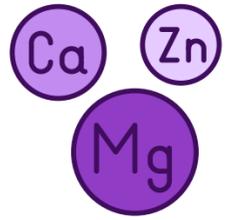




## DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

### EVITANDO DEFICIÊNCIA DE NUTRIENTES NO VEGANISMO



Adotar uma dieta, especialmente as **mais restritivas**, requer **atenção para garantir que o corpo receba todos os nutrientes** essenciais ao bom funcionamento e à manutenção da saúde. Deficiências de vitaminas e minerais podem ocorrer quando se **limitam grupos alimentares**, resultando em sintomas como fadiga, queda de cabelo e enfraquecimento do sistema imunológico. Confira algumas dicas para prevenir essas deficiências e manter o equilíbrio nutricional.

#### Dicas para prevenir deficiências nutricionais:

- 1) Inclua uma variedade de grupos alimentares:** Mesmo em dietas específicas, procure incluir alimentos ricos em proteínas, carboidratos complexos, gorduras saudáveis, fibras, vitaminas e minerais. A diversidade alimentar é essencial para garantir a ingestão de todos os nutrientes.
- 2) Priorize alimentos integrais e naturais:** Frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras oferecem uma maior concentração de nutrientes do que alimentos processados, ajudando a suprir as necessidades do organismo.
- 3) Aposte em fontes ricas de micronutrientes:** Oleaginosas, sementes, vegetais verdes escuros, leguminosas e frutas cítricas são opções que fornecem micronutrientes essenciais como ferro, zinco, magnésio e diversas vitaminas.
- 4) Consulte um nutricionista para suplementação adequada:** Se houver restrições significativas na dieta, a suplementação pode ser necessária. O nutricionista indicará a dosagem e o tipo correto, ajustando conforme as necessidades de cada caso.
- 5) Hidrate-se adequadamente:** A hidratação é fundamental para o transporte e absorção de nutrientes. Beba água regularmente ao longo do dia para garantir uma boa função metabólica.
- 6) Evite dietas prolongadas e muito restritivas:** Dietas extremas aumentam o risco de deficiências nutricionais. Prefira métodos de reeducação alimentar, que são mais sustentáveis e equilibrados a longo prazo.

**Lembre-se:** O acompanhamento de um profissional de saúde é essencial para que sua dieta seja saudável e balanceada, prevenindo deficiências nutricionais que possam comprometer sua saúde e bem-estar.