



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Coordenadoria do *Campus* de Bauru
Comissão Interna de Prevenção de Acidentes
CIPA AVISA – novembro 2011 – ano III – nº 28



Vem aí o VERÃO...

... **Consuma alimentos leves no almoço e no jantar**

... **Mantenha seu organismo bem hidratado e abuse de água e sucos naturais**



... **Consuma à vontade legumes, verduras e frutas**

... **Dê preferência às carnes grelhadas ou assadas**

... **Escolha os sorvetes à base de frutas ou frozen yogurte, sem coberturas, caldas e outras delícias**

... **Os sanduíches naturais devem ser preparados na hora que forem consumidos e podem ser uma opção nos lanches durante a manhã e à tarde, como acompanhamento aos sucos**

... **Os alimentos ricos em vitamina C têm propriedades antioxidantes e ajudam a manter a pele saudável, combatendo os radicais livres. Recomenda-se a ingestão de frutas cítricas (acerola, kiwi, laranja, limão, maracujá e morango) e vegetais verde-escuros (agrião, brócolis, couve, espinafre, rúcula)**

http://www.drogariagalanti.com.br/drogaria_imagem/imagem_dicas/horario-de-verao-2011.jpg

Expediente – Gestão 2011/2012

Coordenador: Prof. Dr. Ruy Cesar Camargo Abdo

Presidente: Nilceu de Souza Vieira (r. 8396)

Vice-Presidente: Alexandre Alves Ribeiro (r. 8396)

Secretária: Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 8388)

Membros: César Augusto Ferreira (r. 8202)

Geraldo Ramos Junior (r. 8202)

José Margarido Garcia (r. 8237)

Luis Carlos Garcia (r. 8205)

Paulo Roberto da Silva (r. 8582)

Elaboração: Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza

E-mail: cipaccb@ccb.usp.br

CIPA CCB/USP:

**Priorizando a vida com saúde
e segurança**

cipaccb@ccb.usp.br