



DICAS NUTRICIONAIS

Unimed 
Blumenau

Neste período de **isolamento social**, precisamos adaptar nossa rotina diante da nova realidade. Com isso, nossos **hábitos alimentares** também são afetados. Para auxiliar você a manter hábitos saudáveis neste período, elaboramos algumas **dicas nutricionais!**

CORONAVÍRUS

Tente acordar e dormir nos seus **horários habituais**, assim, a fome surgirá nos horários que já está acostumado.

Procure realizar suas refeições **a cada 3 horas**, ou seja, de 5 a 6 refeições ao dia com 3 refeições principais (**desjejum, almoço e jantar**) e 2 a 3 lanches nos intervalos.



DICAS NUTRICIONAIS



Fique atento! Durante a quarentena é comum sentir ansiedade, com **aumento de fome**. Passar longos períodos sem comer pode aumentar essa sensação, nos fazendo dar preferência por guloseimas.

CORONAVÍRUS

Inicie seu dia com uma **fonte de energia** como 1 fatia de pão integral, ou tapioca, ou granola, acompanhado de 1 ou 2 frutas.

Nos lanches, prefira 1 a 2 frutas, ou 1 pote de iogurte, ou 1 punhado de oleaginosas como castanhas, nozes e amendoim. Se a fome insistir, combine as frutas e o iogurte com 1 colher de sopa de aveia ou granola.

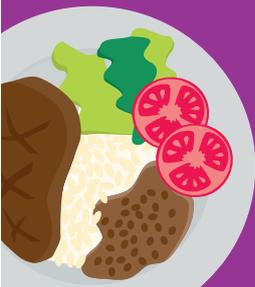


DICAS NUTRICIONAIS

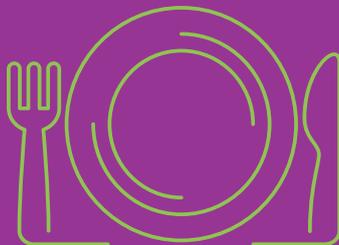
CORONAVÍRUS

No almoço, inicie a montagem de seu prato com saladas cruas e/ou vegetais cozidos, ocupando **metade** de seu prato. As porções de carne devem ocupar o tamanho da **palma da sua mão** e os carboidratos (como arroz, tubérculos e massas) o tamanho do seu **punho fechado**.

Se tiver feijão, adicione **meio punho fechado** (ou meia concha pequena em média).



DICAS NUTRICIONAIS



Na janta você pode repetir **as opções do café da manhã, ou do almoço.**

Outra sugestão é tomar **1 prato de sopa de legumes.**

De uma forma geral, para que **não faltem nutrientes** para manter o seu corpo saudável e sua imunidade fortalecida, **você deve incluir na rotina de alimentação diária:**

- **3 a 5** frutas;
- **3 a 5** tipos de vegetais;
- **3** porções de proteínas (ovos, laticínios e carnes);
- **3** porções de carboidratos como pão integral, cereais, tubérculos e massas (dividir 1 porção em cada refeição principal. Evite consumir nos intervalos).

CORONAVÍRUS



**E não esqueça de
se hidratar!**

Tente beber pelo menos
2 litros de água por dia.

DICAS NUTRICIONAIS



Dicas importantes!

Evite ter **guloseimas** em casa. É difícil resistir em tempos de estresse e ansiedade.

Mastigue **várias vezes e devagar**. Quando mastigamos poucas vezes, nosso cérebro e sistema gastrointestinal recebe menos sinais de saciedade.

Estudos mostram que pessoas que mastigam bastante comem até 30% menos em relação aos que comem rápido.

CORONAVÍRUS

Prefira alimentos na forma crocante, pois nos "obrigam" a **mastigar mais**, como granola, castanhas, saladas cruas, coco em lascas, pipoca sem gordura.

Procure **manter sua mente ativa e relaxada** para não pensar em comida.

Realize **atividades que gostaria de fazer**, mas nunca teve tempo.

Pense que não é sempre que passaremos tanto tempo em casa, então, aproveite!

Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em
contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:
0800 940 7800

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedblumenau.com.br