

Higienize as mãos

Seis Etapas



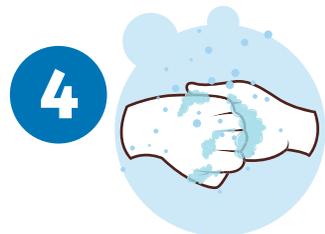
Palma com palma



Palma nas costas da mão
com dedos entrelaçados



Palma com palma e
dedos entrelaçados



Esfregar as costas dos
dedos nas palmas das mãos



Fricção de rotação do
polegar apertado sobre a
palma da mão oposta



Movimento circular dos
dedos nas palmas das mãos



COMO FORTALECER
**O SISTEMA
IMUNOLÓGICO**
ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Aumentar o consumo, porém sem exageros, de alimentos ricos em vitamina C: **kiwi, limão, acerola, laranja (lima), morango.**



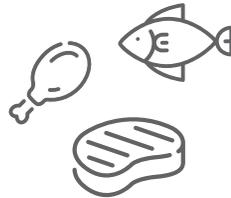
Consumir: **alho, gengibre, cúrcuma, mel cru.**

Atenção: Pacientes com diabetes não devem consumir mel.



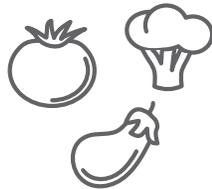
Proteína animal: **peixes, frango, carne vermelha.**

Atenção: Se prescrito pelo seu médico, não esqueça de tomar o quelante junto com as refeições.



Verduras e legumes: **abóbora, berinjela, chuchu, tomate, pepino, rúcula, brócolis, agrião, couve.**

Atenção: Assim como orientado pela nutricionista, não esqueça de desprezar a água do primeiro cozimento para diminuir a quantidade de potássio.



Como fortalecer o sistema imunológico através da alimentação?

• SHOT DE FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

1 limão + 15 gotas de própolis
+ 1 colher de chá de cúrcuma (açafraão)

Tomar todos os dias em jejum



O shot da imunidade, assim como a alimentação equilibrada ajuda a fortalecer o sistema imunológico, mas não evita que se contraia uma doença.

Guia de compras nos supermercados

- Alimentos devem ser comprados em quantidades suficientes para evitar idas ao mercado por mais de uma vez na semana.
- Compre frutas/verduras/legumes que podem ser congelados para não estragarem com rapidez. Congelar ainda cru, descascado e picado.
- Alimentos não perecíveis, como arroz, feijão, macarrão, farinha, biscoitos, leite e etc. podem ser comprados em quantidades necessárias para mais de uma semana. Evite o exagero!

HIGIENIZE AS EMBALAGENS COM ÁLCOOL 70% OU SOLUÇÃO DE HIPOCLORITO

Cuidado e higienização com alimentos

- Evite se alimentar fora de casa, e quando necessário, não consumir saladas cruas e frutas.
- Em casa fazer a higienização de folhas e alimentos que serão consumidos crus.
- Lavar os vegetais com uma escovinha, água corrente e sabão, para retirar a sujeira visível a olho nu.
- **Deixar as frutas e as verduras com casca de molho** em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, durante 15 min.
- **Lavar as frutas e as verduras em água potável** para retirar o excesso de bicarbonato ou de água sanitária.
- Antes de manipular alimentos, lavar bem as mãos com água e sabão (seguir o passo a passo da lavagem correta das mãos).
- Não conversar, tossir, assobiar ou espirrar enquanto estiver manipulando alimentos.
- Se estiver apresentando sintomas, como coriza, tosse, vômitos e diarreia, não manipule os alimentos.
- Não coloque na boca os utensílios que estão sendo utilizados para o preparo das refeições.

Patricia Vendrusculo – Nutricionista/ CRN 1 10581