

NOVO CORONAVÍRUS  
**Covid-19**

  
*Com mais tempo para cozinhar, não há desculpas.*  
**Durante a quarentena, cuide da sua alimentação!**

  
Acompanhe toda informação em:  
[www.cm-madalena.pt](http://www.cm-madalena.pt)  
Subscreva a newsletter

  
Crie um **plano alimentar semanal** e mantenha os horários habituais.

  
Opte por **snacks saudáveis** e evite comida processada e hipercalórica.

  
Faça uma **lista de compras organizada**.

  
Redobre a higienização dos alimentos.

  
Dê preferência a **alimentos de alto valor nutricional**, sem esquecer as leguminosas, hortícolas e frutas.

  
Beba pelo menos **1,5 litro água** ao longo do dia.

Agora, mais do que nunca, temos que cuidar de nós e dos nossos!

Estar fechado em casa pode levar a hábitos alimentares menos saudáveis. Neste período de confinamento, faça uma alimentação equilibrada, fundamental no fortalecimento do nosso sistema imunitário e na prevenção de doenças.

Nós somos o que comemos, escolha ser saudável!

