



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## **ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O ENFRENTAMENTO DO COVID- 19**

- ➔ Aumente o consumo de água potável. Uma hidratação adequada previne a desidratação, diarreia e vômito, além de fortalecer o sistema imunológico, mas lembre-se de que a água deve ser potável, tanto para a ingestão, quanto para lavar as mãos, frutas e hortaliças, lavar a louça e cozinhar;
- ➔ Aumente a ingestão de fibras, pois estas servem de alimento para bactérias benéficas do nosso organismo, que ajudam no combate a organismos causadores de doenças. Exemplos de alimentos com fibras: Frutas, Verduras e Legumes (dê preferência para os crus), cereais integrais (pão integral, arroz integral, aveia, etc);
- ➔ Evite alimentos industrializados ricos em gorduras, açúcares, sódio e pobre em fibras. Lembre-se sempre de olhar a tabela nutricional do alimento;
- ➔ Aumente a ingestão de frutas e hortaliças, pois além das fibras, possuem também compostos antioxidantes que combatem os radicais livres, moléculas estas que são responsáveis por deixar nosso sistema imunológico debilitado;
- ➔ Tenha um prato colorido, variando os alimentos e suas cores. Quanto mais colorido o prato, maior a quantidade de vitaminas e minerais presentes nele, auxiliando no fortalecimento do nosso sistema imunológico. Tenha um consumo regular de frutas e hortaliças, fontes proteicas (carnes, frutos do mar, peixes), leguminosas (feijão, grão de bico, ervilha) e oleaginosas (castanhas);
- ➔ Tenha uma ingestão adequada de Vitamina D, alguns alimentos fontes são: Atum, Sardinha, Gema de ovo, Leite, Bife de fígado. Além de uma exposição diária de 15 minutos ao sol, de preferência antes das 10h ou depois das 16h, em que os raios solares são menos intensos;
- ➔ Faça suas compras em locais que tenham maior variedade de alimentos in natura e, em casa faça a higienização correta desses alimentos;
- ➔ Cuidado com “shots de imunidade” difundidos pela mídia, para se ter um sistema imunológico fortalecido é necessário que se tenha uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras e legumes, e restrita em alimentos industrializados, de maneira regular.

**LEMBRE-SE DE QUE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DEVE SER UM HÁBITO E NÃO CONSUMIDA APENAS EM PERÍODOS DE PANDEMIA.**

*Fonte: Universidade Federal do Rio Grande do Norte*



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## **SALADA DE FRUTAS COLORIDA E NUTRITIVA**

**1° Passo:** Selecione as frutas de sua preferência (ex: banana, manga, morango, pera, uva, laranja, maçã, mamão, melancia, etc);

**2° Passo:** Higienize-as adequadamente, lavando com água corrente, hipoclorito de sódio e enxaguando com água corrente novamente.

**3° Passo:** Corte-as da maneira que desejar. Dica: Para crianças que possuem maior dificuldade em aceitar frutas, corte-as de maneira divertida, para chamar a atenção da criança e estimular seu consumo;

**4° Passo:** Misture em um recipiente grande todas as frutas cortadas e leve a geladeira para armazená-la. Porcione conforme for consumindo. Dica: Se for utilizar banana, prefira cortar somente na hora do consumo, para não escurecer.

**5° Passo:** Na hora do consumo, na porção que vai ser ingerida, espremer o suco de meia a uma laranja em cima das frutas, misturar uma colher de sopa cheia de iogurte natural com ou sem sabor, 1 colher de sopa de aveia em flocos (aumentando assim o aporte de fibras do prato) e ½ colher de sopa de mel para adoçar ( lembrando que mel não é recomendado para crianças abaixo de um ano de idade, devido ao risco de botulismo). **SIRVA E BOM APETITE!**



## **NÃO ADICIONAR AÇÚCAR, CREME DE LEITE, LEITE CONDENSADO E AFINS.**

- ✓ Esta é uma forma de estimular o consumo de diferentes tipos de frutas, até mesmo as menos aceitas pelas crianças, sendo um café da manhã, lanche da tarde ou sobremesa, fácil, rápida, simples e muito saborosa e nutritiva, rica em vitaminas, minerais, fibras, compostos antioxidantes, substâncias essas essenciais para o fortalecimento da imunidade.