

Orientações Nutricionais para o Enfrentamento do COVID-19

Realização:



Apoio:

Departamento de Nutrição
Programa de Pós-Graduação em Nutrição
Coordenação do Curso de Nutrição

Março, 2020.

Equipe Organizadora:

Autoras:

Ana Heloneida de Araújo Morais

Juliana Kelly da Silva Maia

Karla Suzanne Florentino da Silva Chaves Damasceno

Larissa Mont'Alverne Jucá Seabra

Thaís Souza Passos

Docentes - UFRN

Design:

Amanda Fernandes de Medeiros

Sara Sayonara da Cruz Nascimento

Nutricionistas – Pós-graduandas – UFRN

Hidratação



A hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais.



Os vírus podem fazer com que você perca o apetite, causando desidratação, diarreia e vômito.



As imunoglobulinas tipo A (IgA), células de defesa, estão presentes, principalmente, na saliva.



A redução do fluxo salivar pode diminuir a quantidade de IgA.



Beba de 35 a 40 mL água/Kg peso diariamente. Na prática esportiva, esse volume deve aumentar.



Lembre-se, é fundamental manter boa hidratação, para evitar a desidratação.

Importância da água segura

A água potável é essencial para:

- Lavar as mãos – de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- Lavar frutas e hortaliças.
- Cozinhar.
- Lavar louças e utensílios.



➤ O que fazer para tornar a água segura para o preparo das refeições, caso a água não seja potável?

- Ferver.
- Filtrar.
- Desinfetar – 2 a 5 gotas de hipoclorito de sódio a cada 1 L de água para beber, ou 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária) para 1 L de água para higienizar frutas e hortaliças.



Probióticos



A microbiota intestinal é o conjunto de bactérias benéficas que tem papel essencial no nosso sistema imunológico.



Essas bactérias em associação com a mucosa intestinal são a frente de defesa contra muitos organismos patogênicos, como ocorre nas infecções virais.



Evitam que os patógenos se multipliquem, que ultrapassem as barreiras e penetrem no organismo, o que reduz as chances de causarem doenças.

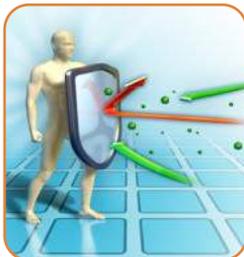
➤ Recomendações:

- Ingerir fibras (prebióticos) que são alimentos para as bactérias intestinais. Frutas, legumes, verduras, aveia e outros cereais integrais são fontes de fibras.
- Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados. Os alimentos ultraprocessados são ricos em gorduras, açúcares, sódio e pobres em fibras.
- Probióticos são os microrganismos em si e devem ser recomendados por nutricionistas ou outros profissionais da saúde

Antioxidantes protegem nossas células



Muitas situações podem aumentar a presença de radicais livres no nosso organismo, inclusive o estresse emocional que enfrentamos em momentos de crise.



O estresse oxidativo deve ser combatido, pois pode debilitar o sistema imunológico.



Compostos como polifenóis e carotenoides são antioxidantes e, têm a capacidade de neutralizar ou evitar a formação de radicais livres



Frutas e hortaliças contêm compostos antioxidantes

Vitaminas e minerais



Todas as vitaminas e minerais são essenciais para fortalecer a imunidade.



Os alimentos industrializados não possuem vitaminas e minerais naturais, e na maioria das vezes, possuem apenas calorias.



Prefira as frutas e hortaliças in natura. O prato colorido é a melhor opção, mas não esqueça dos alimentos de origem animal.



As carnes de todos os tipos, principalmente a vermelha, derivados de animais e frutos do mar são fontes de zinco.



As leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e verduras folhosas são fontes de magnésio. De selênio, a principal fonte é a castanha-do-Pará ou castanha-do-Brasil

OMS recomenda 5 porções diárias de frutas e hortaliças.

Vitaminas e minerais



As fontes de gordura (queijo, gema do ovo) e vegetais de coloração alaranjada (manga, mamão e cenoura) são ricos em precursores da vitamina A.



As frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi), amarelas e laranjas são ricas em vitamina C.



As carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras, especialmente o brócolis e o couve, cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes, e abacate e o levedo de cerveja são ricos em vitaminas do Complexo B.



Esse composto é formado por várias vitaminas. Lembrando que a B12 é encontrada apenas naqueles de origem animal. Por isso, os veganos precisam considerar suplementos, com orientação profissional.

OMS recomenda 5 porções diárias de frutas e hortaliças.

Higienização de frutas e hortaliças

É importante higienizar todos os alimentos in natura (frutas, hortaliças e vegetais) de forma correta para evitar a contaminação por microrganismos.

Remover raízes e partes deterioradas



Lavar em água corrente as frutas e hortaliças um a um, e no caso das verduras, folha a folha.



