



Recomendações de alimentação saudável em tempos de Pandemia





Prefeita de Pelotas
Paula Schild Mascarenhas

Secretária de Saúde
Roberta Paganini Lauria Ribeiro

Apoiadora das Redes Temáticas
Cristina Vetromila

**Rede de Atenção às Doenças Crônicas
Não Transmissíveis (DCNT)**

Nut^a Laura M. Fiuza Leal
Enfa. Bianca Lopes Leal

**Política Municipal de
Alimentação e Nutrição (PMAN)**

Nut^a Jacqueline da Silva Dutra



VOCÊ SABIA?

A escolha correta dos alimentos pode contribuir para a manutenção e recuperação da sua saúde!

Alimentos *in natura* (frutas, legumes, verduras, grãos diversos, oleaginosas, tubérculos, raízes, carnes e ovos) são excelentes fontes de fibras, de vitaminas, minerais e de vários compostos que são essenciais para a manutenção da saúde e a prevenção de muitas doenças. Inclusive aquelas doenças que aumentam o risco de complicações do Coronavírus, como diabetes, hipertensão e obesidade.

Sendo assim, além do cuidado redobrado com a higiene também é necessário ter cuidado com a alimentação. Uma vez que estar com as condições nutricionais em dia contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, para a manutenção e a recuperação da saúde.

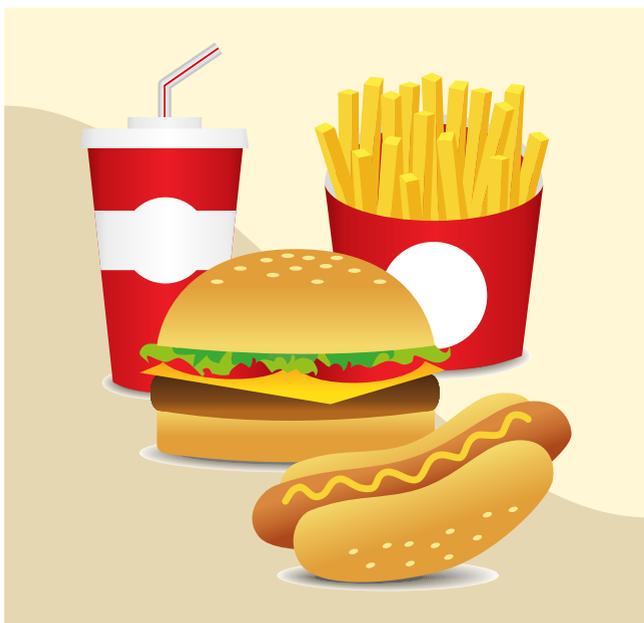
UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL É MAIS SIMPLES DO QUE VOCÊ IMAGINA. COMER SAUDÁVEL É FAZER DOS ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADO A BASE DA ALIMENTAÇÃO. É COMER COMIDA DE VERDADE!



POR QUE EVITAR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

Uma dieta baseada em ultraprocessados, ou seja, rica em calorias, sal, açúcar, aditivos químicos, corantes, conservantes e gorduras, aumentam o risco de deficiência nutricional, além de estar associada ao desenvolvimento de **doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas**, que podem agravar o quadro dos pacientes com Coronavírus.

DICA DE OURO: EVITAR COMPRÁ-LOS E DEIXÁ-LOS FORA DO ALCANCE DAS MÃOS. SE NÃO TIVER EM CASA, VOCÊ NÃO IRÁ CONSUMI-LOS.



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS



IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Alimentos in natura são os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos.

Quando os alimentos *in natura* passam por alterações mínimas: limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento, eles se tornam minimamente processados.

ALIMENTOS PROCESSADOS

São produtos relativamente simples, fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento *in natura*, como conservas e queijos, ou ainda, como os pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.

ÓLEOS, GORDURA, SAL E AÇÚCAR

São substâncias extraídas de alimentos *in natura* usadas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento *in natura*, mas que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares).

Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo são exemplos desse tipo de alimento.



PLANEJAMENTO ACIMA DE TUDO!

Planejar as refeições contribui para a manutenção da rotina alimentar adequada e saudável, já que ter sempre uma comida de verdade ao alcance ajuda a evitar os ultraprocessados. Também é importante ficar atento em relação ao consumo excessivo de alimentos, ao comportamento sedentário e ao estresse emocional.



