



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



5 + 1 SITUAÇÕES

QUE UM NUTRICIONISTA O PODE AJUDAR



Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

1

Sabia que o estado nutricional dos pais influencia o futuro bebé, mesmo antes da conceção? Assim, se está em processo de planeamento familiar, se está grávida ou a amamentar, os seus hábitos alimentares têm uma influência imensa no seu filho. A forma como se sente, a formação e saúde do bebé, a sua futura aceitação, ou não, de determinados alimentos e as cólicas comuns dos recém-nascidos podem beneficiar de uma grande ajuda com cuidados alimentares atentos. A alimentação na gravidez tem o poder de tornar sorridente o momento da primeira colher da diferenciação alimentar.

2

Se recorrentemente se sente maldisposto, enfartado, com azia (ou refluxo gástrico), dores no estômago ou alterações intestinais, um nutricionista pode ajudá-lo a descobrir e a solucionar o problema de causa alimentar. De facto, apesar das possíveis patologias associadas a esta sintomatologia, é realmente possível melhorar o bem-estar apenas com alterações alimentares simples.

3

Se pratica exercício físico e quer fazê-lo de forma mais saudável e com melhores resultados, o planeamento orientado das refeições pré e pós-treino podem ser a solução. O esforço físico necessita de energia e o músculo precisa de nutrientes para se restabelecer e recompor da inflamação causada pela prática desportiva intensa. A hidratação é crucial, mas o segredo está em fazê-lo nos momentos exatos, no volume certo e no enriquecimento, ou não, da água. Coloque todas estas questões ao seu nutricionista.

4

Quer ter a certeza de que não está a provocar défices nutricionais ao retirar os alimentos que lhe provocam alergia e/ou intolerância alimentar? Persistem as dúvidas de como cozinhar de forma variada e apetecível sem lactose, glúten ou outro elemento alergénico? Consulte um nutricionista da sua confiança.

5

Se é o responsável pelas refeições de idosos ou acamados com dificuldades de deglutição, de crianças em diferentes fases de diferenciação alimentar ou simplesmente das suas refeições e/ou das da sua família, sabe quanto é difícil, por vezes, variar aquilo que se cozinha, combinar ingredientes novos e, sobretudo, gerir o tempo disponível para o fazer. Inovar, gerir gastos, espaços livres no frigorífico ou no congelador e, com tudo isso, ter atenção à saúde. A formação dos nutricionistas inclui isto mesmo. Este profissional está pronto a ajudá-lo a transformar nutrição em alimentação e “Rodas de Alimentos” em “Planos de Ementas” (também de ementas familiares).

+ 1

O nutricionista, um aliado para um estilo de vida mais sustentável

Se acredita no poder da alimentação, na sua contribuição para o bem-estar e para a saúde das pessoas; se crê que a alimentação tem influência no ambiente que nos rodeia; se gostava de ser mais saudável, de ter um estilo de vida melhor, mais sustentável, e assim contribuir para melhorar o mundo, saiba que a missão do nutricionista é precisamente ajudá-lo nesse desafio.

