

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



**FORTALECIMENTO
DO SISTEMA IMUNOLÓGICO
EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS**



MUNICÍPIO DE

ITAJAÍ

UMA CIDADE EM MOVIMENTO

FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS I

Consuma, no mínimo, 3 porções de frutas por dia.

Cada porção equivale, em média, a 1 xícara de chá.

Dê preferência às frutas fontes de Vitamina C, como laranja, limão, acerola, morango, goiaba, tangerina, maracujá, kiwi, abacaxi e carambola.



Adicione nas mais diversas preparações (molhos, caldo de cozimento do feijão, arroz, sopas e vegetais), especiarias como alho, cebola, aipo (salsão), gengibre, cúrcuma, orégano, manjerição, canela, pimentas preta e vermelha.

**FORTALECIMENTO DO SISTEMA
IMUNOLÓGICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS**

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS II

Aumente a ingestão de zinco, incluindo farelo de aveia nas receitas, semente de abóbora, feijão de soja, fígado, carne (principalmente vermelha), frutos do mar e, se possível, marisco e oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas).



Sempre inclua verduras e legumes nas refeições (almoço e janta). Dê preferência às verduras folhosas, principalmente de cor escura, abóbora, batata doce, pimentão, brócolis e couve-flor. **A quantidade ideal por refeição é, pelo menos, 1/3 do prato.**



**FORTALECIMENTO DO SISTEMA
IMUNOLÓGICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS**

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS III

Consuma proteínas de origem vegetal - **feijão, ervilha, lentilha, soja e grão-de-bico**, e de origem animal (carne vermelha e branca, ovos e leite).



**Beba bastante
água, pelo menos
2 litros ao dia
(em média 10 copos).**



**Pela manhã, em jejum,
beba: suco de 1 limão
espremido + 20 a 25
gotas de extrato
de própolis.**

FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

CUIDADOS ESSENCIAIS



Lave muito bem as mãos e prepare os alimentos em local limpo.



Higienize frutas e verduras antes do consumo: lavar em água corrente, deixar **15 minutos de molho em água clorada** (1 colher de sopa de água sanitária por litro de água) e depois enxaguar em água corrente.



Exponha-se ao sol, de **15 a 20 minutos por dia**, no quintal/ varanda de casa ou sacada do apartamento, para melhorar os níveis de Vitamina D. **Evite o horário das 10h às 15h.**



Durma, pelo menos, 7 horas ao dia. O consumo, ao longo do dia, de 3 xícaras de chá de camomila ou erva-doce favorece o sono reparador.

FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

CANJA NUTRITIVA



INGREDIENTES:

- 1 peito de frango sem pele;
- 2,5 litros de água;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho;
- 2 tomates picados;
- 150g de vagem picada;
- 2 batatas em cubos;
- 1 cenoura em rodela;
- 1 lata de milho escorrido;
- 1 xícara (chá) de arroz cru;
- Sal e pimenta do reino à gosto;
- Cebolinha picada para polvilhar.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, coloque o frango e a água. Tampe, leve ao fogo e cozinhe por 20 minutos após começar a chiar. Desligue, deixe esfriar, retire o frango da panela e desfie, reservando a água do cozimento.

Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate e refogue por mais 3 minutos. Junte a água do cozimento reservada e assim que levantar fervura, acrescente a vagem, a batata, a cenoura, a ervilha e o milho e cozinhe por 3 minutos.

Coloque o arroz e o frango desfiado, tempere com sal e pimenta e cozinhe com a panela semi aberta até cozinhar o arroz e os legumes.
Polvilhe com cebolinha para servir.

**FORTALECIMENTO DO SISTEMA
IMUNOLÓGICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS**

SUCOS FORTALECEDORES



INGREDIENTES:

- Suco de 1 laranja ou 1 limão;
- 1 folha de couve;
- Folhas de hortelã a gosto;
- Lascas de gengibre;
- 1 copo de água.

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e sirva com gelo.



INGREDIENTES:

- 1 beterraba com casca;
- 2 folhas de couve;
- 1 cenoura com casca;
- Suco de 1 limão;
- 1 copo de água;

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e sirva com gelo.

Dica:

Se tiver em casa, acrescente 1 colher de sobremesa de açafrão/ cúrcuma em pó no copo pronto.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL

Fone: 47 3248.0800
e-mail: **sas-secretaria@itajai.sc.gov.br**

Rua Manoel Dono Morgado, 48
Bairro Fazenda - Itajaí / SC



MUNICÍPIO DE
ITAJAÍ

  [prefeituraitajai](#)

 **www.itajaí.sc.gov.br**