INDO ÀS COMPRAS

Para ajudar na organização e planejamento a dica é se fazer as seguintes perguntas:

- *Quais alimentos tenho em casa?*
- *Com os alimentos que tenho em casa, quais refeições consigo preparar?*
- *Quais alimentos preciso comprar para as refeições que ainda irei fazer nos próximos dias?*



DURANTE AS COMPRAS...

- Mantenha distância mínima de 2 metros entre você e as outras pessoas nos estabelecimentos comerciais, além do uso de máscara;
- Lave bem as mãos antes e após as compras e faça uso do álcool em gel depois de manusear os produtos comprados, objetos e equipamentos;
- Para quem é do grupo de risco, o recomendado é que alguém próximo ou membro da família faça esse trabalho de ir às compras, mantendo todos os cuidados de higiene ao retornar ou entregar as compras;
- Se não for possível contar com ajuda extra, quem está no grupo de risco deve preferir os horários com menor aglomeração de pessoas;
- Evitar o manuseio dos alimentos que não serão colocados no carrinho de compras, incluindo os embalados ou empacotados;
- Se possível, pague as despesas com cartão. Evite notas e moedas;
- Uma maneira de evitar o desperdício e as idas desnecessárias ao mercado é cuidando também do armazenamento correto dos alimentos.



E QUANDO CHEGAR EM CASA COM AS COMPRAS...

Faça uma higienização adequada:

Mesmo os alimentos embalados precisam de higienização, principalmente durante a Pandemia, que exige cuidados redobrados. Então, sempre que a embalagem permitir é bom lavá-la antes de guardar. Quando não for possível, faça a higienização externa:

- Armazene alimentos não perecíveis em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares;
- Mantenha os alimentos perecíveis sob refrigeração ou congelamento.

NÃO HÁ EVIDÊNCIAS DE QUE O CORONAVÍRUS POSSA SER TRANSMITIDO POR MEIO DOS ALIMENTOS, MAS É MUITO IMPORTANTE MANTER MEDIDAS DE HIGIENE DURANTE O PREPARO E MESMO NA HORA DE SERVIR OS ALIMENTOS.

