



## QUALIDADE DOS ALIMENTOS

Aumente e varie a oferta de frutas, legumes e verduras. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Auxiliam no bom funcionamento do organismo e na prevenção de infecções.

Evite consumir frituras, doces, refrigerantes e fast foods, em excesso.

Evite consumir quantidades elevadas de sal, como temperos prontos, alimentos enlatados e embutidos.

## CUIDE DA HIGIENE DOS ALIMENTOS

Lave bem as mãos antes de pegar nos alimentos e nos utensílios.

Guarde os alimentos bem tampados, protegendo-os de insetos e de outros animais.

Use água tratada no preparo dos alimentos.

Quando for comer fora de casa, observe se o local possui condições adequadas de higiene.

Evite comer nos alimentos vendidos nas ruas e calçadas.

### Elaboração e Coordenação

**Rosângela da Silva – Nutricionista**  
Imunologia Unifesp/EPM e Nutrição UNIFAL-MG

**Elisângela C. dos Santos Valente – Médica**  
Imunologia Unifesp/EPM e CeMM

**Marina Neto Rafael e Talita Lemos Paulino**  
Acadêmicas de Nutrição / UNIFAL-MG

**Beatriz Tavares C. Carvalho - Médica**  
Imunologia - Unifesp/EPM

**Roseli Oselka S. Sarni – Médica Nutróloga**  
Imunologia - Unifesp/EPM e Medicina FMABC

## ORIENTAÇÃO ALIMENTAR NA IMUNODEFICIÊNCIA PRIMÁRIA

