



## Previna a Desnutrição Conselho de Nutricionista



A **Desnutrição** pode ser causada pela ingestão, utilização ou absorção insuficiente de nutrientes ou energia, resultando numa rápida perda de peso e alteração da função de determinados órgãos do organismo. Normalmente associa-se a um estado de doença ou debilidade, contribuindo para o aumento do risco de complicações clínicas, morbilidade e mortalidade. Pode comprometer o estado físico, psicológico e emocional.

### Recomendações para prevenir a Desnutrição

- Fique atento às oscilações de peso, principalmente às perdas de peso recentes.
- Tenha atenção à falta de apetite.
- Vigie a sua ingestão alimentar ao longo do dia, estando desperto para eventuais diminuições do apetite.
- Controle os sintomas gastrointestinais como, diarreia, vómitos, náuseas, falta de apetite, má disposição e azia.
- Tenha uma alimentação saudável, seguindo as orientações da Roda dos Alimentos.
- Se sofre de alguma doença certifique-se que a sua alimentação é adequada à sua patologia.
- Mantenha-se activo, pratique actividade física.
- Mantenha um bom estado psicológico.
- Se tem dúvidas sobre a sua alimentação solicite a colaboração do Nutricionista.

Com o apoio de:

