



MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A PANDEMIA





Uma alimentação adequada é essencial para manter a saúde e é especialmente importante para fortalecer seu sistema imunológico. Para isso, você deverá optar por uma variedade de alimentos frescos e não processados para obter as vitaminas, minerais, fibras alimentares, proteínas e antioxidantes que seu corpo precisa para manter a saúde em dia.

Como manter uma alimentação saudável? Por meio de escolhas alimentares adequadas, planejamento das refeições e realização de alguns cuidados no momento das compras, armazenamento, preparo e consumo dos alimentos.

COMO REALIZAR A ESCOLHA DOS ALIMENTOS?

Para realizar escolhas alimentares adequadas e saudáveis é necessário conhecer o tipo de processamento dos alimentos, porque isso terá impacto sobre a quantidade de nutrientes, gosto e sabor dos alimentos. Acompanhe as quatro categorias de tipo de processamento dos alimentos e as suas respectivas recomendações de consumo:



Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.

Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais, sem qualquer alteração na sua composição após deixarem a natureza. Já os minimamente processados são alimentos que foram limpos, removidas as partes não comestíveis e refrigerados. Ambos não têm adição de sal, açúcar, óleo, gordura ou qualquer outra substância. Exemplos: hortaliças, frutas, feijão, leite, iogurte natural, ovos, etc.



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades como ingrediente de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Alimentos processados são aqueles adicionados de sal, açúcar ou outra substância. Exemplos: conservas (de pepino, palmito, etc.), extrato de tomate, frutas em calda, alimentos enlatados (a exemplo de sardinha e atum), queijos e pães.

04



Evite alimentos ultraprocessados. Esses alimentos são formulações industriais feitas inteiramente, ou em sua maioria, de substâncias extraídas de alimentos ou sintetizadas pela indústria. Exemplos: biscoitos, sorvetes, misturas para bolo, barra de cereal, iogurte ou bebida láctea com sabor artificial, refrigerantes, sucos em pó, salgadinhos de pacote, pratos prontos para consumo, pizza, hambúrguer, salsichas, nuggets, macarrão instantâneo, etc.

Para saber mais: alimentos in natura e minimamente processados são fontes de nutrientes (vitaminas, minerais, fibras e compostos antioxidantes) essenciais para o fortalecimento do sistema imunológico.

É importante saber que não existe um único alimento ou suplemento que o impeça de ser contagiado pela covid-19, bem como por qualquer outra doença.

Se você permanece em isolamento social e, principalmente, se apresenta sintomas ou mesmo se você está retomando suas atividades habituais fora de casa, é importante manter uma boa e regular alimentação e hidratação, mesmo com pouco apetite. Se tiver necessidades nutricionais específicas, devido a outras condições de saúde (por exemplo: diabetes, hipertensão, etc.), continue seguindo as recomendações alimentares dos profissionais de saúde que realizam seu acompanhamento.

COMO REALIZAR O PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES?

O planejamento das refeições irá permitir a organização do seu dia a dia para que você e sua família tenham uma alimentação adequada e saudável. O planejamento deve ser realizado com antecedência, por meio de um cardápio que considere todos os alimentos de cada uma das refeições diárias (café da manhã, almoço, jantar e lanches) durante 5 a 7 dias da semana. Veja o exemplo abaixo:

Refeições	Dia 1	Dia 2
Café da manhã	XX	XX
Lanche da manhã	XX	XX
Almoço	XX	XX
Lanche da tarde	XX	XX
Jantar	XX	XX

Considere os alimentos que sua família gosta, os utensílios que você tem em casa, as habilidades de preparação de alimentos e o tempo e energia que você terá para preparar as refeições. Faça as seguintes perguntas:

Qual preparação será servida em cada refeição?

Quais alimentos e utensílios serão necessários para preparar as refeições?



É importante considerar que estar em casa pode não significar que há mais tempo para cozinhar, especialmente se você está cuidando de outras pessoas (filhos, idosos) ou está trabalhando em casa. Por isso, envolva toda a família no planejamento do cardápio, na escolha e no preparo dos alimentos de cada refeição.

Com o cardápio pronto, você poderá elaborar uma lista de compras. Como fazer a lista de compras? Além dos alimentos descritos no cardápio, verifique aqueles que você tem disponíveis em casa e não precisa comprar. Atente-se a capacidade de armazenamento dos refrigeradores, congeladores e armários disponíveis.

Aventure-se na cozinha com toda a família, testando receitas novas. Agora é uma boa hora para experimentar!

O momento de realizar as refeições também é muito importante. Aproveite para reconectar-se com a família: arrumem uma mesa bem bonita, comam juntos à mesa, conversem sobre seus planos, relembrem histórias engraçadas e recontem piadas - apenas mantenham a conversa animada e divertida. Durante as refeições, mantenham os aparelhos eletrônicos desligados (TV, celular, tablet, computador, etc.).

QUAIS CUIDADOS DEVEM SER ADOTADOS DURANTE A COMPRA, ARMAZENAMENTO, PREPARO E CONSUMO DOS ALIMENTOS?

Cuidados durante as compras de alimentos:



Utilize máscara quando sair de casa.



Mantenha distância mínima de dois metros dos outros clientes e colaboradores do supermercado enquanto realiza as suas compras.



Minimize as várias idas ao supermercado e, se possível, vá sozinho. Pessoas com sintomas gripais devem evitar sair de casa. Idosos e pessoas com doenças crônicas podem pedir para seus familiares, vizinhos ou amigos que realizem suas compras e quando realizarem a entrega devem manter uma distância mínima de dois metros. Alguns supermercados oferecem horários especiais para idosos e/ou estão realizando entregas em domicílio.



Faça compras em horários alternativos ou experimente fazer compras on-line. No caso de compras on-line, planeje-as com antecedência, pois muitos supermercados precisam de alguns dias até realizar a entrega ou até que você possa retirar as compras.



Faça uma lista de compras. Dessa maneira, você otimiza o tempo e minimiza a sua exposição. Além disso, a lista auxilia na organização das quantidades a serem compradas, o que evita um estoque excessivo e otimiza o armazenamento dos alimentos.



O estoque de grandes quantidades de comida não é necessário, mas lembre-se de considerar ter os suprimentos à mão para você não precisar sair de casa com frequência. Comprar em excesso pode gerar desperdício e contribuir para a escassez de alimentos, impedindo que outras pessoas tenham acesso.



Limite as compras de alimentos ultraprocessados, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes, pois eles são ricos em calorias vazias e contribuem para uma alimentação de baixa qualidade.



Evite tocar nos alimentos, caso não vá comprá-los.



Escolha frutas menos maduras (por exemplo: mamão, banana, abacate, caqui, manga) para que possam ir amadurecendo aos poucos evitando o desperdício. Frutas como maçã, laranja, limão, goiaba, melão e abacaxi demoram mais para se deteriorar. Você pode adquirir as frutas secas ou congeladas na forma de polpa ou suco concentrado. Já os legumes podem ser branqueados (veja a técnica de branqueamento em seguida) e as verduras podem ser higienizadas, secas e guardadas sob refrigeração. Considere alternativas de baixo custo, como frutas, legumes e verduras da época.



Observe a data de validade dos alimentos antes da compra e opte por alimentos que tenham maior durabilidade. Por exemplo, leite UHT e leite em pó têm maior durabilidade do que o leite fresco.



Dê preferência para sacolas de pano para carregar as compras, pois podem ser facilmente lavadas. Lave-as com água e sabão logo após chegar do supermercado e deixei-as de molho por 15 minutos em solução clorada (uma colher de água sanitária para um litro de água), em seguida enxague bem e deixe secar. No caso de uso de sacos plástico, sugere-se que sejam descartados. Se forem reutilizados, deixe-os de molho em solução clorada por 15 minutos e deixe-os secar.



Se puder, doe alimentos para pessoas ou entidades sociais que estejam precisando neste momento.



Enquanto realiza as compras e ao manusear dinheiro ou cartão, evite colocar as mãos no rosto, especialmente na boca, nariz e olhos. Após chegar em casa, antes de qualquer outra atividade, lave bem as mãos com água e sabão. Se possível, durante as compras, utilize álcool em gel 70% para higienizar as mãos.



Caso compre alimentos de delivery, use máscara e mantenha distância mínima de dois metros do entregador. Ao chegar com o alimento em casa, descarte a embalagem, coloque os alimentos em recipientes higienizados, higienize com álcool 70% a bancada onde a embalagem foi colocada e lave bem as mãos com água e sabão antes de comer os alimentos.



Cuidados prévios para a higienização:

Higiene das mãos: antes de manusear qualquer alimento é fundamental lavar as mãos e pulsos com sabão ou sabonete e bastante água corrente.

