



Se tem alimentação, tem um **nutricionista**

Você sabia que o nutricionista é o profissional da saúde habilitado para orientar as pessoas a se alimentarem adequadamente respeitando individualidades, prevenindo doenças e promovendo saúde e qualidade de vida?

CRN**3**
CONSELHO REGIONAL DE
NUTRICIONISTAS 3ª Região
SP | MS

GESTÃO 2014-2017

O nutricionista pode atuar em sete áreas:

alimentação coletiva, nutrição clínica, saúde coletiva, docência, indústria de alimentos, marketing e nutrição em esportes. **Saiba onde você pode encontrá-lo:**



Nutrição Clínica

- › Hospitais e centrais de terapia nutricional
- › Clínicas em geral
- › Clínicas de hemodiálise
- › Instituições de longa permanência para idosos
- › Bancos de leite humano e lactários
- › Spas
- › Ambulatórios
- › Consultórios



Alimentação Coletiva

- › Restaurantes de empresas e instituições
- › Alimentação em escolas públicas e privadas
- › Restaurantes por quilo e praças de alimentação
- › Buffets e restaurantes de hotéis
- › Food parks e food trucks



Saúde Coletiva

- › Políticas e programas institucionais
- › Programas saúde na escola (Bolsa Família e outros)
- › Atenção pública em saúde
- › Vigilâncias em saúde



Docência

- › Ensino, pesquisa e extensão (graduação, pós-graduação)
- › Coordenação de cursos de graduação



Indústria de Alimentos

- › Desenvolvimento de produtos
- › Rotulagem
- › Pesquisa



Marketing

- › Instituições públicas e privadas em consultórios de nutrição e dietética – divulgando informações e materiais técnicos científicos
- › Atendimento ao cliente



Nutrição em Esportes

- › Clubes esportivos
- › Academias



Orientações para uma alimentação saudável



Prefira alimentos **in natura** e minimamente processados para compor a base de sua alimentação;



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em **pequenas quantidades** para o preparo dos alimentos;



Dê preferência às preparações **assadas, grelhadas e cozidas** - evite frituras e fast foods;



Realize, no mínimo, **5 refeições ao dia** (café da manhã, almoço, jantar e lanches intermediários);



Hidrate-se: beba **no mínimo 8 copos** de água por dia;



Crie o hábito de ler os rótulos dos alimentos para **realizar melhores escolhas**;



Compartilhe suas habilidades culinárias e dê à alimentação **o tempo que ela merece**;



Atente-se com o que você ouve na mídia, pois nem todas as informações são confiáveis.
Seja crítico, procure um nutricionista!



www.crn3.org.br

11 3474-6190



Siga nossa Fanpage:
facebook.com/crn3