

**todos contra  
o covid-19**

# **DICAS ALIMENTARES E DE HIGIENE**

**Divulgue essa causa!**



**PEQUENOS ATOS FAZEM  
GRANDE DIFERENÇA!**



**Uma boa  
alimentação  
melhora a  
imunidade e deixa  
o corpo mais  
forte!**





**PEQUENOS ATOS FAZEM  
GRANDE DIFERENÇA!**



**A higienização  
das mãos várias  
vezes ao dia  
proteje você e os  
outros.**



**vamos lá!**

# **ALIMENTOS BONS PARA IMUNIDADE**



# Vitamina C



limão, laranja, kiwi, acerola, maracujá,  
abacaxi, mexerica, goiaba, mamão,  
cenoura, pimentão, tomate.



**Para serem consumidos na alimentação diária, em  
sucos, tortas dentre outros.**

# Chás



hortelã, capim cidreira, camomila,  
tanchagem, maçã, guaco, gengibre, verde.



**Para serem consumidos durante o dia, preferencialmente sem açúcar.**

# Temperos naturais

açafrão, alho, cebola, pimenta do reino,  
cebolinha, salsinha.



**Para serem utilizados na preparação dos alimentos. Evite temperos industrializados.**

**vamos lá!**

# HÁBITOS DE HIGIENE COM ALIMENTOS



**1. LAVAR BEM AS  
MÃOS COM SABÃO  
ANTES DE  
PREPARAR E SERVIR  
OS ALIMENTOS À  
MESA**

**proteje você e quem você ama :)**

**2. LIMPAR COM  
ÁLCOOL EM GEL 70 %  
SACOLAS E  
EMBALAGENS DOS  
ALIMENTOS QUANDO  
VIER DO MERCADO**

**antes de entrar em casa, ou em local seguro**

**3. LAVAR OS ALIMENTOS  
CRUS EM ÁGUA  
CORRENTE ABUNDANTE E  
SE NECESSÁRIO USAR  
UMA BUCHA VEGETAL  
PARA RETIRAR MAIORES  
SUJIDADES**

**passo 1**

**4. HIGIENIZAR  
ALIMENTOS COMO  
VERDURAS E LEGUMES.  
PARA 1 LITRO DE ÁGUA  
USAR 1 COLHER DE  
SOPA DE HIPOCLORITO  
DE SÓDIO OU ÁGUA  
SANITÁRIA**

**passo 2**

**PRONTOS PARA  
POR EM PRÁTICA  
TODAS AS DICAS?**

**Estamos juntos!**



**Elaborado por: Carolina Costa - Nutricionista**



Prefeitura Municipal  
de **Pouso Alegre**