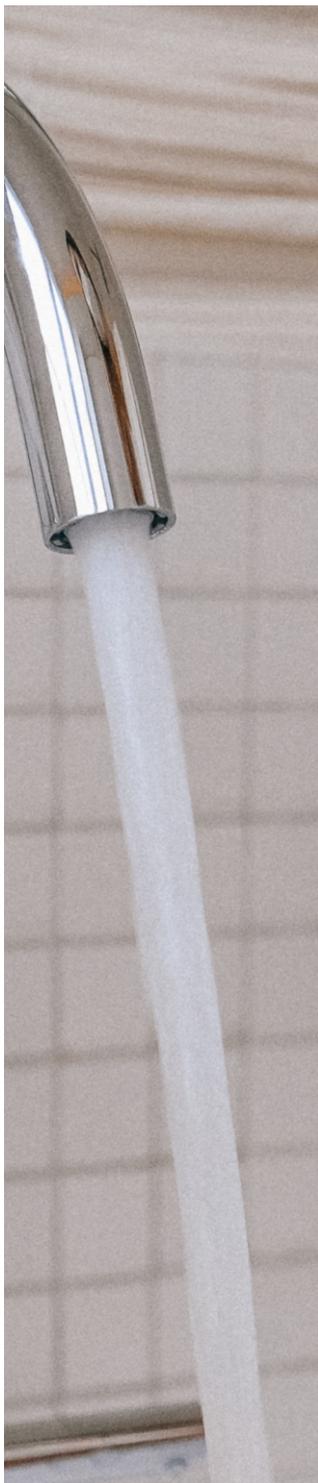
PASSO A PASSO DE HIGIENAÇÃO

ALIMENTOS FRESCOS

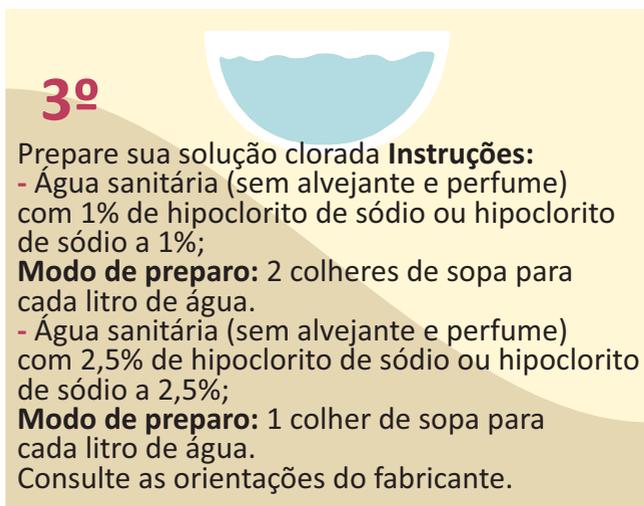
Frutas, verduras e legumes



- 1º** Retirar as partes que não servem para consumo, se necessário;



2º Lavar em água corrente
Se forem folhas, lavar cada
uma separeadamente;



3º

Prepare sua solução clorada **Instruções:**

- Água sanitária (sem alvejante e perfume)
com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito
de sódio a 1%;

Modo de preparo: 2 colheres de sopa para
cada litro de água.

- Água sanitária (sem alvejante e perfume)
com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito
de sódio a 2,5%;

Modo de preparo: 1 colher de sopa para
cada litro de água.

Consulte as orientações do fabricante.



4º Deixe as frutas, legumes e verduras
de molho na solução
por 15 minutos;



5º Enxaguar em água potável;



6º Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.

ALIMENTOS EMBALADOS



1º Se a embalagem permitir, lave-as com água e detergente



2º Se não for possível lavar a embalagem, faça a higienização externa com álcool 70%, solução sanitária diluída ou com produto de limpeza multiuso.

REFORCE OS CUIDADOS COM A HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Para evitar a contaminação por meio dos alimentos durante o manuseio e preparo, é bom ficar de olho nos seguintes passos:

1. Lavar as mãos com frequência, principalmente depois de:

- Tossir, espirrar, coçar, assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca;
- Preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
- Manusear objetos;
- Ir ao banheiro.

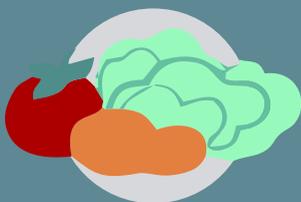
Obs.: É importante também manter as unhas cortadas, sem esmalte e evitar o uso de acessórios nos dedos.

2. Cozinhe bem os alimentos! Para os que são consumidos crus, atenção redobrada com procedência e higiene.

3. Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Isso vale tanto para o preparo quanto para a hora de servir.

4. Faça a higienização adequada das superfícies (bancadas e mesas) e utensílios, principalmente após manipular carnes cruas ou vegetais não lavados.

5. Não use ou compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, abertas ou com outro tipo de defeito.





6. Limpe bem as embalagens antes de abrir ou guardar. Quando não for possível lavá-las com água e sabão, faça a higienização externa com álcool 70%, solução sanitária diluída ou mesmo com produto de limpeza multiuso.

7. Se estiver com sintomas gripais, utilize máscara para preparar os alimentos e servi-los.

NÃO HÁ EVIDÊNCIAS DE QUE O CORONAVÍRUS POSSA SER TRANSMITIDO POR MEIO DOS ALIMENTOS, MAS É MUITO IMPORTANTE MANTER MEDIDAS DE HIGIENE DURANTE O PREPARO E MESMO NA HORA DE SERVIR OS ALIMENTOS.



1. Molhe sua mão



2. Aplique sabão



3. Esfregue as palmas das mãos



4. Posteriormente o dorso das mãos



5. Esfregue todos os dedos



6. Ponta dos dedos



7. Polegares



8. Punhos



9. Enxague as mãos



10. Seque as mãos

Para montar um cardápio saudável, planeje o uso do tempo e coma com atenção.

Confira as dicas:

- Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições;
- Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência em família e prazer;
- Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação;
- Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias;
- Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições;
- Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade;
- Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas
- Sempre que possível, coma na companhia de familiares ou amigos;
- Desenvolva e compartilhe habilidades culinárias.



CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde), traz orientações bem práticas para cada uma das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), oferecendo dicas variadas que levam em consideração a cultura e características regionais.

