

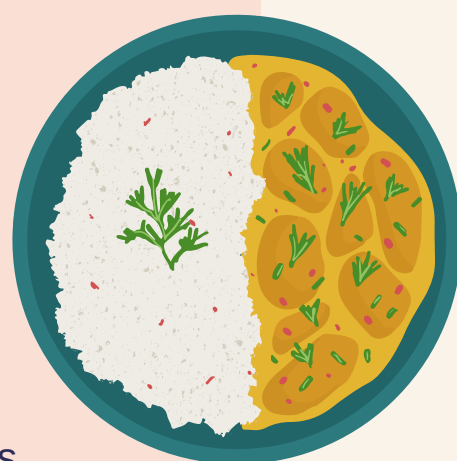
Alimentação em tempos de pandemia de COVID-19 - Parte 1

EDIÇÃO 01 - ANO 2021

Dez passos para uma alimentação saudável e adequada

Esses passos servem para apoiar e incentivar uma alimentação saudável. Use-os como base para escolher os alimentos e planejar suas refeições no dia a dia.

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



Compartilhando refeições

QUANDO

Procure fazer as refeições nos mesmos horários, mantendo certa regularidade. Isso ajudará a controlar o que come, evitando "beliscar" nos intervalos entre as grandes e pequenas refeições.

COMO

Busque fazer as refeições à mesa, em ambientes tranquilos, limpos e confortáveis.



ONDE

Evite distrair-se com TV ou celular durante as refeições e preste atenção à comida.

Mastigue devagar e aprecie o que está comendo, para ajudar a digestão e evitar que coma demais.

COM QUEM

Continue realizando as refeições com as pessoas que moram com você, **mas não compartilhe utensílios.**



Lembre-se, sempre, de lavar bem as mãos antes e depois da manipulação e do preparo dos alimentos, e das refeições. Evite tossir e falar, tocar a boca, o nariz e os olhos durante a manipulação dos alimentos e preparo das refeições.

Referência:

 MINISTÉRIO DA SAÚDE. Site: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/recomendacao_de_alimentacao_em_tempos_de_covid-19.pdf. Brasília - DF. 2020.

Acesso em: 22 mar. 2021.