	<p>1 Concha de Feijão Carioca (100g)</p>  <p align="center">=255mg</p>

**DRC 4**  
(TFG 15-29 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>)

<b>Quantidade de Potássio nos Alimentos</b>				
<b>Potássio</b> 1 - 4g/dia	1 Fatia de Mamão Papaia (100g)  =126mg	1 Banana Maçã  =264mg	1 Maçã Fuji  =75mg	
	4 Colheres de sopa de Chuchu cozido(60g)  =32,4mg	1 Batata Inglesa média cozida (100g)  =161mg	2 pedaços médios de Macaxeira cozida (100g)  =100mg	
	<b>Quantidade de Cálcio nos Alimentos</b>			
	<b>Cálcio</b> 0,8-1,2 g/dia	1 Copo de Leite de Soja (200ml)  =359mg	3 Fatias de Queijo Minas (100g)  =579mg	1 Laranja Pera  =22mg
1 Iogurte (200ml)  =286mg		100g Sardinha em Conserva  =550g	1 Xícara de Brócolis cozido (100g)  =51mg	

**DRC 4**  
**(TFG 15-29 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>)**

<b>Quantidade de Fósforo nos Alimentos</b>			
<b>Fósforo</b> 0,8-1,0 g/dia	1 Xícara de Carne Vermelha ou 2 bifes pequenos (100g)  = 164mg	1 Fatia de Queijo Minas  = 123mg	1 Concha média de Feijão  = 87mg
	1 Xícara de Frango grelhado ou filé médio/grande (100ml)  = 187mg	100g Sardinha em conserva  = 496mg	1 Porção de filé de Merluza (100g)  = 273mg
<b>Energia</b> 25-35 Kcal/kg*/dia		<b>Dieta individualizada com o nutricionista</b>	
<b>Carboidratos</b> 50-60%			
<b>Gorduras Total/Saturada/ Colesterol</b> <30% das calorias <10% das calorias <200mg/dia			
Frutas e Vegetais Aumentar o Consumo		<b>Olhar em alimentos contendo Potássio</b>	

**DRC 4**  
**(TFG 15-29 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>)**

<b>Alimentos Ricos em Ômega 3</b>				
<b>Ômega 3</b> ~2g/dia	Sardinha	Azeite	Oleaginosas	
				
	Rúcula	Couve Folha	Brócolis	
				
	<b>Alimentos da Dieta do Mediterrâneo</b>			
	<b>Dieta do Mediterrâneo</b> Recomendada (Exemplos de alimentos)	Peixe	Azeite	Oleaginosas
				
Frutas e Legumes				
				

**DRC 5**  
(<15 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

<p><b>Sódio</b> 2-2,3g/dia</p>	<p>1 colher de chá rasa de sal (5g)</p>  <p>= 2g</p>		
<p><b>Quantidade de Proteínas nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Proteínas</b> Sem DM: 0,55 - 0,8 g/Kg/dia Com DM: 0,6 - 0,8 g/Kg/dia</p>	<p>1 Ovo (50g)</p>  <p>=6,5g</p>	<p>1 Copo de Leite de Soja (200ml)</p>  <p>=5,2g</p>	<p>1 Xícara de chá de Ervilhas (100g)</p>  <p>=7,5g</p>
<p>Ex: Paciente de 60 kg Sem DM: 33 a 48 g Com DM: 36 a 48g</p>	<p>1 Filé de Merluza (100g)</p>  <p>=26,6g</p>	<p>1 Xícara de Carne Vermelha ou 2 bifes pequenos (100g)</p>  <p>=27,3g</p>	<p>1 Filé médio/grande de Frango (100g)</p>  <p>=26,9g</p>
<p><b>Quantidade de Potássio nos Alimentos</b></p>			
<p><b>Potássio</b> 1-3g/dia</p>	<p>1 Laranja Pera</p>  <p>=163mg</p>	<p>2 Rodelas de Abacaxi (100g)</p>  <p>=131,3mg</p>	<p>1 Concha de Feijão Carioca (100g)</p>  <p>=255mg</p>