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

🕒 Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



Molhe as mãos com água



Aplique sabão por toda a mão



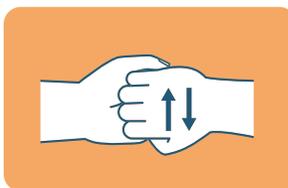
Esfregue as palmas das mãos



Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita



Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os dedos polegares



Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



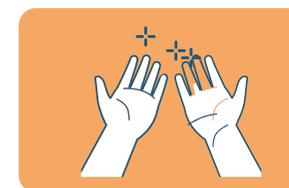
Esfregue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



...e suas mãos estarão seguras.

Quando a higienização das mãos é feita corretamente, exclui o uso das luvas e da higienização com álcool 70%.

Higiene da cozinha:

bancadas, pias, louças e demais utensílios devem estar sempre limpos e secos, sem resíduos de alimentos. Eletrodomésticos devem ser limpos e higienizados com regularidade. O mesmo vale para as paredes, chão e também tetos. Água, sabão, sanitizantes ou água sanitária são ideais para esse tipo de limpeza. O álcool 70% também é bom aliado, mas dê preferência para utilizá-lo na higienização das mãos.

Higiene dos alimentos:

O coronavírus é um vírus que, apesar de altamente contagioso, não se multiplica sobre superfícies, podendo sobreviver nas superfícies por algumas horas a alguns dias antes de morrer. Até o momento, não se acredita que os alimentos em si sejam uma via particular de contaminação pelo vírus. Porém, os cuidados de higiene com os alimentos são essenciais para a manutenção da saúde.



Passo a passo para higienização de alimentos crus (verduras, frutas e legumes):

01

Comece retirando as folhas e partes deterioradas das verduras. Selecione legumes e frutas que estão em bom estado e retire aqueles que estiverem estragados.



02

Em água corrente, lave vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e as frutas e legumes um a um.



03

Coloque-os de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (leia o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro de água).



04

Após, enxague bem em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e frutas e legumes.



Os vegetais folhosos podem ser bem secos com papel toalha ou pano limpo e armazenados em recipiente fechado na geladeira.

DICA: não use água sanitária com outras substâncias na sua composição, pois podem ser tóxicas para o organismo humano. O vinagre para fins culinários não tem efeito sanitizante e não deve ser usado com essa finalidade.

Higienização das embalagens dos alimentos:

As embalagens dos alimentos como leite, arroz, feijão e outros devem ser higienizadas com um pano úmido com álcool 70% ou água e sabão.

Alimentos em recipientes vedados, como os enlatados, por exemplo, podem ser limpos embaixo da torneira com água e sabão.

Os alimentos congelados também devem ter suas embalagens desinfetadas antes do uso (preferencialmente com água e sabão). Uma vez descongelados, os alimentos devem ser consumidos o mais rápido possível, geralmente em menos de 24 horas se mantidos em refrigeração.

Cuidados no armazenamento dos alimentos:

- Alimentos não perecíveis (arroz, milho, feijão, farinhas em geral, óleos, açúcar, sal, leite em pó e alguns tipos de frutas, verduras e legumes), após higienizados, devem ser armazenados em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares.

- Frutas, verduras e legumes: retire-os e descarte as embalagens dos supermercados e armazene em fruteiras. Se forem para a geladeira, devem ser higienizados antes de armazenados. Coloque-os em potes ou sacos próprios para refrigeração.

Não lave as frutas antes de colocar na fruteira, somente antes do consumo. Lave-as em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído.

As frutas quando congeladas podem ser utilizadas para sucos, vitaminas, sorvetes caseiros, etc. Retire as partes não comestíveis antes de congelar e higienize. É aconselhável realizar a técnica de branqueamento quando for congelar maçã e pera para que a fruta não escureça.

- Alimentos que estragam com maior facilidade devem ser mantidos sob refrigeração (carnes, ovos, leite, queijos, manteiga e a maioria das frutas, verduras e legumes) ou congelamento (carnes cruas, preparações culinárias, como o feijão cozido).

- Preparações culinárias guardadas para a próxima refeição devem ser armazenadas sob refrigeração por até 3 dias.



Dicas de armazenamento para alguns alimentos:

Pães: podem ser congelados também e, dessa maneira, consumidos aos poucos. Planeje o que congelar e o espaço necessário no freezer. Após descongelados, devem ser armazenados sob refrigeração.

Ovos: devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração dentro da geladeira e não na porta, pois há muita variação de temperatura e podem estragar.

Feijões e outras leguminosas: podem ser cozidos e congelados em porções individuais ou para a família, ou seja, quantidade adequada para consumo em determinadas refeições.

Carnes: frango, carne bovina e peixes congelados são essenciais para planejamento do cardápio. Tenha cortes em porções individuais ou para a família, assim ficará mais fácil de descongelar, que pode ser de forma gradual no refrigerador ou no micro-ondas. Nunca descongele sob temperatura ambiente, na água ou ao sol.



