

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID19

## DICAS DE NUTRIÇÃO

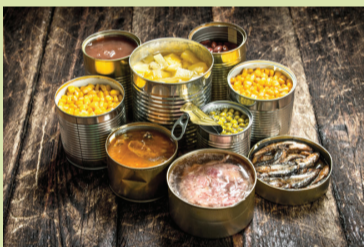
### ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA



Faça dos seus alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições.



**LIMITE** o consumo de alimentos processados e **EVITE** o consumo de alimentos ultraprocessados.



Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece



Seja crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas.



Água pura é a melhor ingestão de líquidos.



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID19

## DICAS DE NUTRIÇÃO

### HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS



Lave bem as mãos antes de manipular o alimento. Retire as partes do alimento que não servem para consumo, se necessário.



Lave em água corrente.



#### SOLUÇÃO CLORADA

- Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio. Modo de Preparo: 2 colheres de sopa para cada litro de água
  - Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5 de hipoclorito de sódio. Modo de Preparo: 1 colher de sopa para cada litro de água.
- Consulte as informações no rótulo.



Deixe as frutas, legumes e verduras de molho na solução por 15 minutos.



Enxague em água potável.



Deixe os alimentos secarem naturalmente.

