



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS

CARTAS QUE NUTREM

Olá, beneficiário do Programa NutrirCampinas!

Essa carta é para você e sua família. Você sabia que o programa NutrirCampinas vai muito além de fornecer um cartão-alimentação? O cartão vai te ajudar a comprar os alimentos, mas também queremos te orientar como fazer as melhores escolhas. Pensando nisso, o Projeto CARTAS QUE NUTREM, elaborado pela equipe do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional, vai compartilhar com você algumas informações e dicas importantes sobre alimentação saudável e adequada.

O friozinho é um convite para saborear alimentos que aquecem o corpo. Nos dias frios, o organismo gasta mais energia e é normal querermos consumir alimentos que nos mantêm aquecidos. Que tal aproveitar essa época do ano e fazer escolhas saudáveis e que, ao mesmo tempo, consegue te deixar quentinho? Pensando nisso, confere as dicas abaixo:

- Faça receitas quentinhas e nutritivas, como sopas, caldos e cremes. Capriche nos vegetais para trazer vitaminas e minerais, incluindo chuchu, abóbora, cenoura, beterraba, repolho, couve, entre outros. Quanto mais colorido, melhor! Para os alimentos mais ricos em carboidrato, escolha apenas uma dessas opções na sua preparação: ou macarrão ou arroz ou mandioca ou batata ou inhame.
- As verduras e legumes são importantes e nutritivos em todas as épocas do ano, então aproveite o frio e escolha preparações refogadas, assadas, grelhadas ou no vapor. Assim você se manterá aquecido durante as refeições. Além disso, as vitaminas e minerais presentes nesses alimentos vão ajudar a melhorar nossa imunidade, ajudando a prevenir doenças que são comuns nessa época, como resfriados.
- Outra coisa que não podemos esquecer é que mesmo no frio, precisamos continuar comendo frutas. Retire as frutas da geladeira 30 minutos antes de consumir, para que elas fiquem na temperatura ambiente e seja mais fácil de comer. Podemos também cozinhar ou assar algumas frutas, como banana, maçã e pêra para comer nos dias mais friozinhos!
- Um mingau também pode ser uma ótima escolha para o lanche! Utilize cereais integrais como a aveia ou milho, que também vão ajudar no funcionamento do intestino. Fique atento para não exagerar na quantidade de açúcar quando for cozinhar. Vale também usar canela, que é um temperinho que, além de deixar o seu mingau delicioso, faz muito bem para nossa saúde.
- Algumas bebidas também podem ajudar a manter o corpo quentinho, o chá e o café são preparações que você pode fazer em casa e consumir no café da manhã, lanches ou na ceia.
- Por fim, não se esqueça de beber bastante água, mesmo no inverno nosso corpo precisa ficar hidratado. Deixe sempre uma garrafinha de água próxima a você!

Lembre-se sempre: manter o equilíbrio alimentar é fundamental para a nossa saúde física e mental.

EQUIPE DO PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS

Telefone: 2515-7291

Obs.: Esse material estará disponível no site <https://campinas.sp.gov.br/servico/cartao-nutrir-vale-alimentacao>