

Dicas para se alimentar bem

Seja para cozinhar em casa ou comer fora, é fundamental ter cuidados **antes, durante e após a alimentação** para **prevenir complicações de saúde**.

Confira algumas boas práticas:

- Observe atentamente a **data de validade** dos produtos
- Em um restaurante, atente-se à **higiene do local**
- **Higienize suas mãos** antes e depois de se alimentar e quando for manipular alimentos
- Em um buffet, verifique se os alimentos estão **refrigerados ou quentes de forma adequada**
- **Evite o consumo** de carne crua ou malpassada
- **Higienize bem** as frutas, verduras e hortaliças antes de conservá-las
- **Hidrate-se** bem sempre



PROGRAMA

**Bem-Estar
& Saúde**

Unimed 
Curitiba