

# ALIMENTOS ESSENCIAIS DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA

INGREDIENTES SAUDÁVEIS E DE ALTA DURABILIDADE

*stay home, stay safe*



# OLEAGINOSAS

As oleaginosas são excelentes  
substitutos aos snacks menos saudáveis  
e têm grande durabilidade



# CONSERVAS DE PEIXE

Dar preferência a alimentos conservados em água.



# LEGUMINOSAS

Existem diversos tipos de leguminosas o que permite variar nas refeições.  
Para maior durabilidade optar por leguminosas secas.



# FARINHAS

Proporcione um momento divertido em família  
fazendo pão caseiro!



# HORTÍCOLAS CONGELADOS

Hortícolas congelados apresentam um perfil nutricional  
semelhante aos frescos e maior durabilidade.



Os hortofrutícolas frescos devem ser bem lavados antes de serem conservados ou consumidos!



Embora seja improvável que o vírus seja transmitido por alimentos contaminados, devemos manter hábitos de higiene na preparação de alimentos.



**LAVE AS MÃOS  
FREQUENTEMENTE**



**LAVE OS  
ALIMENTOS**



**COZINHE BEM OS  
ALIMENTOS**

**EVITE POSSÍVEIS CONTAMINAÇÕES CRUZADAS ENTRE  
ALIMENTOS COZIDOS E NÃO COZIDOS.**

A Autoridade Europeia De Segurança Alimentar (EFSA) revela que **atualmente, não há evidências de que os alimentos sejam uma fonte ou via provável de transmissão do vírus.**