EXEMPLO 1

EXEMPLO 2

EXEMPLO 3

EXEMPLO 4

CAFÉ DA MANHÃ

Café com leite, tapioca e banana



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café, pão integral com queijo e manga



Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, salada de tomate e batata



Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão



Arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi



Feijão, farinha de mandioca, peixe, salada de alface e tomate e cocada



JANTAR

Arroz, feijão, ovo, salada de folhas e maçã



Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo



Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno, salada de alface e tomate



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açai



*Algumas pessoas sentem necessidade ou têm o hábito de fazer refeições menores ao longo do dia (entre as grandes refeições)

PEQUENAS REFEIÇÕES / LANCHES

No caso de pequenas refeições, a escolha dos alimentos a serem consumidos deve seguir as recomendações gerais do Guia quanto a privilegiar alimentos in natura ou minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados.

Frutas frescas ou secas são excelentes alternativas, bem como leite, iogurte natural e castanhas ou nozes, na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e grande poder de saciedade, além de serem práticos para transportar e consumir.



CULTIVAR O PRÓPRIO ALIMENTO É UM INCENTIVO PARA A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Uma comida fresca é capaz de despertar todos os seus sentidos, visão, tato, olfato e paladar. Isso porque um alimento recém-colhido apresenta uma cor mais viva, uma textura mais firme, um aroma mais marcante e, claro, um sabor mais intenso. Sem contar que conhecer a origem daquilo que será consumido contribui para uma alimentação adequada e saudável.

É possível ter uma horta até no parapeito da janela, enfileirando vasilhos com ervas e temperos usando as técnicas de cultivo orgânico, com impacto positivo direto na saúde, porque não se utilizam adubos químicos e agrotóxicos no cultivo de hortaliças, ervas e frutas.

Mesmo em pequenos espaços é possível cultivar algumas espécies, como exemplo: agrião, alecrim, alface, cebolinha, coentro, couve, endro, hortelã, louro, manjeriço, manjerona, orégano, rúcula, salsa e tomilho...



NÃO SE ESQUEÇA DE BEBER ÁGUA!

A ingestão frequente e regular de água é muito importante para a hidratação. Não vale substituir por refrescos, refrigerantes, bebidas lácteas e bebidas açucaradas de forma geral. É água mesmo!

Fique atento aos primeiros sinais de sede e satisfaça imediatamente a necessidade do seu organismo.

COVID19 E A ALIMENTAÇÃO DOS IDOSOS

Dentre os que compõem o grupo de risco, os idosos são os principais. Assim como as medidas de isolamento que evitam a infecção, é fundamental redobrar os cuidados com a alimentação deles, que deve ser saudável e adequada. Um pior estado nutricional pode deixar o organismo mais vulnerável e aumentar ainda mais o risco de complicações, caso haja infecção pela COVID-19.

IDOSOS PRECISAM CONSUMIR FONTES DE CARBOIDRATOS E ALIMENTOS *IN NATURA*, COMO FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES, JÁ QUE CONTÉM VITAMINAS E MINERAIS QUE VÃO AJUDAR A PREVENIR DOENÇAS E MANTER UMA BOA SAÚDE.



