

MAIO ROXO

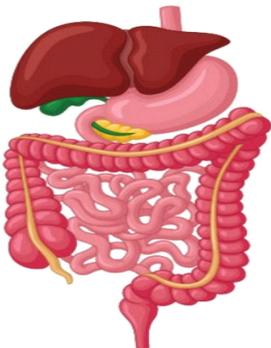
JUNTOS NESSA CAUSA!

Maio é o Mês da Doença
Inflamatória Intestinal, mais
conhecida como DII.

As Doenças Inflamatórias Intestinais são pouco conhecidas e aproveitando o dia 19 de maio, Dia Mundial das Doenças Inflamatórias Intestinais, foi criada a campanha Maio Roxo.



DIA 29 DE MAIO



DICAS PARA MANTER A SAÚDE DIGESTIVA

- ✓ Fazer de cinco a seis refeições diárias;
- ✓ Comer sempre devagar;
- ✓ Consumir mais alimentos in natura ou minimamente processados.
Exemplo: legumes, frutas, hortaliças, raízes, tubérculos, grãos, ovos, leite e carne fresca;
- ✓ Consumir alimentos ricos em fibras.
Exemplo: Frutas, hortaliças e legumes em geral e cereais integrais;
- ✓ Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos;
- ✓ Evitar o consumo diário de alimentos industrializados.
Exemplo: Biscoitos, refrigerantes, sucos em pó, macarrão instantâneo, etc;
- ✓ Consumir em média 2 Litros de água por dia;
- ✓ Praticar regularmente atividade física;

DIA MUNDIAL DA SAÚDE DIGESTIVA