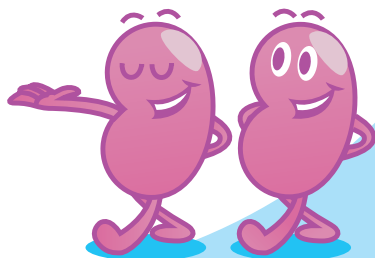


# Dia Mundial do Rim™ 10 MARÇO



## O QUE COMEMOS E BEBEMOS TEM MUITA IMPORTÂNCIA NA SAÚDE DOS NOSSOS RINS.



Quando tens sede  
**ÁGUA** é o que deves beber

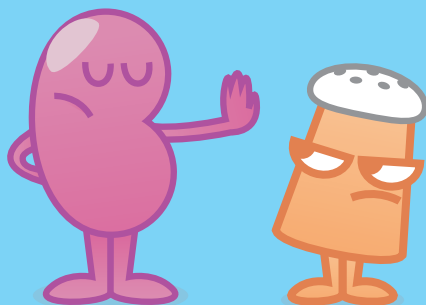
### ÁGUA

Quando bebemos água, os rins trabalham melhor e ficam mais satisfeitos.

**SEM ÁGUA, NÃO PODEMOS VIVER.  
DEVEMOS BEBER 1 A 1,5 LITROS DE ÁGUA POR DIA.**

### SAL

Os nossos rins **NÃO** gostam de sal quando comemos alimentos salgados, os rins têm que trabalhar muito mais... Os alimentos "empacotados", "enlatados" e "enfrascados" têm **MUITO SAL**, por vezes **ESCONDIDO** nos rótulos com outros nomes (cloreto de sódio, bicarbonato...)



### ALIMENTOS FRESCOS

Os alimentos **FRESCOS E COZINHADOS EM CASA** são mais saudáveis. Come muita fruta e vegetais. **AJUDA** os teus pais a temperar a comida com várias ervas aromáticas (salsa, coentros, orégãos) ou especiarias (açafraão, noz-moscada) evitando o excesso de sal.

# Todos precisamos de energia (calorias) para crescer, correr e brincar!

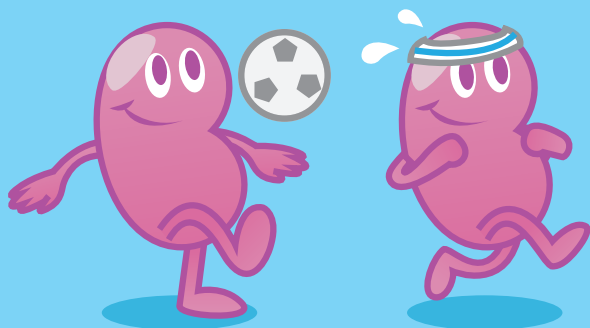
**As proteínas são importantes para crescer. Os hidratos de carbono e as gorduras servem para dar energia.**



Mas devemos **EVITAR** os alimentos ricos em **GORDURA, DOCES, CULOSEIMAS E REFRIGERANTES.**

**PODES AJUDAR OS TEUS PAIS A ESCOLHER OS ALIMENTOS COM AS CALORIAS MAIS SAUDÁVEIS**

**BRINCA  
E FAZ  
DESPORTO**



**MANTÉM OS TEUS RINS SAUDÁVEIS**

Informação adicional disponível em: [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

Divulgação e apoio:

