

# 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.

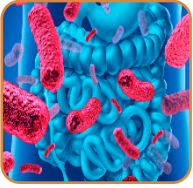


➤ O que fazer para tornar a água segura para o preparo das refeições, caso a água não seja potável?

- 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.



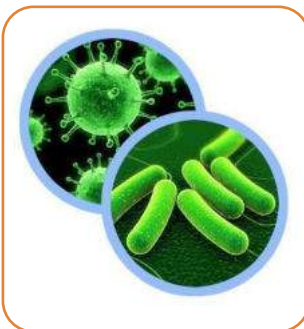
Lembre-se que só o cloro consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato.



# Conserve os alimentos a temperaturas seguras



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

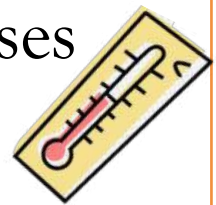


Os vírus e bactérias causadores de doenças podem multiplicar-se rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente

# 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.



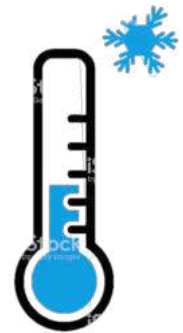


# Conserve os alimentos a temperaturas seguras

Existem cuidados que devem ser tomados para evitar a contaminação:



- Durante o cozimento, os alimentos devem atingir  $70\text{ }^{\circ}\text{C}$  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

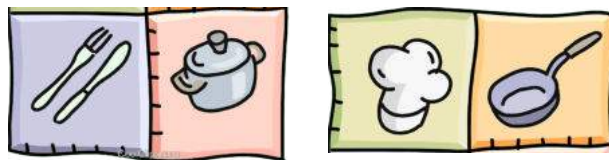
- ✓ Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora, e que garantam a higienização correta dos alimentos, utensílios, mesas e cadeiras.



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