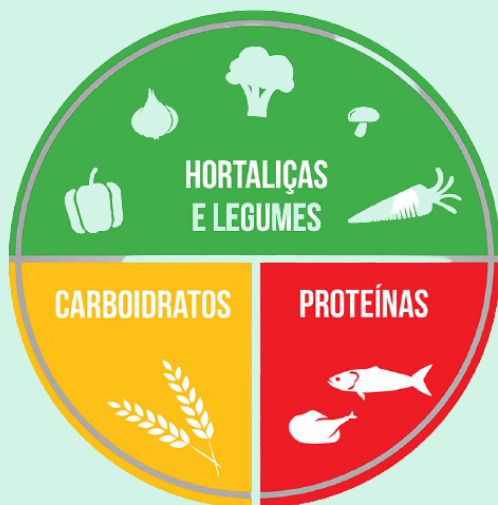


Vitaminais e minerais:

Frutas (abacaxi, laranja, banana, mamão, abacate, kiwi, morango, manga, etc).

Legumes e verduras
(folhas, cenoura, tomate, abóbora, abobrinha, brócolis, couve-flor, etc).

PRATO IDEAL:



SE VOCÊ PERDEU PESO DURANTE A COVID-19 E ESTÁ SEM APETITE, CONFIRA ALGUMAS DICAS:

Mesmo que não sinta fome, não deixe de se alimentar.

Uma dica importante: consuma os alimentos em pequenas porções, em intervalos menores ao longo do dia.

Evite beber muito líquido durante as refeições. Você poderá se sentir satisfeito, mesmo sem ter consumido a quantidade adequada de alimentos.

Para aumentar a quantidade de energia e fornecer gorduras boas ao seu corpo, adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva ao prato já pronto para servir, no almoço e no jantar.

A apresentação do prato também é importante. Além de estimular o apetite, quanto mais colorida for a refeição, mais rica em vitaminas e minerais. Capriche na variedade e na forma de preparar os alimentos.

Evite consumir preparações pobres em nutrientes, como chás, gelatinas, sopas e caldos ralos.

Mas, se você optar por uma sopa, faça mais cremosa, com legumes, carne ou frango e adicione batata, inhame...

Assim ela ficará mais consistente e nutritiva!



QUAIS ALIMENTOS DEVO COMER?

Carboidratos:

arroz parboilizado, arroz integral, aveia, trigo e derivados (pão, macarrão, massas em geral - prefira os integrais), batatas, aipim e inhame.

Proteínas:

carnes de boi, frango, peixes, porco, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico), leite e derivados (queijo, iogurte), ovos.

Gorduras:

prefira o azeite de oliva e a manteiga; óleos vegetais (girassol, milho e soja) utilize em pequenas quantidades!

Faça as suas preparações preferidas! Relembre as receitas de família.
Geralmente sentimos mais apetite quando nos são oferecidos os alimentos e refeições das quais mais gostamos!



SECRETARIA MUNICIPAL DE

SAÚDE

Referência utilizada: SILVA, E. G.;
PAULA, T. P.; LIMA, V. W. S.
Orientações Nutricionais Pós-alta
para pacientes com COVID-19.
Serviço de Nutrição e Dietética -
UFRJ/HUCFF: Rio de Janeiro, 2020.

ALIMENTAÇÃO

SUA ALIADA NO PÓS-COVID



É fundamental garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais para a sua recuperação. Estes nutrientes vão ajudar a fortalecer seu sistema imunológico no combate a novas infecções e também a recuperar seu estado nutricional.