Você conhece a técnica de branqueamento?

O branqueamento é uma técnica de conservação de legumes e folhas. Nada mais é do que colocá-los em água fervente por alguns minutos (dependendo da consistência do alimento) e depois mergulhá-los imediatamente na água com gelo, pelo mesmo período, dando um “choque térmico”. Esse procedimento interrompe o cozimento, permitindo que os alimentos durem por mais tempo, porque a água presente neles se transforma em gelo, dificultando o crescimento de bactérias e diminuindo as reações químicas. Além disso, permite a conservação do valor nutricional, coloração, sabor e evita o desperdício, pois reduz a carga microbiana e diminui o amadurecimento natural que estraga o alimento.



Veja o passo a passo da técnica:

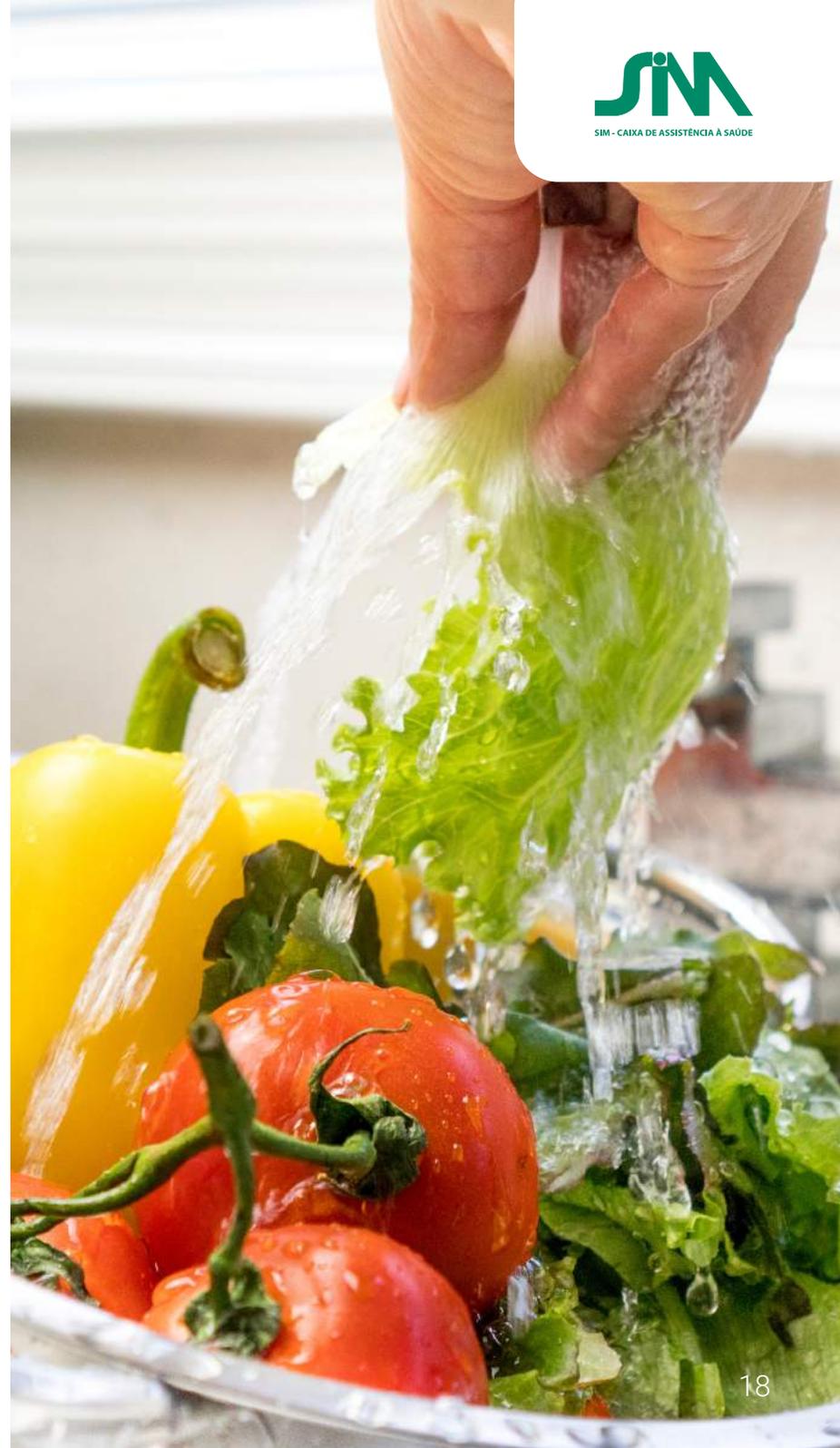
- 01.** Lave verduras e legumes em água corrente, um a um.
- 02.** Corte no formato em que serão consumidos e em pedaços uniformes para depois branquear por igual.
- 03.** Na água fervente (fogo alto e panela tampada), mergulhe os alimentos **conforme o tempo indicado abaixo**:

