

- Plante no jardim ou em canteiros na varanda **ervas aromáticas** (coentros, hortelã-pimenta, alecrim, manjeriço, limonete, ...) que vão ser úteis para temperar os alimentos e daí minimizar/evitar o consumo de sal, ou aromatizar bebidas.



- **Hidrate-se!** 8 copos por dia! Estar em casa dá-lhe tempo para fazer infusões de ervas, refrescos ou águas aromatizadas com fruta e ervas aromáticas.



Varie a sua alimentação e siga a
Roda dos Alimentos



Alimentação na quarentena

Elaborado por:
Cátia Borges CP: 0391N
Lara Costa CP: 0155N

Não existe, até à data, evidência de que algum alimento ou suplemento alimentar possa prevenir e tratar o COVID-19. No entanto, sabe-se que o nosso sistema imunitário fica fortalecido com a prática de uma alimentação saudável e uma hidratação adequada.

Uma alimentação saudável é para praticar TODOS OS DIAS!

Estar em casa, em quarentena, implica estar mais perto da despensa, do frigorífico e cair num consumo alimentar excessivo. Por outro lado, estar mais parado, leva a um menor gasto energético o que vai potenciar o aumento de peso.

Não coma em demasia! Não petisque a toda a hora!

No dia-a-dia...

- Estabeleça **horários!** Não se desleixe! Deve manter no dia-a-dia a mesma hora de acordar e as mesmas horas das refeições;
- Tomar um bom **pequeno-almoço** é fundamental para um melhor equilíbrio do apetite durante o dia; Leite ou derivados (iogurtes, sem adição de açúcar ou queijo magro), pão de centeio ou flocos de aveia e uma peça de fruta, não devem faltar à mesa;

- Fazer uma pausa para comer a **meio da manhã e da tarde** é fundamental!

Opte por **fruta, palitos de cenoura, pepino ou aipo, pipocas com canela, iogurte, sem adição de açúcar ou tremoços** (bem demolhados em água);

3 peças de fruta por dia é essencial!



- A **sopa de legumes** é um dos alimentos nobres da nossa cultura mediterrânica! Já sabe que a sopa deve estar sempre presente antes do prato principal do almoço e do jantar. Sacia! Prefira sopa não passada!

No prato acompanhe sempre com uma boa dose de legumes e hortícolas (metade do prato);



- Adicione à sopa, às saladas ou ao prato principal uma boa mão/pessoa/refeição de **leguminosas (grão, lentilhas, feijão, favas,...)**;

- A **divisão do prato saudável** deverá ser como consta na imagem;

