



RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO/UFPI



ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

DICA DAS NUTRIS

Nutricionistas

Me. Sueli M. T. Lima (Coordenadora de Nutrição e Dietética)

Dr^a. Camila M. S. Revoredo (Chefe da Divisão de Produção do RU)

Me. Edilayane de Meneses S. Sena (Nutricionista de Produção)

Me. Ana Cláudia C. Moura (Nutricionista de Produção)

Esp. Meiryangela Sousa da Silva (Nutricionista de Produção)

Alimentação Saudável e Covid-19

A alimentação saudável é primordial para a saúde e importante para manter o sistema imunológico em ótimas condições, especialmente neste período de enfrentamento à Covid-19.



Não existem protocolos técnicos nem evidências científicas que sustentem alegações milagrosas em tempos de Coronavírus!



~~Superalimentos, shots, soroterapias...~~

Recomendações nutricionais e Covid-19



Dê preferência a alimentos *in natura* ou minimamente processados;

As frutas, legumes e verduras são fontes importantes de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes que melhoram o sistema imune;



As gorduras boas (azeite de oliva , abacate , peixe , castanhas , chia....) são aliadas da imunidade.

Mantenha-se hidratado! Beba de 35 a 40 mL de água/Kg peso diariamente;



Recomendações nutricionais e Covid-19



Os probióticos (Kefir, Kombucha e iogurtes fermentados) ajudam a recompor as bactérias benéficas da flora intestinal e contribuem para aumentar a imunidade ;

Use óleos, gorduras, sal e açúcar em **pequenas** quantidades;



Limite o consumo de alimentos processados e **evite** alimentos ultraprocessados. A maioria é rica em sódio, gordura trans e calorias;



A higiene correta das mãos, dos alimentos e dos equipamentos, superfícies e utensílios durante a preparação das refeições é fundamental para garantir a saúde!

Higienização dos alimentos e embalagens em Casa

Coloque as compras em uma bancada limpa;

Retire os alimentos da sacola e higienize-os da seguinte forma:



- **Enlatados:** lavar com água e sabão;
- **Embalagens:** passar pano com água e borrifar álcool 70% ou solução clorada;
- **Frutas, verduras e legumes que vão para geladeira:** lavar em água corrente, sanitizar com água clorada por 15min e enxaguar novamente em água corrente;
- **Frutas e verduras armazenadas em fruteiras:** Retirar da embalagem e guardar na fruteira. Antes do consumo, lave em água corrente.

Como preparar solução clorada

Solução Clorada



Proporção:

1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária **para uso em alimentos** (sem alvejante e sem perfume)

+

1 L de água.

Atenção: Apenas o **cloro** consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato.



Armazenando as hortaliças por mais tempo

O congelamento permite estender a durabilidade das hortaliças sem grandes perdas do valor nutritivo e do sabor. Quase todas as hortaliças podem ser congeladas.

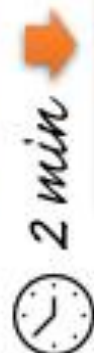
Técnica do Branqueamento

Consiste em colocar as hortaliças em água fervente por um tempo determinado e logo após mergulhar em água com gelo pelo mesmo tempo. Para finalizar, armazenar em saco plástico próprio para alimento ou pote plástico bem higienizado e congelar.

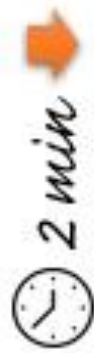
Branqueamento do Brócolis



Fervura



Resfriamento



Escorre a água



Armazenamento

Armazenando as hortaliças por mais tempo

<i>HORTALIÇA</i>	<i>PREPARO E TEMPO DE BRANQUEAMENTO EM ÁGUA FERVENTE</i>
<i>Abóbora madura picada</i>	<i>3 min; ou cozinhar, amassar e congelar o purê</i>
<i>Abobrinha ralada</i>	<i>1 a 2 minutos</i>
<i>Batata</i>	<i>3 a 5 minutos, dependendo do tamanho</i>
<i>Brócolis</i>	<i>2 minutos</i>
<i>Cenoura inteira</i>	<i>5 minutos</i>
<i>Cheiro-verde</i>	<i>2 minutos</i>
<i>Couve-flor picada</i>	<i>3 a 4 minutos</i>
<i>Feijão-vagem</i>	<i>2 minutos</i>
<i>Inhame / cará</i>	<i>congelar ou amassar e congelar o purê</i>
<i>Quiabo</i>	<i>2 a 3 minutos</i>
<i>Tomate picado</i>	<i>cozinhar por 20 a 30 min e congelar o molho</i>

Recomendações Gerais durante a Pandemia



Minimize a ida aos supermercados;



De preferência, faça **compras** em horários alternativos
Ou no sistema *online*;



Dê preferência ao consumo das refeições feitas em casa;



Se estiver doente não manipule os alimentos;



Não compartilhe objetos pessoais e lave bem as mãos
com água e sabão.

Referências

Associação Brasileira de Nutrição. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta. 2020. Disponível em:

<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novocoronavirus-e-faz-alerta> .

BRASIL. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. 2014. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf .

Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19. 2020. Disponível em:

http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle .pdf.

World Health Organization. FIVE KEYS TO SAFER FOOD MANUAL. 2006.

Disponível em:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43546/9789241594639_eng.pdf;jsessionid=2F575027DE0073D1D155E7920318937D?sequence=1

World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation

Report – 32. 2020. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2)

[source/coronaviruse/situationreports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2)