

*Cartilha de orientações
nutricionais para
quarentena*



Centro Cuidar 

ANTES DE SAIR DE CASA

- 01 Prenda o cabelo.
- 02 Evite usar adornos (brincos, relógio, anéis).
- 03 Se possível, leve álcool gel para manter a higienização das mãos.



NO MERCADO

- 01 Leve uma lista de compras.
- 02 Higienize com álcool 70% as bordas do carrinho do supermercado.
- 03 Evite estoque de alimentos.
- 04 Compre alimentos com maior durabilidade. Exemplos: maçã, pêra, laranja, beterraba, batata, cenoura, couve, taioba, repolho.



05 Mantenha distância de 1 metro de outra pessoa.

06 Se estiver de carro, coloque as compras no porta-malas.

CHEGANDO EM CASA

- 01 Deixe os sapatos fora de casa.
- 02 Coloque as compras em um local que facilite a higienização e jogue no lixo todas as sacolas plásticas.
- 03 O ideal é tomar banho e colocar outra roupa. Se não for possível naquele momento, lave bem as mãos.

HIGIENIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO DAS COMPRAS:



01 Embalagens de plástico, latas, vidros e tetra pak devem ser higienizados com água e sabão ou álcool 70%.

02 Uma opção é retirar alguns produtos de suas embalagens originais e armazenar em potes ou vidros com tampa, exemplo: arroz, feijão, aveia, macarrão.

03 Frutas, verduras e legumes devem ser lavados em água corrente e colocados de molho em água com água sanitária (1 litro de água para uma colher de sopa de água sanitária), por 10 a 15 minutos. Enxaguar com água corrente e em seguida secar.

04 Os ovos devem ser mantidos sob refrigeração e conservados em potes com tampa.



05 As carnes podem ser armazenadas sob refrigeração por até 2 dias em recipiente fechado. Para realizar o congelamento separe as porções em sacos ou potes, use adesivo com a data que realizou o congelamento e mantenha por 3 a 4 meses.

06 Algumas frutas e legumes podem ser congeladas. Ex. Manga, melão, inhame, mandioca, abóbora.

ORIENTAÇÕES GERAIS

01 Durma bem;

02 Evite bebidas alcoólicas;

03 Tome sol;

04 Hidrate-se bem;

05 Evite alimentos industrializados;

06 Elabore um prato saudável;

07 Coma frutas;

08 Movimente seu corpo;

09 Tenha momentos de lazer: leia um bom livro, ouça música, dance, brinque com os seus filhos, com seu bichinho de estimação, faça yoga ou meditação.

Material elaborado por:

Unimed Volta Redonda

Centro Cuidar

Nutricionistas

Bruna Brandão

Janaína Lobato

Palloma Campos

#unimedvr
#fiqueemcasa
#centrocuidar

Centro Cuidar 

Dr. Vitorio Moscon Puntet
Diretor Técnico Médico
CRM-RJ: 5245657-G/RQE9540

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

