



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

#COREDESASU

Todo mundo tem uma história para contar nesta quarentena. Seja um corte de cabelo feito em casa, uma nova habilidade aprendida ou mesmo uma receita de internet testada, não é?

Falando em receita, queremos saber como anda a sua alimentação: marque na cartela abaixo, com um "X", tudo o que você já fez nessa quarentena

Não esqueça de compartilhar o resultado com seus amigos utilizando a hashtag #AlimentacaonaQuarentena. Marque a gente também! Nos próximos dias, daremos algumas dicas sobre alimentação saudável, fique de olho! 😊



**BINGO**  
Alimentação no Home Office

<b>1.</b> Almocei depois das 14h	<b>2.</b> Fiquei com preguiça de higienizar os alimentos	<b>3.</b> Perdi peso	<b>4.</b> Procurei comer doces
<b>5.</b> Fugi da salada	<b>6.</b> Tomei muito café	<b>7.</b> Comi brigadeiro	<b>8.</b> Fiz receita da internet
<b>9.</b> Comi muito chocolate	<b>10.</b> Pensei muito em comida	<b>11.</b> Comi frutas, verduras e legumes hoje	<b>12.</b> Ganhei peso
<b>13.</b> Pedi comida por app	<b>14.</b> Comi um balde de pipoca	<b>15.</b> Almocei na mesa de trabalho	<b>16.</b> Assaltei a geladeira

 **UnB**



Quantos itens você marcou? Se a resposta foi "muitos", o ideal é planejar uma rotina alimentar para não cair na tentação novamente. 😊

Veja algumas dicas importantes para planejar essa rotina durante a quarentena.

## Rotina Alimentar no Home Office



**1** Estabeleça horários para as principais refeições



**2** Faça uma pausa de, no mínimo, uma hora para o almoço



**3** Reduza o consumo de bebidas estimulantes



**4** Faça lanches saudáveis nos intervalos do trabalho



UnB | DASU | DAC |



UnB  
no coração  
de Brasília

# Alimentação Saudável no Home Office

Dez passos para uma alimentação  
adequada e saudável



 UnB | DASU | DAC |  UnB  
no coração  
de Brasília

Uma dica importante para uma alimentação saudável, especialmente durante esse período que estamos vivendo, é seguir os dez passos sugeridos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde: <https://bit.ly/2yGDSWN>.

Em resumo, são estes:

1. Faça dos alimentos in natura a base de sua alimentação;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar;
3. Limite o consumo de alimentos processados;
4. Limite o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Coma com atenção, em ambientes apropriados para tal;
6. Faça compras em locais que ofertem variedade de alimentos in natura;
7. Desenvolva, exercite e compartilhe habilidades culinárias;
8. Planeje o uso de seu tempo e dê à alimentação o espaço que ela merece;
9. Quando comer fora de casa, dê preferência a locais que fazem comida na hora;
10. Seja crítico em relação às informações veiculadas em comerciais sobre comida.

A ansiedade em excesso pode ser um grande obstáculo para você ter uma alimentação saudável. Mas como evitá-la, especialmente nesse período de isolamento social? Aqui vão algumas dicas para você experimentar:

## Ansiedade no Home Office



**1** Tenha paciência e respeito com seu corpo



**2** Converse sobre seus sentimentos



**3** Teste novas receitas



**4** Coma oleaginosas (como castanhas)



**5** Reduza o consumo de bebidas estimulantes



**6** Evite comprar alimentos calóricos



UnB | DASU | DAC |



UnB  
no coração  
de Brasília