

Quarentena

Cuidados com a alimentação

No supermercado

Faça uma lista de compras e utilize-a para ficar o menor tempo possível fora de casa. Evite usar o celular fora de casa

Tenha em seu carrinho: 5 variedades de frutas, 4 variedades de legumes e 2 variedades de vegetais folhosos



Em casa

Mantenha o padrão de 3 refeições principais em seus horários habituais

Combine vários grupos de alimentos no mesmo prato, deixando-o o mais colorido possível

Valorize as refeições intermediárias e não se esqueça de incluir as frutas nesses intervalos



Refeições Principais



Refeições Intermediárias



Importante

Diminua as idas ao supermercado: uma vez por semana é o suficiente para manter uma alimentação saudável

Descarte as embalagens dos alimentos perecíveis antes de guardar na geladeira e deixe-os de molho em água clorada antes do consumo

