

Alimentação saudável ajuda na prevenção contra o Covid-19

Healthy eating helps prevent against Covid-19

Além de todos os cuidados que já conhecemos para evitar a contaminação com o Coronavírus, como o isolamento social, a higienização correta e constante das mãos e a utilização de máscaras, manter uma alimentação saudável pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e, assim, prevenir contra a doença.

O escritório regional da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) elaborou 7 dicas de alimentação saudável para a América Latina para este período de isolamento. Confira:

Besides all the normal precautions to avoid being contaminated by coronavirus, such as social distancing, correct and constant hand hygiene and wearing face masks, having a healthy diet can help strengthen the immune system and thus prevent against the disease.

The Regional Office of the United Nations Food and Agriculture Organization (FAO) prepared seven healthy eating tips for Latin America for this period of isolation. Here they are:



1 Fortaleça seu sistema imunológico por meio da alimentação

Strengthen your immune system by eating well

Aumente o consumo de frutas e legumes, com pelo menos cinco porções por dia. Eles contêm muitas vitaminas A e C, além de antioxidantes, que ajudarão a combater infecções. Coma legumes pelo menos três vezes por semana: são conservados por um longo tempo, são baratos e ajudarão a mantê-lo saudável, porque são ricos em proteínas e ferro.

Increase your consumption of fruit and vegetables, with at least five servings per day. They have a lot of vitamins A and C and also antioxidants, which will help fight infections. Eat vegetables at least three times a week: they can be stored for long periods, are inexpensive and will help keep you healthy for being rich in protein and iron.



2 Não basta comprar alimentos não perecíveis

Don't stock only non-perishable food

Em vez de comprar muito macarrão e arroz, compre frutas e legumes. Você comprou frutas e vegetais extras? Não tem problema: limpe, corte e congele. Você os terá prontos para sua próxima preparação. Prefira legumes e frutas em vez de biscoitos, lanches e doces.

Instead of buying a lot of pasta and rice, buy fruit and vegetables. If you buy too much, no problem: wash, cut and freeze them. You will have them ready for your next recipes. Prefer fruit and vegetables to cookies, snacks and candy.



3 Planeje sua compra: compre o que for necessário e justo

Plan your shopping: buy what is necessary and reasonable

Este não é apenas um ato de empatia com outros consumidores que também precisam estocar, mas ajuda a evitar o desperdício de alimentos e melhora a economia da sua casa.

This not only shows empathy with other consumers who also need to stock up, but also helps avoid food waste and balances the household budget.



4 Não jogue fora suas sobras

Don't throw leftovers away

Se você cozinhar demais, congele suas refeições para durar mais tempo, para evitar desperdícios, além de ter uma preparação pronta para outra ocasião, sem muito esforço. Lembre-se: os alimentos devem estar em boas condições para consumi-los.

If you overcook, freeze your meals so they last longer. You will avoid waste and have ready-made food for another occasion, without much effort. Remember: the food must be safe for consumption.



5 Beba bastante água

Drink plenty of water

Beba pelo menos dois litros de água por dia para se manter hidratado e apoiar o sistema imunológico.

Drink at least two liters of water a day to stay well hydrated and support your immune system.



6 Faça seu orçamento render

Optimize your budget

Se seu orçamento for limitado, recomendamos que você de preferência a água do que refrigerantes. Dê uma boa olhada no que você tem na despensa e na geladeira. Compre os produtos de acordo com a duração.

If your budget is limited, we recommend drinking water rather than soft drinks. Check carefully what you have in the pantry and fridge. Buy products according to how long they will last.



7 Cozinha em família

Cook together as a family

O confinamento em que muitos de nós nos encontramos também é uma oportunidade de cozinhar em casa e introduzir as crianças nessa atividade para que aprendam hábitos alimentares saudáveis desde pequenos.

The confinement period most of us are experiencing is an opportunity to cook at home and introduce children to this activity so they can learn healthy eating habits from an early age.

Fonte | Source: <https://nacoesunidas.org/fao-dicas-de-uma-alimentacao-saudavel-para-enfrentar-a-crise-da-covid-19/>