**DRC 5**  
 (<15 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

**Quantidade de Potássio nos Alimentos**

**Potássio**  
 1 - 3g/dia

1 Fatia de Mamão  
 Papaia (100g)



=126mg

1 Banana Maçã



=264mg

1 Maçã Fuji



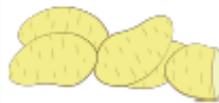
=75mg

4 Colheres de  
 sopa de Chuchu  
 cozido(60g)



=32,4mg

1 Batata Inglesa  
 média cozida  
 (100g)



=161mg

2 Pedacos médios  
 de Macaxeira  
 cozida (100g)



=100mg

**Quantidade de Cálcio nos Alimentos**

**Cálcio**  
 1-1,2  
 g/dia

1 Copo de Leite de  
 Soja (200ml)



=359mg

3 Fatias de Queijo  
 Minas (100g)



=579mg

1 Laranja Pera



=22mg

1 Iogurte (200ml)



=286mg

100g Sardinha em  
 conserva



=550g

1 Xícara de Brócolis  
 cozido (100g)



=51mg

**DRC 5**  
 (<15 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)

<b>Quantidade de Fósforo nos Alimentos</b>			
<b>Fósforo</b> 0,8 g/dia	1 Xícara de Carne Vermelha ou 2 bifés pequenos (100g)	1 Fatia de Queijo Minas	1 Concha média de Feijão
			
	= 164mg	= 123mg	= 87mg
	1 Xícara de Frango grelhado ou filé médio/grande (100g)	100g Sardinha em conserva	1 Porção de filé de Merluza (100g)
			
	= 187mg	= 496mg	= 273mg
<b>Energia</b> 25-35 Kcal/kg/dia		<b>Dieta individualizada com o nutricionista</b>	
<b>Gorduras Total/Saturada/ Colesterol</b> <30% das calorias <10% das calorias <200mg/dia			

**DRC 5**  
**(<15 mL/min/1,73m<sup>2</sup>)**

<b>Alimentos Ricos em Ômega 3</b>				
<b>Ômega 3</b> ~2g/dia	Sardinha	Azeite	Oleaginosas	
				
	Rúcula	Couve Folha	Brócolis	
				
	<b>Alimentos da Dieta do Mediterrâneo</b>			
	Peixe	Azeite	Oleaginosas	
				
<b>Dieta do Mediterrâneo</b> Recomendada (Exemplos de alimentos)	Frutas e Legumes			
				

Nesse módulo você encontrará outros valores de equivalência e as medidas caseiras de:

**Proteínas, Cálcio,  
Fósforo e Potássio**



**MAS ATENÇÃO!**  
*A dieta deve ser individualizada!*

*A necessidade de restrição vai depender do seu estágio da DRC e dos seus exames (valor sérico de Creatinina, Uréia, Potássio, Cálcio, Fósforo, Sódio e valor de albuminúria e proteinúria).*

### Equivalência de Proteínas

<b>Leite e Derivados</b>	<b>Soja, Peixes, Aves e Carnes vermelhas*</b>
<b>Uma Porção = 8g de proteína**</b>	<b>Uma porção = 15g de proteína**</b>
Leite de soja: 1 copo (240ml)	Soja (proteína texturizada): 3 colheres sopa (60g)
Extrato de soja em pó: 2 colheres de sopa (30g)	Peixe assado: ½ filé médio (60g)
Leite integral: 1 copo (240ml)	Peixe desfiado: 3 colheres de sopa (60g)
Leite em pó integral: 2 colheres de sopa (30g)	Frango desfiado: 3 colheres de sopa (60g)
Iogurte integral: 1 copo (200ml)	Frango assado/cozido: 1 coxa média (55g)
Coalhada integral: 1 copo (200ml)	Frango assado/cozido: 1 sobrecoxa média (65g)
Requeijão: 3 colheres de sopa rasa (45g)	Carne moída: 2 colheres sopa (50g)
Queijo ricota: 1 fatia grande (65g)	Carne picadinha cozida: 2 colheres sopa (50g)
Queijo coalho sem sal: 1 fatia média (50g) – espessura fina de 1 dedo	Bife de Patinho: ½ bife médio (50g)

