



## PREFIRA

Frutas, hortaliças, refrescos de frutas, água de coco, leite, arroz, feijão, carnes magras, peixe.

O consumo diário de 400 g de frutas ou hortaliças!



## EVITE

Doces, guloseimas, biscoitos, bolachas, salgadinhos, frituras, refrigerante e bebidas alcoólicas.

O uso desnecessário de suplementos de vitaminas e minerais.

## Referências

BRASIL. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. ANVISA, Brasília, 2004. BRASIL. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Ministério da Saúde, Brasília, 2016.

MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S., RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

RECINE, E. RADAELLI, P. **Cuidados com os alimentos**. Depto de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/ UnB) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS).

Lembre-se de beber no mínimo 2 L de água por dia!



### Informações:

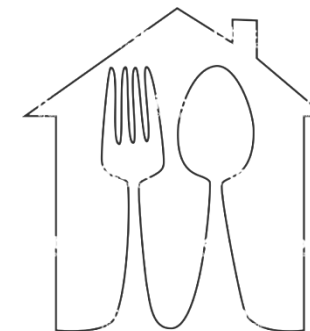
Serviço de Nutrição Pró -Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE  
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária  
Fone: (62) 3209 -6229

### Elaborado por:

Grazielle Gebrim Santos

### Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira



**MANTENHA-SE  
SAUDÁVEL EM  
CASA!**



## COMO FICA A ALIMENTAÇÃO?

- Prepare a refeição no dia, utilizando alimentos frescos, tais como frutas e hortaliças.
- Modere no consumo de alimentos industrializados e na adição de sal.
- Faça no mínimo quatro refeições (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar).
- Consuma no mínimo duas frutas e três hortaliças diferentes por dia (em torno de 400 g).

## O QUE POSSO ARMAZENAR?

- Frutas, hortaliças e tubérculos menos perecíveis (que duram mais de 1 semana se mantidos na geladeira), tais como:
  - Laranja, maçã, pera, mexerica, kiwi, goiaba, manga, abacate, abacaxi, limão.
  - Cenoura, abóbora, beterraba, chuchu, batata, repolho, nabo, tomate, rabanete, mandioca, cebola, alho.



## DICAS



- Mantenha as frutas, hortaliças e tubérculos armazenados na geladeira, assim a durabilidade será maior!
- O primeiro passo para armazenar melhor os alimentos é higienizá-los da forma correta.



Na hora de higienizar as hortaliças e frutas seguir o procedimento abaixo:

Lave os alimentos em água corrente, retirando os resíduos e partes estragadas.

Em um recipiente, coloque 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água.

Coloque as hortaliças e frutas dentro deste recipiente com a mistura e deixe por 15 minutos.

Após 15 minutos, retire os alimentos da mistura e os enxague em água corrente.

Secar os alimentos e armazená-los em embalagem ou recipiente fechado na geladeira.

## Nada de ficar parado! Movimente-se!

A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (**cerca de 20 minutos por dia**).  
Vamos atingir essa meta!

### *Caminhe*

- No quintal da casa, no estacionamento, suba e desça escadas...

### *Dance*

- Coloque aquela música! Treine aquela coreografia!

### *Assista vídeos*

- Diversos vídeos com exercícios guiados por profissionais de educação física estão disponíveis na internet!