



CARTILHA DE CUIDADOS NUTRICIONAIS PRÁTICOS PARA TEMPOS DE COVID-19

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
1. ESCOLHAS PRÁTICAS DE ALIMENTOS	05
2. IMUNIDADE	08
3. INGESTÃO HÍDRICA	09
4. HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS	10
5. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	12
6. ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS	14
REFERÊNCIAS	18
ANEXOS.....	19

ORGANIZAÇÃO

Coordenação interina do Curso de Nutrição:
Ma. Paloma Melo

Coordenação de Estágio em Nutrição Clínica:
Ma. Lívia Couto

Preceptoria de Estágio em Nutrição Clínica:

Esp. Jamille Lima
Esp. Fabiana Morais

Discentes do Curso de Nutrição:
Fernanda Moreira
Joyce Dias

Realização:

FVJ
FACULDADE DO
VALE DO JAGUARIBE

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha virtual foi elaborada pensando no atual cenário da pandemia ocasionada pelo novo Coronavírus ou Covid

Aqui você encontrará dicas de cuidados nutricionais práticos, com ênfase na escolha de alimentos saudáveis para auxiliar no fortalecimento da imunidade; incentivo à ingestão hídrica; higienização e armazenamento de alimentos; higiene das mãos e sugestões de receitas para o dia a dia.



1. ESCOLHAS PRÁTICAS DE ALIMENTOS



Veja algumas dicas valiosas das nutris!



A escolha e ingestão corretas dos alimentos contribuem para a **manutenção da sua saúde** e **prevenção de doenças**, como diabetes, hipertensão e obesidade, as quais aumentam o risco de complicações dos infectados pelo covid-19.

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a **Base da sua alimentação**



Além de proporcionar **bem estar físico**, a escolha da ingestão de alimentos saudáveis também beneficia a **saúde mental**, que está sendo afetada em tempos de covid-19.



Uma alimentação adequada e saudável, proporciona além da saciedade, uma boa **nutrição** para o corpo.



Invista no consumo de **alimentos funcionais**. Além de fornecer a nutrição básica, estes promovem saúde!!!

Alguns alimentos funcionais, e suas propriedades:

❖ Licopeno

- pimentão vermelho, tomate, melancia.
- antioxidante, reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como de próstata.



❖ Indóis e Isotiocianatos

- Couve florepolho, brócolis.
- Indutores de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente de mama.



❖ Ômega-3

- Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum.
- Redução do LDL - colesterol; ação anti inflamatória; é indispensável para o desenvolvimento do cérebro.



❖ Tanino

- Maçã, manjeriço, sálvia, uva, caju.
- Antioxidante, antisséptico, vasoconstritor.



❖ Flavonoides

- Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão.
- Atividade anticâncer, vasodilatadora, anti-inflamatória e antioxidante.



❖ Probióticos/Bifidobactérias/Lactobacilos

- Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados.
- Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon.





E para aproveitar melhor todas essas dicas, segue a **safr**a de alguns desses alimentos, época em que as frutas e verduras estão mais **nutritivas** e baratas.

DICA: Procure em sua cidade as **feiras orgânicas** formadas pelos pequenos agricultores, e você ainda contribui para a economia da sua cidade.

Janeiro

Abacaxi
Banana
Laranja
Maracujá
Melancia
Quiabo
Tomate

Fevereiro

Abacate
Banana
Pêra
Goiaba
Uva
Repolho
Abóbora

Março

Abacate
Banana
Seriguela
Ameixa
Goiaba
Repolho
Rúcula

Abril

Abacate
Caqui
Uva
Jaca
Alface
Repolho
Alho poró

Mai

Abacate
Maçã
Couve
Repolho
Berinjela
Chuchu
Cenoura

Junho

Abacate
Tangerina
Banana
Couve
Repolho
Milho verde
Mandioca

Julho

Tangerina
Kiwi
Carambola
Couve
Pepino
Ervilha
Cenoura

Agosto

Caju
Laranja
Maçã
Ervilha
Abobrinha
Couve
Brócolis

Setembro

Caju
Acerola
Goiaba
Inhame
Espinafre
Rabanete
Jiló

Outubro

Acerola
Banana
Laranja
Mamão
Tomate
Batata doce
Cebolinha

Novembro

Acerola
Laranja
Mamão
Maçã
Manga
Beterraba
Pimentão

Dezembro

Ameixa
Limão
Maracujá
Melão
Graviola
Tomate
Hortelã



2. IMUNIDADE

Inclua alimentos antioxidantes e probióticos em sua alimentação, pois auxiliam o sistema imunológico



