



# CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

Em tempos de isolamento social, devemos nos cuidar para não prejudicar a saúde e melhorar a imunidade do nosso corpo. Sendo assim, seguem algumas dicas de alimentação que podem nos ajudar:

- Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. O excesso de álcool prejudica o funcionamento do nosso corpo, especialmente o fígado; 
- Evite o consumo de embutidos, como salsicha, linguiça, bacon, presunto; 

- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, hambúrguer, sucos industrializados, pois apresentam alto teor de gordura saturada e açúcares, elevando o colesterol e a glicose no sangue;



- Consuma alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras;



- Dê preferência à sucos naturais;



- Procure se manter hidratado consumindo água ao longo de todo o dia.