Desinfetar em solução clorada por 15 minutos - 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 L de água.



Secar com auxílio de papel toalha ou centrífuga de alimentos e, guardar na geladeira.



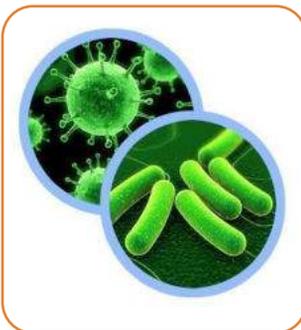
Lembre-se que só o cloro consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato.



Conserve os alimentos a temperaturas seguras



Lembrem-se que esses cuidados são fundamentais para combater o Coronavírus e outros patógenos.

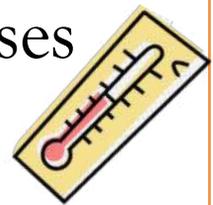


Os vírus e bactérias causadores de doenças podem multiplicar-se rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente

Conserve os alimentos a temperaturas seguras

Existem cuidados que devem ser tomados para evitar a contaminação:

- Mantenha a temperatura abaixo de 5 °C ou acima de 60 °C para retardar a multiplicação desses microrganismos.
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente, faça isso dentro da geladeira, na função “Descongelação” no micro-ondas, ou cozinhar imediatamente no forno ou micro-ondas.



Conserve os alimentos a temperaturas seguras

Existem cuidados que devem ser tomados para evitar a contaminação:



- Durante o cozimento, os alimentos devem atingir 70°C para eliminar o Coronavírus e os outros patogênicos e, garantir a ingestão segura.
- Após o cozimento, refrigere rapidamente alimentos perecíveis ou cozidos.
- Sobras de comida **não** devem ser armazenadas na geladeira por mais de 3 dias.



Quando higienizar as mãos para evitar a contaminação dos alimentos por Coronavírus?



Antes e após ir ao banheiro



Após tossir, espirrar ou assoar o nariz.



Após manusear o lixo.



Após mexer em dinheiro.



Antes e após a manipulação de um alimento.

Quando higienizar as mãos para evitar a contaminação dos alimentos por Coronavírus?



Após manusear os alimentos crus ou ainda não higienizados (no caso das hortaliças, frutas e legumes).



Antes de manipular alimentos prontos para o consumo.



Antes de comer.



É importante seguir as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para higienizar as mãos de forma correta.

Higienização de superfícies de manipulação dos alimentos



Os utensílios usados na cozinha (talheres, facas de corte, espátulas, pegadores etc.) e as superfícies de preparo (bancadas, tábuas e



mesas), devem ser higienizados corretamente pois podem ser fontes de contaminação.



A Higienização pode ser feita pelo método físico ou químico; Vejamos...

Higienização de superfícies de manipulação dos alimentos

Método físico:



- Lavar os utensílios com água e sabão;
- Enxaguar em água corrente;
- Colocar em água fervente por 15 minutos



Método químico:



- Lavar os utensílios ou superfícies de preparo com água e sabão e enxaguar;
- Imergir ou banhar por 15 minutos em água clorada (1 colher de sopa de água sanitária sem perfume para cada 1 Litro de água) e enxaguar em seguida.



- Outra opção de higienização de utensílios e superfícies de preparo é o uso de álcool a 70%, não necessitando de enxague.

Orientações importantes

- ✓ Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados.



- ✓ Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- ✓ Limite o consumo de alimentos processados.
- ✓ Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.



Orientações importantes

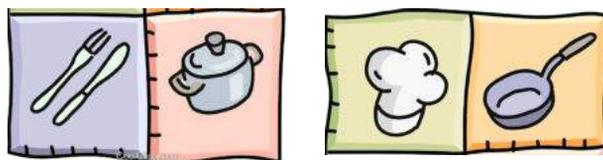
- ✓ Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora, e que garantam a higienização correta dos alimentos, utensílios, mesas e cadeiras.



- ✓ Faça suas compras em locais que tenham maior variedade de alimentos *in natura* e, em casa faça a higienização correta desses alimentos. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos.

Orientações importantes

- ✓ Desenvolva suas habilidades culinárias, tendo o cuidado de preparar os alimentos de forma segura.



- ✓ Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
- ✓ Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.



Baseado em...

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-novo-coronavirus-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>.

International Society For Immunonutrition. ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. 2020.

Disponível em: <<file:///C:/Users/saras/Downloads/isinComunicadoCovid19.pdf>>.

Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. **Água, hidratação e Saúde.** 2018. Disponível em: <http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf>.

Stecher B, Hardt WD. The role of microbiota in infectious disease. Trends Microbiol. 2008;16(3):107-114. doi:10.1016/j.tim.2007.12.008.

World Health Organization. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 32.** 2020. Disponível em:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2.