



ALIMENTAÇÃO, CORONAVÍRUS E IMUNIDADE.

O QUE É O CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O COVID-19 se espalha principalmente por contato com gotículas de saliva ou secreção nasal de uma pessoa infectada.



QUAIS OS SINTOMAS?

PRINCIPAIS:

- > Febre
- > Cansaço
- > Tosse seca
- > Coriza
- > Dificuldade para respirar



GRUPOS DE RISCO

- > Idosos
- Pessoas com doenças pré-existentes como:
 - > Obesidade
 - > Diabetes
 - > Hipertensão arterial
- > Doenças cardiovasculares



COMO POSSO ME PREVINIR?

- > Manter o isolamento social
- > Evitar aglomerações
- > Se precisar sair, utilizar mascaras de proteção individual.
- > Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou utilize álcool em gel.
- > Utilize álcool 70 % para limpar superfícies e embalagens.
- > Higienize alimentos como saladas e frutas adequadamente antes do consumo.
- > Procure os serviços médicos somente em casos de urgência e emergência.



COMO CUIDAR DA SUA IMUNIDADE?



Mantenha-se hidratado



Cuidado ao manipular os alimentos



Reduza o consumo de óleos, sal e açúcar



Dê preferência para alimentos in natura ou minimamente processados



Higienize as mãos, bancadas e embalagens de alimentos

DESENVOLVIDO POR: DIENIFER GONÇALVES, CLARISSA OHANA, LEONARDO, MAIANA FREITAS E THAYNÁ CAFERATI

TRABALHO DESENVOLVIDO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL. PROF.ª: TANIA DINIZ MACHADO

REFERÊNCIAS:
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA AUMENTO DA IMUNIDADE. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA (ABRAN). DISPONÍVEL EM: <HTTP://ABRAN.ORG.BR/NEW/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/04/ABRAN_CARTILHA-ORIENTACOES_IMUNIDADE.PDF> ACESSADO EM: 20/04/2020
INFORMAÇÕES SOBRE CORONAVIRUS. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR/>. ACESSADO EM: 20/04/2020