



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E ANSIEDADE EM TEMPOS DE QUARENTENA: O QUE É PRECISO SABER?



Jane Kellen E. da Silva
Nutricionista - Dirae/Proex

#IFRJcontraCOVID19

ALIMENTANDO-SE CORRETAMENTE, VOCÊ PODE MELHORAR SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO. ISSO É EXTREMAMENTE POSITIVO!



Jane Kellen E. da Silva
Nutricionista – Dirae/Proex

#IFRJcontraCOVID19

**EM TEMPOS DE PANDEMIA E DE MUITAS
FAKE NEWS, O MELHOR É PROCURAR
ORIENTAÇÃO EM SITES, REVISTAS E JORNAIS
ESPECIALIZADOS E COM PROFISSIONAIS QUE
PODEM DAR INFORMAÇÕES SEGURAS.**



*Jane Kellen E. da Silva
Nutricionista - Dirae/Proex*

#IFRJcontraCOVID19

**EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS,
POIS ELES NÃO POSSUEM OS NUTRIENTES
IMPORTANTES PARA O BOM FUNCIONAMENTO
DO CORPO.**



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

*Jane Kellen E. da Silva
Nutricionista - Dirae/Proex*

#IFRJcontraCOVID19

**FAÇA COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM
VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS.**



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

Jane Kellen E. da Silva
Nutricionista – Dirae/Proex

#IFRJcontraCOVID19



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

**DESENVOLVA, EXERCITE E PARTILHE
HABILIDADES CULINÁRIAS.**



Jane Kellen E. da Silva
Nutricionista – Dirae/Proex

#IFRJcontraCOVID19

**NÃO SE ESQUEÇA DE HIGIENIZAR OS
ALIMENTOS FRESCOS ANTES DE COMER
OU DE GUARDAR NA GELADEIRA.**





**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

**BEBA BASTANTE ÁGUA.
A MANUTENÇÃO DO ORGANISMO
HIDRATADO FAVORECE
O SISTEMA IMUNOLÓGICO.**



Jane Kellen E. da Silva
Nutricionista – Dirae/Proex

#IFRJcontraCOVID19