1

Semente de girassol, azeite, amêndoas, abacate e gérmen de trigo são boas fontes de **vitamina E**

2

As carnes de todos os tipos, castanhas, nozes, feijão, espinafre, leite e frutos do mar são fontes de **zinco e selênio**.

3

As frutas cítricas (acerola, caju, laranja, limão, abacaxi) são ricas em **vitamina C**, assim como brócolis, couve e tomate.

4

Fígado, gema de ovo, vegetais e frutas de coloração alaranjada (mamão, melão, caqui, manga, cenoura, abóbora) são ricos em **vitamina A**

5

Leite, ovos, vegetais verde escuros, cereais integrais e leguminosas contêm **vitaminas do complexo B**



3. INGESTÃO HÍDRICA

Uma boa ingestão hídrica auxilia no combate a infecções.



Beba no mínimo 2 litros de água por dia, se possível filtrada



Não espere sentir sede para beber água. Se sentir, é um sinal de que seu corpo já está desidratando.



Evite ingerir água ou sucos durante as refeições. Beba 30 minutos após as refeições.

4. HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS

Esta prática é fundamental e evita contaminações.



Antes de guardar os produtos no armário, higienize com álcool a 70% ou com água e sabão.



As embalagens dos alimentos podem concentrar microorganismos, lave-as bem.



Não guarde na geladeira os alimentos com as embalagens do supermercado, guardem potes ou embalagens novas





COM O PASSO A PASSO FICA FÁCIL HIGIENIZAR!



1º PASSO

Faça a higienização das mãos com sabonete líquido, esfregando inclusive o dorso, as unhas e entre os dedos.



2º PASSO

Lave as frutas, verduras ou legumes em água corrente removendo toda a sujeira.



3º PASSO

Em um recipiente, faça uma solução com 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária ou hipoclorito de sódio.



4º PASSO

Coloque as frutas, legumes ou verduras na solução por 15 minutos.



5º PASSO

Coloque as frutas, legumes ou verduras na solução por 15 minutos.



5. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Higienizar as mãos é uma das principais estratégias para prevenir infecções.



Lave as mãos quando estiverem sujas e quando iniciar e/ou terminar o turno de trabalho.



Antes e após ir ao banheiro, como também ao iniciar e finalizar as refeições.



Sempre que manipular alimentos, manusear resíduos e dinheiro.





Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



1a 1b
 Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



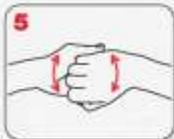
2
 Fricção as palmas das mãos entre si.



3
 Fricção a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4
 Entrelace os dedos e fricção as equinas interdigitais.



5
 Fricção o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



6
 Fricção o polegar esquerda, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7
 Fricção as polpas digitais e aristas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



8
 Enxágue bem as mãos com água.



9
 Seque as mãos com papel toalha descartável.



10
 No caso de toalhetas com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.

20-30 seg.

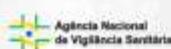
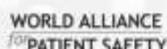
40-60 seg.



8
 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



11
 Agora, suas mãos estão seguras.



A Organização Mundial da Saúde temseu objetivo principal em promover e apoiar a melhoria da saúde pública e a segurança dos pacientes, fornecendo a melhor prática baseada em evidências para garantir a segurança dos pacientes. A responsabilidade pela implementação e uso desse material é do leitor. A Organização Mundial da Saúde não se responsabiliza em fornecer qualquer garantia ou responsabilidade por danos pessoais ou materiais.

A OMS agradece ao Hospital Universitário de São Paulo (HUSP), em especial aos membros do Programa de Controle de Infecção, pela participação ativa no desenvolvimento deste material.

6. ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

Veja algumas recomendações para armazenar os alimentos.



1º Leia a embalagem

Ela é o meio de comunicação entre o fabricante e o consumidor. Nela encontramos informações como: prazo de validade, prazo para consumo após aberto; orientações quanto ao armazenamento (manter refrigerado, congelado ou em temperatura ambiente); ingredientes; presença de ingrediente alergênico; entre outros.

2º Organize de acordo com a validade

Posicione os ingredientes com a data de validade similares próximos uns aos outros e opte por deixar os mais antigos mais a frente. Dessa maneira, você utiliza os ingredientes mais antigos, antes que eles ultrapassem esse prazo, evitando desperdício.



NOTA: Para te explicarmos de forma completa sobre o armazenamento de alimentos, separamos em partes: embalagens, como funciona uma geladeira e como guardar cada tipo de alimento.



EMBALAGENS

QUAL A MELHOR ESCOLHA?



A primeira dica que te damos é que guardar comida ou congelá-la em potes de plástico pode não ser a melhor opção. A comida quando está quente ou congelada e fica em contato com o material do recipiente, pode fazer com que ele libere substâncias tóxicas prejudiciais à saúde.



Por isso, papel alumínio e filme plástico também não são boas escolhas para embalar suas comidas, se for algo rápido, só para transportar de casa para o trabalho, por exemplo, é aceitável, mas se for ficar muito tempo guardado eles também podem liberar toxinas.



Nesses dois casos o ideal é optar por potes de vidro ou papel manteiga.





COMO FUNCIONA CADA PARTE DA GELADEIRA E COMO GUARDAR OS ALIMENTOS?

CONGELADOR

Os alimentos comprados congelados devem ser guardados diretamente no congelador, se forem congelados não devem voltar para esse local.

PRATELEIRA SUPERIOR

Por ser uma parte mais fria, deve armazenar alimentos mais sensíveis a variações de temperatura: carnes e laticínios.

PRATELEIRAS INTERMEDIÁRIAS

Coloque alimentos semipreparados, ovos, sucos, saladas prontas, bolos e sobras de alimentos (em potes de vidro, preferencialmente).

PRATELEIRA INFERIOR

Devem ser colocados os alimentos que serão consumidos rapidamente, como as frutas maduras.

GAVETA

É destinada a frutas e hortaliças in natura, pois são mais sensíveis a temperaturas muito baixas.



PORTA

Armazene alimentos menos perecíveis, como bebidas, geleias, condimentos e conservas. Esse local possui maior variação de temperatura, portanto deve evitar colocar ovos.



COMO GUARDAR CADA TIPO DE ALIMENTO?

Verduras: As verduras em geral (alface, rúcula, couve) são compostas por muita água, por isso elas têm uma facilidade para estragar muito fácil. Antes de guardá-las é importante lavar bem e escorrer a água o máximo possível para que fiquem mais “secas”. Coloque cada uma delas em um pote limpo e guarde na parte de baixo da geladeira.

Legumes: Existem diversos tipos de legume, alguns precisam ir para a geladeira, como cenoura, brócolis e pepino, outros como a batata podem ficar do lado de fora.

Frutas: A maioria das frutas devem ser guardadas em temperatura ambiente, mas algumas precisam ir para a geladeira, como mamão, caqui, uva, pois são mais delicadas. Toda fruta depois de cortada deve ir para a geladeira se não for ser consumida imediatamente, isso ajuda a preservá-las.

Carne: A carne resfriada na geladeira deve ser consumida em até 3 dias, isto é, 72 horas, após a compra. Se for comprada congelada você precisa colocá-la direto no congelador chegando em casa. Dentro do congelador ela dura alguns meses, é importante lembrar de sempre deixar embalada ou dentro de um pote, de preferência de vidro.

Enlatados: Enquanto estiverem fechados esse tipo de alimento pode ficar no armário, depois que são abertos é bom passar para um pote e guardar na geladeira.





REFERÊNCIAS

ASBRAN. Associação Brasileira de Nutrição. **Guia Alimentar para uma alimentação saudável em tempos de covid 19**. ASBRAN, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. 3ª ed. Brasília: ANVISA, 2004.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Higienização das mãos**. Brasília: ANVISA, 2020.

