

EXEMPLO DE JANTAR:



- Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada
- Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã
- Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí
- Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja
- Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, mandioca de forno
- Arroz, feijão, peito de frango, abóbora
- Arroz, feijão, carne moída com legumes, quiabo

EXEMPLO DE LANCHES INTERMEDIÁRIOS:



- Iogurte com frutas
- Leite batido com frutas
- Castanhas
- Salada de frutas



VERÔNICA ABREU (CRN 49991) EM CONJUNTO COM SERVIÇO DE NUTRIÇÃO.



HOSPITAL ESTADUAL DE BAURU
FAMESP ORGANIZAÇÃO SOCIAL DE SAÚDE

Hospital Estadual de Bauru "Dr. Arnaldo Prado Curvello"
Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 1-100, CEP: 17033-360
Bauru/SP
Fone: (14) 3103-7777
www.heb.bauru.unesp.br



"O Hospital Estadual de Bauru atende exclusivamente pelo SUS. Qualquer atendimento será pago com recursos públicos provenientes de seus impostos e contribuições sociais."

Apoio:



COMER Saudável

PÓS-COVID



PÓS-COVID, EXISTE UMA ALIMENTAÇÃO ESPECÍFICA?

Até o momento não temos evidências científicas que comprovam que exista alguma alimentação específica para seguir no pós - covid, porém, sabemos que uma alimentação saudável traz diversos benefícios para a saúde.

Dentre eles melhor controle de peso, melhora no rendimento do trabalho, aumento da memória e da concentração, fortalecimento do sistema imunológico e prevenção de doenças.

ALGUMAS DICAS BÁSICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

FAÇA DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DE SUA ALIMENTAÇÃO.

Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Desde que utilizados com moderação, em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

Evite alimentos ultraprocessados. Devido a seus ingredientes, esses alimentos – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

A regra de ouro: prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

EXEMPLO DE CAFÉ DA MANHÃ:

- *Café com leite, bolo de milho e melão*
- *Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana*
- *Café, pão integral com queijo e ameixa*
- *Café com leite, tapioca e banana*
- *Café com leite, pão de queijo e mamão*
- *Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão*
- *Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão*



EXEMPLO DE ALMOÇO:

- *Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo*
- *Arroz, feijão, omelete e jiló refogado*
- *Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas*
- *Alface, tomate, arroz, feijão e berinjela*