

6 Passos para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19

- **Coma mais fruta e hortícolas.** Coma sopa ao almoço e jantar e 3 peças de fruta, pelo menos. Opte pelos com maior durabilidade, ou então congelados, pois mantêm as suas propriedades nutricionais.
- **Beba água ao longo do dia e sem açúcar.** Um bom estado de hidratação é essencial, beba 8 copos de água por dia (1,5 a 1,9L de água).
- **Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.** Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.
- **Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia.** Neste período em que está mais por casa, tenha atenção às tentações para consumo de alimentos mais energéticos e menor valor nutricional. Prefira snacks saudáveis.
- **Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos.** Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável, passando as tradições da família.
- **Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos.** Coma em maior quantidade os alimentos dos grupos maiores e em menor quantidade dos grupos mais pequenos. E vá variando diariamente e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da Roda. Nenhum é perfeito!



Seja um agente de saúde pública.

"Adaptado de "[Novo Coronavírus COVID-19 - Alimentação](#)" publicado pela DGS a 19 março 2020, por Maria Paes de Vasconcelos, nutricionista (O.N. 0502N) da Altice ACS"