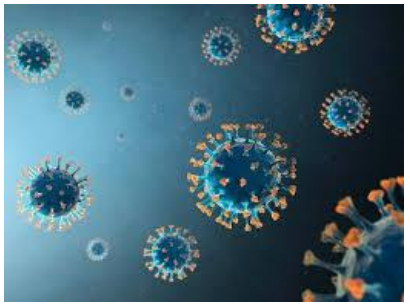


Orientações nutricionais para o enfrentamento do Covid 19



A pandemia do corona vírus levantou a questão da importância da higiene das mãos e mais cuidados com a saúde. Um dele é o reforço das defesas do organismo por meio de uma alimentação que aumente a imunidade.

Confira algumas dicas...



- Manter uma boa hidratação, beba de 35 a 40 mL de água/kg ao dia;



- Lavar bem as mãos;



- Consumir alimentos fontes de fibras, como frutas, hortaliças e cereais integrais;



- Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados. Os alimentos ultraprocessados são ricos em gorduras, açúcares, sódio e pobres em fibras;



- Todas as vitaminas e minerais são essenciais para fortalecer a imunidade;



- As carnes de todos os tipos, principalmente a vermelha, derivados de animais são fontes de zinco;



- Consuma frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi), são ricas em vitamina C.



- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;



- Prefira alimentar-se em lugares tranquilos;



- Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos!

Sugestão de cardápio

08:00 Café da manhã:

01 xícara de café com leite, 01 fatia de pão caseiro, 01 colher de café de manteiga, 01 fatia de queijo e 01 fatia de presunto.

09:30 Lanche:

01 fruta

11:30 Almoço:

04 colheres de sopa de arroz, 01 concha média de feijão, 01 bife médio, saladas diversas.

15:00 Lanche:

01 xícara de chá, 01 colher de sobremesa de açúcar cristal, 04 biscoito salgado, 01 fruta média.

18:00 Jantar:

03 conchas médias de sopa de legumes com macarrão.

20:30 Ceia:

01 fruta média.

OBS: está é uma sugestão de cardápio, este pode variar de acordo com cada faixa etária.

Josiane Cristina Menegazzi – Nutricionista