\*=Consumir a cada 15 dias

\*\*=Valor aproximado

### Equivalência de Cálcio

<b>Alimentos e porção</b>	<b>Quantidade de Cálcio</b>
Leite desnatado (250 mL)	268 mg
Muçarela - 1 fatia grossa	140 mg
Ricota - 1 fatia grossa	103 mg
Iogurte natural ou coalhada – 1 copo	240 – 500 mg
Requeijão – 1 colher de sopa	78 mg
Laranja Lima – 1 unid.	56 mg
Mexerica 1 unid.	45 mg
Mamão Papaia – 1 fatia média	43 mg
Couve manteiga (100g)	177 mg
Espinafre – 1 xícara	136 mg

### Equivalência de Fósforo

<b>Alimentos e porção</b>	<b>Quantidade de Fósforo</b>
Carne de porco (80g) – 1 bisteca média	147 mg
Carne bovina (85g) – 1 bife médio	209 mg
Pescada branca (84g) – 1 filé médio	241 mg
Ovo inteiro (50g) – 1 unid.	90 mg
Fígado de boi (85 mg) – 1 bife médio	404 mg
Presunto (48g) – 2 fatias médias	136 mg

## Equivalência de Potássio

### CONSUMIR DIARIAMENTE

#### Pobres em Potássio (0-100mg)

##### Frutas:

Abacaxi: 1 fatia pequena

Ameixa fresca: 1 unid.

Jabuticaba: 10 unid.

Jambo: 1 unid.

Limão Taiti: 2 unid.

Morango: 4 unid. médias

Pêssego cru: 1 unid. média

Pitanga: 8 unid.

Umbu: 6 unid.

##### Polpa de Fruta Congelada:

Caju polpa: 1 unid.

Pitanga polpa: 1 unid.

##### Verduras, Legumes e Tubérculos:

Jerimum cozido: 3 col. sopa rasa picada

Abobrinha cozida: 3 col. sopa rasa picada

Acelga crua: 4 col. sopa picada

Agrião cru: 4 col. sopa picada

Alface cru: 3 col. sopa picada

Batata inglesa: 1 col. sopa cheia picada

Beringela cozida: 4 col. sopa rasa

Beterraba crua: 1 col. sopa cheia ralada

Beterraba cozida: 3 col. sopa rasa picada

Brócolis cozido: 4 col. sopa cheia picada

Cenoura crua: 2 col. sopa cheia ralada

Cenoura cozida: 3 col. sopa rasa picada

---

Chuchu cozido: 4 col sopa rasa picada

---

Couve manteiga refogada: 3 col sopa rasa picada

---

Couve-flor cozida: 4 col sopa rasa picada

---

Espinafre cru: 2 col sopa rasa picada

---

Macaxeira cozida: 2 pedaços médios

---

Milho cozido: ½ espiga

---

Pepino cru: 3 col sopa cheia picada

---

Repolho cru: 1 col sopa cheia picado

---

Tomate: ½ unid. pequena

---

Vagem crua: 2 col sopa cheia picada

---

**CONSUMIR DE 2 A 3 VEZES POR SEMANA**

---

**Médias em Potássio (101-200mg)**

---

**Frutas:**

---

Acerola: 10 unid.

---

Banana maçã: 1 unid. pequena

---

Banana da terra cozida: ½ unid.

---

Caju: 1 unid.

---

Goiaba vermelha: 1 unid.