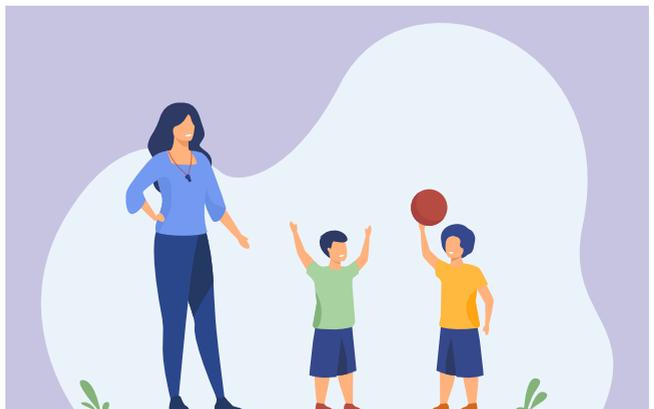
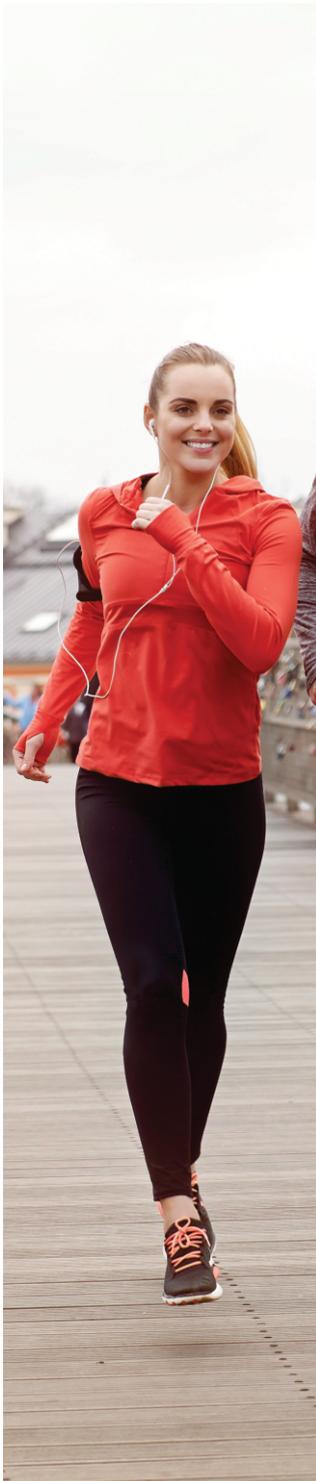
ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

Mantenha-se ativo (a) diariamente. É benéfico para o corpo e para a mente, especialmente em momentos de estresse como os que enfrentamos nesse momento. A atividade física é forte aliada na prevenção e controle das doenças além de ajudar a reduzir a ansiedade.

ATIVIDADES QUE VOCÊ PODE FAZER EM CASA:

- Dançar
- Fazer exercícios de alongamento
- Caminhar pela casa e pelo pátio
- Varrer e limpar a casa
- Realizar movimentos cotidianos, como sentar e levantar, com mais frequência
- Subir e descer escadas (evitando aglomerações e sem tocar em corrimão)
- Usar sacos de mantimentos (como os de arroz) como se fossem halteres
- Buscar videoaulas em canais oficiais de instituições ou aplicativos confiáveis.

“Atenção! Respeite os limites e sinais do seu corpo. Evite atividades físicas que não esteja habituado ou que alguma condição de saúde preexistente não permita. Busque orientação com um profissional da saúde!”



PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA PESSOA IDOSA

1º passo: Planeje suas compras e suas refeições previamente

2º passo: Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos.

3º passo: Dê preferência aos alimentos integrais em sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, flocos de aveia, milho, batata, abóbora, mandioca /macaxeira /aipim e pão.

4º passo: Inclua frutas, verduras e legumes em todas as refeições ao longo do dia.

5º passo: Coma feijão com arroz no almoço e jantar.

6º passo: Inclua carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia

7º passo: Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos.

8º passo: Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições.

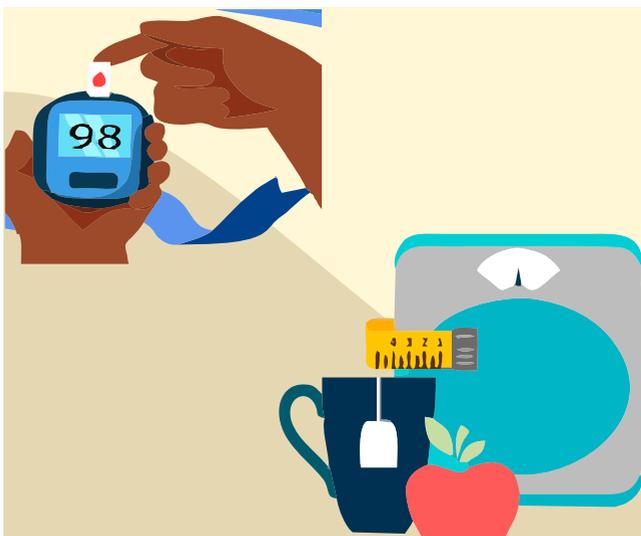
9º passo: Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos e chás industrializados), bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

10º passo: Fique atento(a) às informações nutricionais dos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA INDIVÍDUOS COM DIABETES, HIPERTENSÃO E OBESIDADE

