ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A PANDEMIA

COMIDA DE VERDADE!

Faça dos alimentos in natura e minimamente processados a base da sua alimentação, ou seja, coma comida de verdade, refeições caseiras preparadas com ingredientes naturais, especialmente legumes, verduras, cereais, leguminosas, raízes e frutas.

ROTINA!

Mesmo em casa, tente manter o mínimo de rotina: faça as refeições principais nos horários habituais. Planeje suas compras e refeições para toda a semana, congelando o excedente e evitando, desta forma, saídas desnecessárias, bem como o desperdício de alimentos.

BEBA ÁGUA!

Manter-se hidratado é fundamental para a manutenção da saúde e, em casa, muitas vezes, esquecemos de beber água. Então capriche: deixe sempre uma garrafinha ou copo perto de você.

EVITE ULTRAPROCESSADOS!

Salgadinhos, bolachas, embutidos, macarrão instantâneo, sucos artificiais, refrigerantes, bebidas lácteas contém quantidades excessivas de açúcar, sal e gorduras além de diversos aditivos artificiais como corantes, conservantes e saborizantes.

COZINHE!

Aproveite o período de isolamento para testar, criar e compartilhar receitas e habilidades culinárias. Há diversos sites e canais culinários com receitas e dicas para você se aprimorar e comer melhor.

VAI PEDIR COMIDA?

Dê preferência à locais de sua confiança que preparem e entreguem refeições caseiras.