

# CORONAVÍRUS

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19



Antes de iniciar o preparo das refeições, lave bem as mãos com água e sabão, limpe as superfícies onde os alimentos serão manipulados.



Dê preferência a uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e legumes, carnes e ovos, arroz e feijão.

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições.



O Ministério da Saúde recomenda máximo de 50g de açúcar/dia, se possível, até 25g/dia e sal, recomenda-se 5g/dia.



Evite o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, como por exemplo, bolacha recheada, refrigerante, chips, macarrão instantâneo.

Dê preferência à frutas, verduras e legumes da época, pois possuem um preço menor. Aproveite cascas, talos para desenvolver novas receitas como bolos e tortas.



Faça uma lista de  
compras para  
minimizar a ida aos  
centros de  
abastecimento  
durante a pandemia.



Faça compras em  
horários alternativos ou  
no sistema online  
(delivery). Você  
economizará tempo e  
manterá a distância  
social.



# BRASIL: DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS X COVID-19

O Brasil enfrenta um significativo aumento do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias.



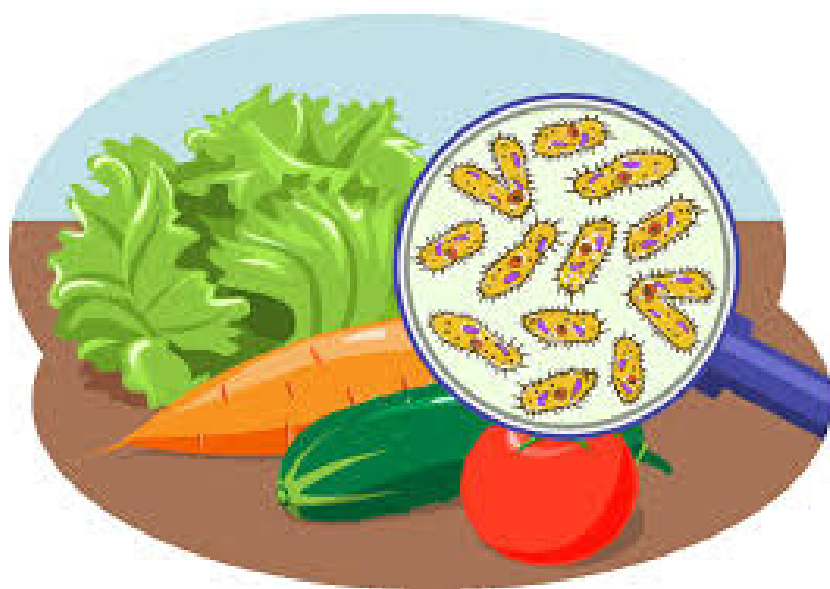
Lembre-se de que a obesidade é um fator de risco para várias doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo

2

**São doenças que colocam as pessoas em grupo de altíssimo risco quando se trata da Covid-19.**

# DICAS DE ARMAZENAMENTO E PREPARO DOS ALIMENTOS:

Retire frutas, verduras e legumes das embalagens, lave-os e armazene-os em local adequado.



Lave as embalagens com água e sabão e seque com um pano limpo, antes de guarda-las.



Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave-os em água corrente e deixe-os de molho por 15 minutos em solução, de uma parte de água sanitária para nove partes de água, logo após enxague bem, em água corrente.

# BRANQUEAMENTO DE ALIMENTOS

O branqueamento é uma técnica de conservação de legumes e folhas, fazendo com que os alimentos durem por muito mais tempo.

Essa técnica preserva o valor nutricional, a coloração e o sabor do alimento e evita o desperdício.



Em tempos de pandemia essa técnica se torna ainda mais importante, pois possibilita grande economia, maior agilidade no preparo das refeições e contribui para que você vá menos vezes ao mercado.

# COMO FAZER

2) Ferva água suficiente para cobrir o alimento;

4) Depois mergulhe imediatamente em água gelada, pelo mesmo tempo, a fim de parar o cozimento;



6) Congele imediatamente e consuma por até 6 meses.

1) Lave, descasque e pique o legume que deseja;



3) Deixe ferver por um minuto. Dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais;

5) Coloque em saquinhos ou vasilhas, identifique com etiquetas (nome do alimento e data do congelamento).



# REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID – 19.

**Associação Brasileira de Nutrição, 2020.**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARLUCCHI, E. M. S. et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Comun. Ciênc. Saúde**, p. 375-384, 2013.

# AUTORES

Ana Carolina Malaquias - Fisioterapeuta

Geisilane Nogueira da Silva - Psicóloga

Luiz Carlos da Silva Junior - Enfermeiro

Mariana Silva Guimarães de Menezes - Dentista

Nadinara Costa Ferreira - Nutricionista

Sabrina Brombim Zanchetta - Assistente Social

Thaylla Haydée Silva Pinto - Fisioterapeuta

Residentes da Equipe Multiprofissional em Saúde do Adolescente

# COLABORADORES

Ana Paula Nogueira Godói - Dentista preceptora

Chiara Lima - Nutricionista preceptora

Elaine Cristina Dias Franco - Comissão de Residência

Multiprofissional da UFSJ

Joseane da Silva - Coordenadora do Alô Corona/SEMUSA