BIASEBETTI, Mayara do Belem Caldas; RODRIGUES, Isis Delfrate; MAZUR, Caryna Eurich. Relação do consumo de vitaminas e minerais com o sistema imunitário: uma breve revisão. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 19, n. 1, p. 130-136, 18 maio 2018.

VIDAL, Eunice Leme. **O sabor da saúde: o alimento certo para você viver bem**. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2011.

ROGER, Jorge D. Pamplona. **O poder medicinal dos sucos e shakes**. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2016.

Vamos aprender a fazer
umas preparações bem
deliciosas?



Receitas – Escolhas práticas para o dia a dia



❖ SUCO REFRESCANTE

Ingredientes:

- 3 tangerinas médias sem as sementes
- 2 rodelas grandes de abacaxi
- 1 maçã média
- 4 folhas de hortelã

Modo de Preparo:

1. descascar as tangerinas, o abacaxi e a maçã.
2. passar todos os ingredientes na centrífuga ou liquidificador.
3. não precisa ser adoçado.





❖ PONCHE TROPICAL

Ingredientes:

- 1 melancia
- 1 abacaxi (de preferência pérola)
- 4 maçãs ou peras
- 3 ou 4 garrafas de suco de uva
- 8 bananas-prata ou 6 bananas-nanicas (bem maduras)
- 1 colher (café) de gengibre ou 1 colher (sopa) de raspa de laranja
- Mel ou açúcar a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave bem todas as frutas.
2. Descasque e pique em pedaços bem pequenos o abacaxi e as bananas. Coloque em uma tigela grande.
3. Pique as maçãs (ou as peras) com casca, em pedaços bem miúdos e junte às outras frutas já picadas.
4. Bata uma garrafa do suco de uva com gengibre até desmanchar bem.
5. Coe e adicione às frutas picadas. Adicione as outras garrafas de suco, e, se necessário, acrescente água.
6. Adoce a gosto. Com uma faca pequena e bem afiada, corte, na parte de cima da melancia, uma tampa larga o suficiente para entrar com folga a concha que vai servir o ponche.
7. Procure fazer uma abertura graciosa. Retire toda a polpa da melancia e aproveite-a a seu gosto.
8. Coloque, por baixo dela, um apoio para que fique fixa. Coloque o ponche na melancia e sirva.

SORVETE DE AÇAÍ

Ingredientes:

- 350 ml de Polpa de açaí
- 2 Bananas Congeladas
- 3 colheres de sopa de semente de girassol
- 1 colher de sopa de Açúcar mascavo – ou mel ou xilitol



Modo de Preparo:

1. triturar a semente de girassol no processador ou liquidificador.
2. adicionar os demais ingredientes ao processador, bater até obter uma mistura homogênea.
3. colocar no congelador por aproximadamente 2 horas.

❖ BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

- 250g de Biomassa de banana verde
- 100g de Açúcar mascavo
- 60g de Cacau em pó
- 15g de óleo de coco
- 50g de Castanha de caju
- 50g de Coco ralado



Modo de Preparo:

1. Bata a biomassa, o açúcar mascavo, o cacau e o óleo no processador de alimentos; se o brigadeiro ficar muito mole leve à geladeira para firmar um pouco antes de modelar.
2. Faça bolinhas e passe nas castanhas trituradas ou coco.

