

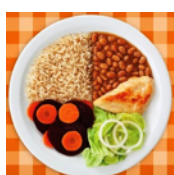
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA X PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

- ✓ Planeje o uso do tempo para a alimentação, não pule refeições.



- ✓ Realize as refeições sentado à mesa, sem celular e com calma.

- ✓ Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições;



- ✓ Dê preferência para saladas, verduras, legumes, carnes, fibras e frutas.

- ✓ Evite ingerir bebidas alcoólicas ou açucaradas.



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

- ✓ É importante diferenciar a fome emocional da fome orgânica/fisiológica.



- ✓ Tente perceber se está comendo por fome ou por ansiedade/tristeza.

- ✓ Evite pensamentos pessimistas, e nem defina a comida como troféu.

Fonte:

Guia para alimentação saudável em tempos de covid 19 - ASBRAN -2020

<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>

Guia alimentar para a população brasileira

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

LEMBRE-SE! VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!

Equilíbrio é a palavra-chave!