

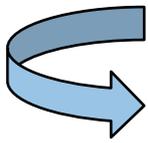


Leite e Derivados

- 1) LEITE E DERIVADOS em geral, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Fotos indentificando todos os LEITE E DERIVADOS citados;
- 3) LEITE E DERIVADOS e seus valores de Potássio, Fosfóro e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);
- 4) Apresentando um pouco sobre a pirâmide alimentar e dicas, segundo o site Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN);

Leite e derivados

- 1) Bebida láctea, pêssego
- 2) Creme de Leite
- 3) Iogurte, natural
- 4) Iogurte, natural, desnatado
- 5) Iogurte, sabor abacaxi
- 6) Iogurte, sabor morango
- 7) Iogurte, sabor pêssego
- 8) Leite, condensado
- 9) Leite, de cabra
- 10) Leite, de vaca, achocolatado
- 11) Leite, de vaca, desnatado, pó
- 12) Leite, de vaca, desnatado, UHT
- 13) Leite, de vaca, integral
- 14) Leite, de vaca, integral, pó
- 15) Leite, fermentado
- 16) Queijo, minas, frescal
- 17) Queijo, minas, meia cura
- 18) Queijo, mozzarella
- 19) Queijo, parmesão
- 20) Queijo, pasteurizado
- 21) Queijo, petit suisse, morango
- 22) Queijo, prato
- 23) Queijo, requeijão, cremoso
- 24) Queijo, ricota



Composição Nutricional em 100 g de **Potássio, Fósforo e Sódio**

1) Bebida láctea, pêssego

Potássio: 62 mg

Fósforo: 63 mg

Sódio: 48 mg

2) Creme de Leite

Potássio: 119 mg

Fósforo: 118 mg

Sódio: 52 mg

3) Iogurte, natural

Potássio: 71 mg

Fósforo: 119 mg

Sódio: 52 mg

4) Iogurte, natural, desnatado

Potássio: 182 mg

Fósforo: 110 mg

Sódio: 60 mg

5) Iogurte, sabor abacaxi

Potássio: * mg

Fósforo: * mg

Sódio: * mg

6) Iogurte, sabor morango

Potássio: 52 mg

Fósforo: 73 mg

Sódio: 38 mg

7) Iogurte, sabor pêssego

Potássio: 52 mg

Fósforo: 66 mg

Sódio: 37 mg

8) Leite, condensado

Potássio: 329 mg

Fósforo: 187 mg

Sódio: 94 mg

9) Leite, de cabra

Potássio: 140 mg

Fósforo: 113 mg

Sódio: 74 mg

10) Leite, de vaca, achocolatado

Potássio: 155 mg

Fósforo: 71 mg

Sódio: 72 mg

11) Leite, de vaca, desnatado, pó

Potássio: 1556 mg

Fósforo: 1673 mg

Sódio: 432 mg

12) Leite, de vaca, desnatado, UHT

Potássio: 140 mg

Fósforo: 85 mg

Sódio: 51 mg

13) Leite, de vaca, integral

Potássio: 133 mg

Fósforo: 82 mg

Sódio: 64 mg

14) Leite, de vaca, integral, pó

Potássio: 1132 mg

Fósforo: 1242 mg

Sódio: 323 mg

15) Leite, fermentado

Potássio: 94 mg

Fósforo: 63 mg

Sódio: 33 mg

16) Queijo, minas, frescal

Potássio: 105 mg

Fósforo: 123 mg

Sódio: 31 mg

17) Queijo, minas, meia cura

Potássio: 120 mg

Fósforo: 403 mg

Sódio: 501 mg

18) Queijo, mozzarella

Potássio: 62 mg

Fósforo: 470 mg

Sódio: 581 mg

19) Queijo, parmesão

Potássio: 96 mg

Fósforo: 745 mg

Sódio: 1844 mg

20) Queijo, pasteurizado

Potássio: 194 mg

Fósforo: 578 mg

Sódio: 780 mg

21) Queijo, petit suisse, morango

Potássio: 121 mg

Fósforo: 448 mg

Sódio: 412 mg

22) Queijo, prato

Potássio: 73 mg

Fósforo: 461 mg

Sódio: 580 mg

23) Queijo, requeijão, cremoso

Potássio: 93 mg

Fósforo: 448 mg

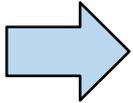
Sódio: 558 mg

24) Queijo, ricota

Potássio: 112 mg

Fósforo: 162 mg

Sódio: 283 mg



Pirâmide Alimentar

Você conhece a pirâmide alimentar?

A pirâmide Alimentar é a representação gráfica do Guia Alimentar e constitui uma ferramenta prática que permite a seleção de uma alimentação adequada e saudável.

Quantos grupos tem a pirâmide alimentar?

A pirâmide é composta por quatro grupos alimentares.

Grupo dos Alimentos, fontes adicionais de energia

São alimentos que fornecem energia para o corpo, mas devem ser consumidos em pequenas quantidades, pois são ricos em gordura e açúcares, mas pobres em outros nutrientes como vitaminas e minerais. Estamos falando de doces, dos chocolates, da banha de porco, da manteiga, da margarina, do creme de leite, do sorvete e de muitos outros.

Grupo dos alimentos construtores

São alimentos com muitas proteínas. Elas são utilizadas no crescimento, na cicatrização e nos sistemas de defesa do corpo. Os exemplos que logo vem à cabeça são a carne bovina, o frango, o peixe, os ovos e o leite, as leguminosas como feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e até a soja. **É neste grupo de alimentos que se encontra o fósforo.**

Grupos de alimentos energéticos

São os alimentos responsáveis pelo fornecimento de energia para o organismo. Alguns exemplos são o arroz, o macarrão, a batata, o milho verde, a mandioca, as farinhas, os pães e os biscoitos.

Grupos dos alimentos reguladores

São os alimentos responsáveis pelo fornecimento de nutrientes que ajustam o funcionamento geral do corpo, como vitaminas, sais minerais e fibras. Os exemplos desse tipo de alimentos são as frutas, as verduras e os legumes. **É neste grupo de alimentos que encontramos o potássio.**



Siga estas dicas para ter uma alimentação saudável:

- Escolha uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da pirâmide.

- Dê preferência aos vegetais como frutas, verduras e legumes nas quantidades recomendadas.
- Fique atento ao modo de preparo dos alimentos para garantia da qualidade final e às preparações assadas ou cozidas em água.
- Leia os rótulos dos alimentos industrializados para saber o valor nutritivo do que será consumido.
- Modifique aos poucos seus hábitos alimentares.
- Use as tabelas de alimentos deste manual como suas aliadas. Elas servem como referência para escolha de alimentos mais saudáveis e que auxiliam em seu tratamento.
- Faça suas refeições todos os dias, em horários regulares e em quantidades que saciem sua fome.
- O ser humano adora se alimentar, descobrir novos sabores e criar novas receitas. Existe um mundo lá fora cheio de possibilidades e você aí provar suas novas descobertas. Pense nas cores, sabores, combinações e faça uma obra de arte com seu estilo pessoal. Você pode ser um gourmet seletivo para pratos que protejam sua saúde renal