Alimentos	Tempo de permanência na água
Abóbora madura picada	3 min; ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Aipo (apenas talos picados)	2 a 3 minutos
Alho-poró (apenas talos picados)	2 a 3 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Berinjela picada	2 minutos
Brócolis	3 a 4 minutos
Beterraba	3 a 5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Couve-flor	3 minutos
Pimentão	1 a 2 minutos
Vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho

04. Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira, recolha os alimentos da fervura e coloque-os diretamente em outro recipiente que contenha água com gelo. Deixe-os pelo mesmo período de cozimento.

05. Após, retire-os da água gelada e acondicione-os em potes herméticos ou em sacos plásticos próprios para alimentos no congelador. É importante identificá-los com etiquetas com nome e data de armazenamento.

06. Como regra geral, os alimentos branqueados podem ser armazenados por até três meses no congelador.



Cuidados com as refeições prontas para consumo fornecidas por entrega domiciliar (delivery):

Encomenda: dar preferência a restaurantes e serviços de alimentação locais e de confiança.

Embalagem: antes de abrir uma embalagem, é importante lavar bem as mãos. Não consumir nenhuma refeição que estiver com a embalagem danificada ou violada.

Entregador: recomenda-se evitar o contato direto com o entregador de refeições, porque ele leva refeições para vários domicílios. Mantenha a distância mínima de dois metros para receber seu alimento.

Pagamento: dar preferência a pagamentos remotos por aplicativos. Não manusear dinheiro e muito cuidado com as máquinas de pagamento com cartões, elas podem estar contaminadas. Utilize o álcool gel 70% ou a higienização das mãos após o pagamento.

Consumo: recomenda-se consumir refeições prontas, retiradas no local de produção ou entregues por um entregador, o mais rápido possível (menos de 1 h) para evitar multiplicação de outros micro-organismos.



Cuidados durante o preparo dos alimentos:

Prefira preparar suas refeições em casa com ingredientes culinários baseados em alimentos in natura ou minimamente processados.

Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.

Pessoas apresentando quaisquer sintomas, independente do diagnóstico de covid-19, não devem participar do preparo dos alimentos.

Cozinhe bem os alimentos (especialmente carnes bovinas, frango, ovos e peixes).

Mantenha os alimentos preparados em temperaturas seguras, abaixo de 5°C (temperatura de refrigeração ou congelamento) ou acima de 60°C (temperatura de cozimento), ou seja, não os deixe em temperatura ambiente.

Realize o descongelamento sob refrigeração ou micro-ondas.

Não misture alimentos crus e cozidos durante o preparo, assim você evita a contaminação cruzada.

Evite utensílios de madeira e de plástico com rachaduras ou desgastes. Esses utensílios são de difícil higienização.

Cuidados durante o consumo de alimentos:

Lave bem as mãos antes de realizar qualquer refeição.

Evite compartilhar pratos, talheres ou copos com outras pessoas.

Evite deixar alimentos prontos expostos em temperatura ambiente. Após servir as refeições, os alimentos precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira ou congelados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AMERICAN SOCIETY FOR NUTRITION. Making health and nutrition a priority during the Coronavirus (COVID-19) pandemic. Disponível em: <https://nutrition.org/making-health-and-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic>. Acesso em: 28 abr. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. São Paulo: Associação Brasileira de Nutrição, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para População Brasileira. 2ª ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19. RIO DE JANEIRO. Março, 2020.

MAURÍCIO DE SOUZA PRODUÇÕES; FOOD RESEARCH CENTER (FORC)/USP. Cartilha: Como cuidar dos alimentos em tempos de coronavírus. Disponível em: <http://forc.webhostusp.sti.usp.br/forc/arquivos/paginas/Cartilha%20da%20Turma%20da%20Monica.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2020.

VUONO, T. Lancheira Saudável. Bauru, São Paulo: Alto Astral, 2017. 128p

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Regional Office for Europe. Food and nutrition tips during self-quarantine. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>. Acesso em: 28 abr. 2020.



SIM - CAIXA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

www.simplanodesaude.com.br