



Saúde e bem-estar

Como manter uma alimentação saudável na quarentena



Ficar em casa dá uma fome, não é mesmo? Mas você sabe diferenciar se está realmente com fome ou só com vontade de comer para passar o tempo? Neste vídeo, a nutricionista Carolina Kimura, do Grupo NotreDame Intermédica, explica a diferença entre a fome física e emocional. Ela fala ainda sobre a importância de uma alimentação com diversidade de vitaminas.

Aperte o play e veja por que é importante escolher alimentos mais saudáveis durante a quarentena.

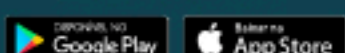
Alimentos e nutrientes importantes para fortalecer o sistema imunológico:

- Ferro e ácido fólico
- Vitamina C
- Vitamina A
- Fibras e ômega-3
- Selênio
- Antioxidantes

E antioxidantes provenientes dos temperos, como o alho, o gengibre e o açafrão.

*Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.*

Baixe agora App



www.clinipam.com.br

Redes sociais:

