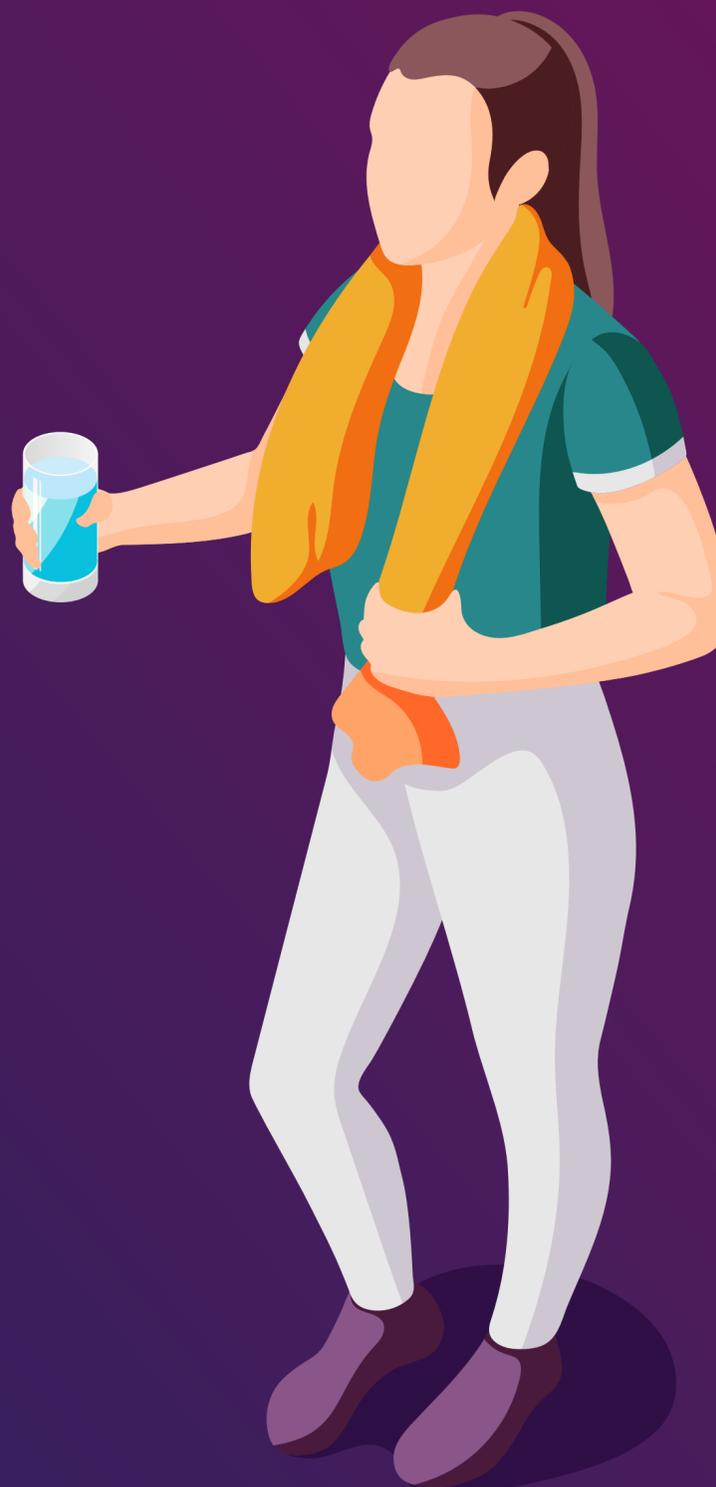


ORIENTAÇÕES
NUTRICIONAIS
PARA AUMENTAR
A IMUNIDADE



ESTEJA SEMPRE BEM HIDRATADO

Infecções virais podem causar desidratação, diarreia e vômito. Manter-se hidratado é de extrema importância, portanto beba diariamente de 35 a 40 ml de água para cada kg do seu peso corporal.



Exemplo:

Pessoa de 45 kg

1,5 litros de água/dia (7 a 8 copos)



Pessoa de 80 kg

2,8 litros de água/dia (13 a 14 copos)



UM PRATO COLORIDO TEM TUDO O QUE PRECISAMOS:

- As carnes (principalmente a vermelha) e frutos do mar são **fontes de zinco**.
- As leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e verduras são **fontes de magnésio**.
- A castanha-do-Pará é a principal **fonte de selênio**.
- Queijo, gema de ovo, manga, mamão e cenoura são **ricos em vitamina A**.
- As frutas cítricas como laranja, maracujá, limão e abacaxi) são **ricos em vitamina C**.
- Salmão, atum, sardinha, ovos e queijos possuem **muita vitamina D**.
- Carne de fígado, ovos, legumes, verduras, especialmente brócolis e couve, cereais integrais e leites são alimentos **ricos em vitaminas do Complexo B**.

*Atenção: a **Vitamina B12** é encontrada apenas em alimentos de origem animal, portanto veganos devem considerar suplementos, com **orientação profissional**.*



EVITE CONTAMINAR ALIMENTOS HIGIENIZANDO AS MÃOS

- Antes e depois de ir ao **banheiro**;
- Após tossir, espirrar ou **assoar o nariz**;
- Após **manusear o lixo** ou mexer com dinheiro;
- Antes e depois de **manipular alimentos** prontos ou crus não higienizados;
- Antes de comer.



HIGIENIZE AS SUPERFÍCIES DE MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

As bancadas, mesas e tábuas devem ser corretamente higienizadas, bem como os utensílios e talheres.



A higienização pode ser feita de três formas:

- **Método físico:** lavar com **água e sabão**, enxaguar e colocar em água fervente por 15 minutos.
- **Método químico:** lavar com água e sabão, enxaguar, banhar por 15 minutos em **água clorada** e enxaguar em seguida.
- **Álcool gel:** utilizar sempre o álcool 70%, sem necessidade de enxague.



HIGIENIZE BEM OS ALIMENTOS

Para evitar a contaminação, é importante **higienizar os alimentos in natura** (frutas, hortaliças e vegetais) de forma correta:



- 1 Remover raízes e partes deterioradas;
- 2 Lavar um a um em água corrente.
No caso das verduras, folha a folha;
- 3 Secar com papel toalha ou centrífuga de alimentos e guardar na geladeira;
- 4 Desinfetar por 15 minutos em solução clorada.

(1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária sem alvejante para 1 L de água).



Não utilize vinagre e bicarbonato.

Somente o **cloro** consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos.



É IMPORTANTE LEMBRAR!

- **Não exagere no uso de óleos, gorduras, sal e açúcar.**
- Opte por **alimentos in natura** ou minimamente processados.
- **Evite alimentos ultraprocessados**, que possuem adição de ingredientes e muitas alterações no preparo.



- **Prepare seus alimentos sempre de forma segura.**
- **Evite locais com muita aglomeração de pessoas e cuidado com quem prepara sua comida. Exija garantia de higienização correta.**



Juntos, vamos **combater**
o Coronavírus e continuar
saudáveis para viver bem!