- No almoço e jantar, prefira consumir a combinação brasileira: arroz e feijão.
- Aumente o consumo de verduras e legumes no almoço e no jantar.
- Consuma frutas nos lanches entre o almoço e o jantar.
- Reduza o consumo de carne vermelha.
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
- Reduza o consumo de sal, açúcar e gorduras.
- Beba água e evite bebidas adoçadas e sucos
- Mantenha o peso saudável



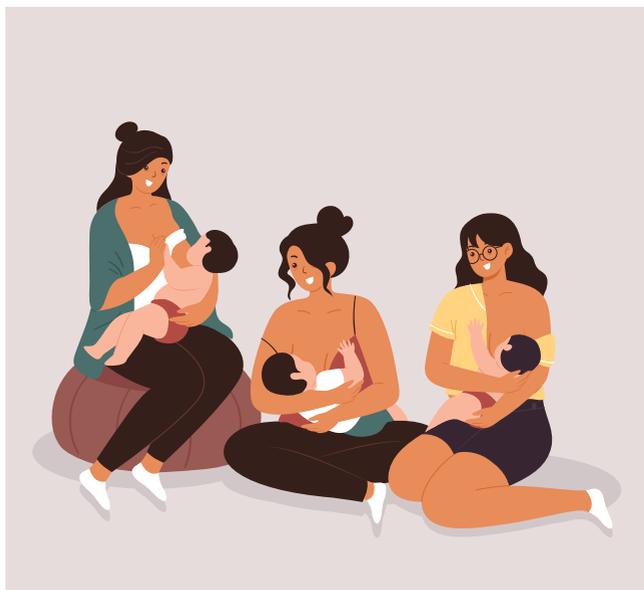
COVID19 E A AMAMENTAÇÃO

Considerando:

- Os benefícios da amamentação para a saúde da criança e da mulher;
- A ausência de evidências científicas sobre a transmissão do Coronavírus por meio da amamentação;
- Que não há recomendação para a suspensão do aleitamento materno na transmissão de outros vírus respiratórios.

O Ministério da Saúde, recomenda que a amamentação seja mantida, utilizando máscara, em caso de infecção pela Covid-19, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo.

*Caso a mulher não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com Covid-19, recomenda-se que seu leite seja retirado e ofertado à criança.



COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS PARA CULTIVAR COM AS CRIANÇAS DURANTE A PANDEMIA

As famílias pelo mundo afora estão experimentando a nova realidade proporcionada pela chegada da Covid-19. As crianças, inclusive, estão se adaptando a uma vida mais caseira, virtual e de ansiedade, com tendência a comer mais por prazer e sem pensar especificamente na parte nutricional. Isso tem grande impacto no ganho excessivo de peso. Por esse motivo, a intimidade com a comida se faz ainda mais necessária.

Uma boa dica para melhorar a relação entre os alimentos e as crianças é incluí-las no planejamento e preparo das refeições, respeitando os cuidados com os pequenos no acesso à cozinha e utensílios domésticos.

Vale lembrar que apesar das orientações de redução do uso de telas, atualmente esse tem sido o principal meio usado pelas escolas para dar continuidade às aulas. Portanto já existe um período pré-estabelecido para ficar em frente às telas. O importante é estabelecer uma rotina também para a prática da atividade física.

Convide a criança para uma boa brincadeira, seja dança, bambolê, brincadeira de corda, esconde-esconde, mímica, amarelinha. Aproveite a disposição imaginativa dos pequenos e use o lúdico como seu principal aliado!





REFERÊNCIAS

- **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed., Brasília, 2014.

- **Recomendações de alimentação e Covid-19.** Brasil. Ministério da Saúde, 2020.

- <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/>. Orientações e imagens. Acesso em 15/03/2021.

- **Recomendações de alimentação para pessoas idosas no Brasil durante a pandemia de covid-19.** Brasil. Ministério da Saúde, 2020.

- **NOTA TÉCNICA Nº 7/2020-DAPES/SAPS/MS sobre Aleitamento Materno e infecção pelo Coronavírus.**

Para saber mais:

- **Na cozinha com frutas, verduras e legumes**

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.Pdf

- **Guia Alimentar para a População Brasileira – versão resumida**

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>

- **Dez Passos para a Alimentação Saudável :**

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_cartao.pdf

- **Alimentos Regionais**

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.Pdf

- **Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos**

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

- **Vídeos sobre Alimentação Saudável**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHhc5B49a9Sw>