---

Graviola: ½ unid. pequena

---

Jaca: 4 bagos

---

Maçã Argentina: 1 unid. média

---

Mamão papaia: 1/2 unid. pequena

---

Manga Tommy: 1 unid. pequena

---

Maracujá: 1 unid. média

---

Melancia: 1 fatia pequena

---

Mexerica Murcote: 1 unid.

---

Pera: 1 unid.

---

Tangerina: 1 unid.

---

Uva Italia: 10 unid

---

Uva Rubi: 10 unid

---

---

**Polpa de Fruta Congelada:**

---

Acerola polpa: 1 unid.

---

Cajá polpa: 1 unid.

---

Graviola polpa: 1 unid.

---

Manga polpa: 1 unid.

---

Umbu polpa: 1 unid.

---

**EVITAR**

---

**Ricas em Potássio (Acima de 201mg)**

---

**Frutas:**

---

Abacate: 1 copo pequeno

---

Banana prata: 1 unid.

---

Goiaba branca: 1 unid.

---

Laranja pêra: 1 unid.

---

Laranja Baía: 1 unid.

---

Kiwi: 1 unid.

---

Mamão Formosa: 1 fatia pequena

---

Melão: 1 fatia média

---

**Polpa de fruta congelada:**

---

Maracujá polpa: 1 unid.

---



## CURIOSIDADES

### Você conhece os nutrientes que você come?

**Sódio** - É um dos componentes do Sal, mas também está presente em vários alimentos.

E se comer demais? Pode causar algumas doenças como a Hipertensão Arterial Sistêmica.

**Proteínas** - São nutrientes que fazem parte dos músculos, anticorpos, hormônios e outros componentes do corpo. São encontradas na carne, leite, ovos, frango.

E se comer demais? Pode aumentar a Uréia, uma toxina, que causa enjoos, vômitos, sonolência e desorientação; e outras alterações.  
E se comer pouco? Pode causar desnutrição.

**Potássio** - É um nutriente essencial para o funcionamento dos músculos. Está presente nas frutas, legumes, feijão, entre outros alimentos

E Se comer demais? Pode causar arritmias.  
E se comer pouco? Pode causar fraqueza nos músculos e câibras.

**Cálcio** - É um nutriente que fortalece os ossos, evita doenças como Osteoporose.

**Fósforo** - É um mineral importante para manter os ossos saudáveis.  
E se comer muito? Pode causar coceira, dores nos ossos, possíveis fraturas ou deformidades ósseas.

**Ômega 3** - É um tipo de gordura saudável. Está presente em peixes, oleaginosas (castanhas, amêndoas), sementes, azeites, vegetais de folhas verdes (rúcula, brócolis, couve folha).

**Dieta do Mediterrâneo:** É uma dieta baseada em peixes, castanhas, azeites, frutas, vegetais, derivados do leite, aves e cereais.

### Você Sabia??

1. Uma forma de diminuir a quantidade de potássio e fósforo dos alimentos é descascar as frutas e legumes; esquentar/trocar a água dos alimentos como a água do feijão, dos legumes e não tomar o caldo.
2. CARAMBOLA é PREJUDICIAL para quem tem a DRC! - A fruta possui uma toxina que pode causar convulsão e pode ser FATAL, pois não é eliminada pelos rins que não funcionam bem.



# Faculdades Nova Esperança

De olho no futuro

**Faculdade de Enfermagem Nova Esperança**  
Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família  
Mestrado Profissional em Saúde da Família

**Criação e idealização:**

Isabel Gomes Nogueira Vieira  
Médica Nefrologista

**Colaboração:**

Bárbara Targino Fernandes Pessoa  
Nutricionista  
Julianna Silvino da Silva  
Nutricionista

**Orientação:**

Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto

**Revisores:**

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Cecília Neta Alves Pegado Gomes  
Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Débora Raquel Soares Guedes Trigueiro

**Diagramação** Bianca Banfi

**Ilustração** Fátima Souza

**CARTILHA AMIGA DO RIM**



