

# » Orientações Nutricionais «

## Náuseas e Vômitos

### O QUE VOCÊ DEVE FAZER

**Mastigue bem os alimentos** e procure fazer as refeições em um ambiente tranquilo e agradável.

**Dê preferência para alimentos com menor quantidade de gorduras** (carnes magras, queijo e leite desnatados), pois alimentos gordurosos tornam o esvaziamento gástrico mais lento.

**Inclua em sua alimentação algumas frutas como maçã, pêra, banana-maçã e alimentos de fácil digestão como batatas cozidas, arroz, frango, carnes magras, iogurte e aveia.**

**Utilize o gengibre em pequenas quantidades antes das refeições, para melhorar a digestão, ou no preparo de receitas como frango, peixe, sucos, saladas e chá.**

**Prefira alimentos salgados e secos, como biscoitos cream cracker, pão torrado, biscoito de polvilho e pipoca salgada.**

**Consuma de 5 a 6 refeições diárias** (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), por exemplo.

**Faça refeições completas, contendo carboidratos, proteínas, gorduras e fibras.**

**Dê preferência para os alimentos *in natura***, ou seja, aqueles alimentos que não vêm dentro de embalagens.

### O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

**Evite líquidos junto com as refeições.** Devem ser consumidos 30 minutos ou 1 hora antes das refeições, pois dificultam a digestão e facilitam a regurgitação.

**Evite bebidas alcóolicas, gaseificadas (refrigerante, água com gás, água tônica), bebidas com cafeína (café, chá preto, chá verde, chá mate) e chocolate.**

**Evite refeições com odor forte.**

### O QUE FAZER SEMPRE

**Procurar ajuda de profissionais de saúde e evitar a utilização de medicamentos sem orientação médica.**

**Seja fisicamente ativo(a).** Inclua movimento em sua rotina diária (caminhar, subir escadas, pedalar) e também faça exercícios físicos (musculação, corrida, ciclismo, natação, treinamento funcional).

### Receita Prática

#### SOPA DE QUINOA COM LEGUMES E FRANGO



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/sopa-de-quinoa-com-legumes-e-frango>

### Dica Saudável

Frutas e sucos cítricos, bem como o chá de gengibre, podem ajudar a minimizar as náuseas. O gengibre é uma raiz que ajuda a reduzir o enjoo.

**saúde em rede**  
compartilhando o que é bom

**Portal da Saúde**

**MPF**  
Ministério Público Federal