

# CUIDE BEM DOS SEUS RINS



14 DE MARÇO

**DIA MUNDIAL DO RIM**

## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

**Unimed** 

Sul Paulista

O rim é um órgão vital, uma de suas funções é agir como um filtro no nosso corpo, eliminando toxinas e impurezas pela urina, entre outras funções importantes. Dessa forma é essencial cuidarmos dele para a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

O cuidado com a alimentação é um dos fatores que fazem a diferença, por meio dela podemos garantir o bom funcionamento do órgão e uma melhor qualidade de vida.

### Algumas dicas podem ajudar no dia a dia:

- Mantenha-se hidratado, beba cerca de 8 a 10 copos de água ao dia, a coloração da urina ajuda a observar os sinais de desidratação;



- Evite alimentos processados como salsicha, linguiça, mortadela, sucos em pó e biscoitos recheados, o excesso de substâncias químicas presente nesses produtos sobrecarregam os rins;
- Controle o consumo de sódio, a ingestão do sal em excesso está diretamente associado ao aumento da pressão arterial;
- Controle o consumo de açúcar, ele está presente em quase tudo, principalmente nos produtos industrializados, bebidas e sobremesas. O seu excesso pode aumentar as chances de desenvolver diabetes do tipo 2, além de prejudicar o funcionamento dos vasos do rim, coração e cérebro.