❖ FAROFA FUNCIONAL

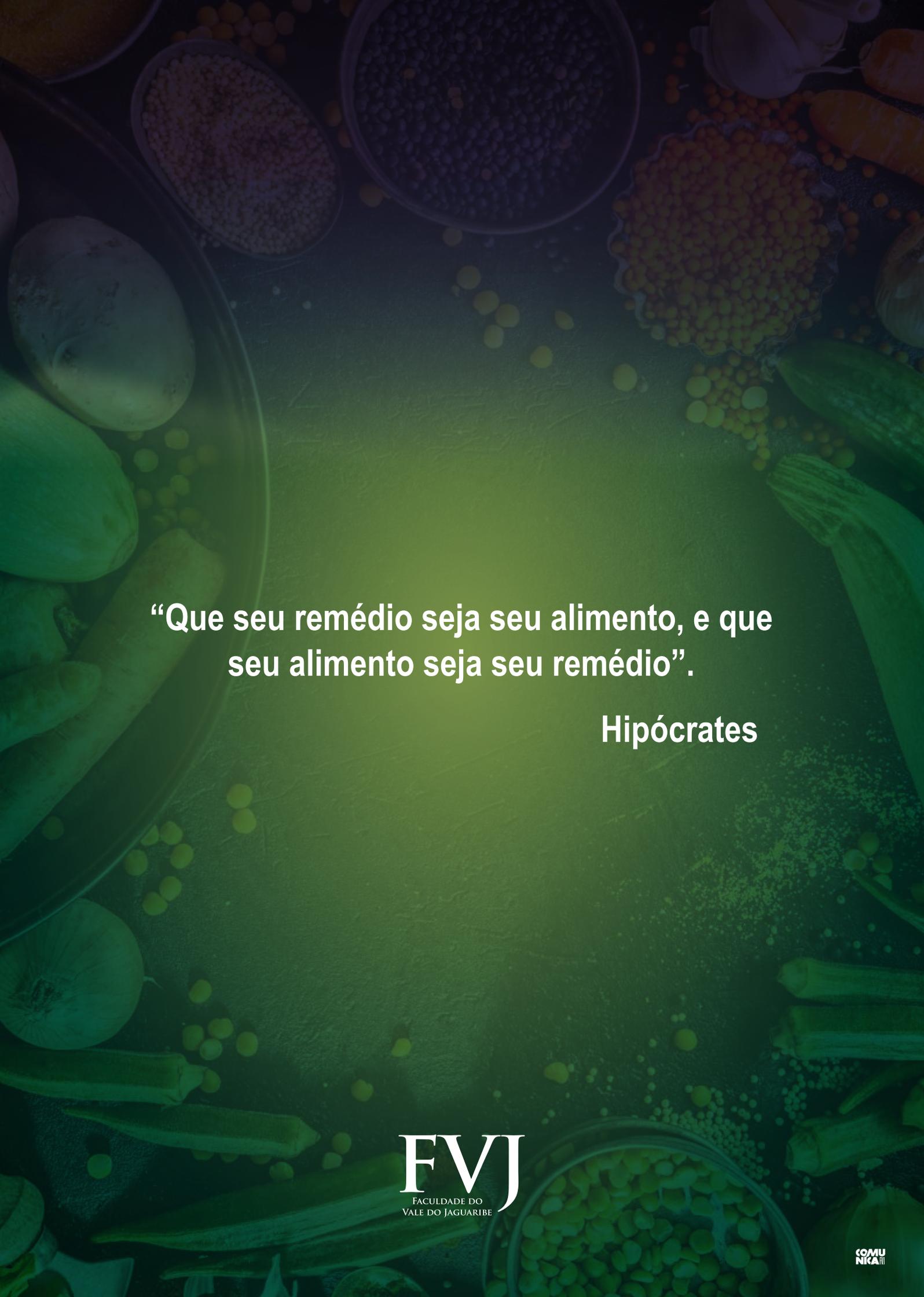
Ingredientes:

- 150g de aveia em flocos
- 60g de Azeite
- 80g de Cebola
- 3g de Alho
- 40g de Cenoura
- 20g de Azeitona
- 10g de Uva passa
- 50g de Ovo
- 5g de Cebolinha
- 5g de Coentro
- 1g de Açafraão da terra
- Sal (à gosto)
- Orégano (à gosto)
- Pimenta do reino (à gosto)



Modo de Preparo:

1. Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite.
2. Bata o ovo e acrescente à mistura, mexendo sem parar.
3. Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar.
4. Misture as azeitonas, as uvas passas e mexa.
5. Tempere com sal, pimenta e ervas secas ou frescas picadinhas.



**“Que seu remédio seja seu alimento, e que
seu alimento seja seu remédio”.**

Hipócrates