
Orientações de Higiene e Nutrição durante quarentena (covid-19)

Luara Koester
Nutricionista CRN: 56543/P



O que você precisa saber e fazer. Como prevenir o contágio:



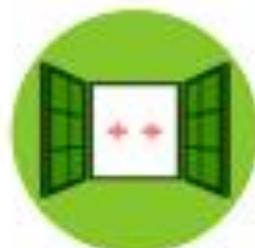
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

Higienização básica recomendada pela OMS Organização Mundial da Saúde.

Lavar as mãos:

- ✓ Antes e após ir ao banheiro
- ✓ Após tossir, espirrar, assoar o nariz
- ✓ Antes e após a manipulação de alimentos
- ✓ Antes de comer.



Higienização de utensílios compartilhados:

✓ Utensílios de cozinha (talheres, espátulas, pegadores, superfícies de preparo, tábuas) devem ser desinfetados diariamente, pois podem ser fontes de contaminação.

Métodos físicos:

- ✓ Lavar os utensílios com esponja, água e sabão
- ✓ Enxaguar com água corrente
- ✓ Coloca em água fervente por 15 minutos.

Métodos químicos:

- ✓ Água clorada (também pode ser utilizada para higienizar os alimentos, como legumes, verdura e frutas): 1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água. Enxaguar em seguida
- ✓ Álcool 70% não necessita de enxágue.



Como planejar a ida no mercado e quais cuidados devemos ter.

- ✓ Fazer uma lista de compra: anote os alimentos e as quantidades necessárias para semana ou a cada quinze dias, evitando a ida com frequência ao mercado
- ✓ Preferir alimentos In - Natural, (pronto para o consumo, que não passam por nenhum processo de industrialização)
- ✓ Limite o consumo de ultra processados, açúcares e gordura.

- ✓ Higienização:
- ✓ Após chegar do mercado, dispensar as sacolas plásticas, caixas de papelão, e outras embalagens que possam ter sido tocadas por outras pessoas (podem estar contaminadas)
- ✓ Higienizar as embalagens que serão armazenadas ex: feijão, açúcar, leite
- ✓ Higienizar os alimentos (legumes, verdura e hortaliças), conforme a recomendação de métodos descrita acima
- ✓ Higienizar as bancadas de uso comum, pia, mesa etc.



Uma dieta balanceada, com grande variedade de nutrientes, pode ajudar o organismo a se manter preparado contra eventuais infecções. Neste momento deve-se evitar dietas restritivas, alimentos ultraprocessados e frituras, que além de baixar a imunidade, estão no grupo de alimentos inflamatórios.

Hidratação:

- ✓ Hidratação é aliada nas infecções virais
- ✓ Evitar desidratação
- ✓ Manter a temperatura do corpo.



Probióticos:

✓ A microbiota intestinal, é o conjunto de bactérias benéficas, que tem função no nosso sistema imunológico, trabalhando em defesa contra organismos patogênicos: infecções.

Recomendações:

✓ Ingerir fibras (prebióticos proveniente de alimentos), frutas, legumes, verdura, aveia e cereais integrais .

✓ Atualmente existe diversos suplementos de prebióticos nas farmácias, que podem ser consumidos como aliados da alimentação.



Alimentos Antioxidantes:

- ✓ São alimentos que evitam que radicais livres danifiquem as células, por consequência o aparecimento de doenças.
- ✓ O estresse oxidativo deve ser neutralizado, para preservar o sistema imunológico.

Recomendação:

- ✓ Alimentos rico em vitamina C: laranja, acerola, kiwi, limão, abacaxi
- ✓ Frutas vermelhas: morango, uva, suco de uva integral
- ✓ Linhaça, alimento rico em ômega 3.

Alimentos Anti-inflamatório:

- ✓ São alimentos com propriedade anti-inflamatória que reestabelecem o equilíbrio e as defesas naturais do corpo.

Recomendação:

- ✓ Alimentos: cebola, alho, gengibre, cúrcuma, extrato de própolis, peixes, oleaginosas (sementes e castanhas, nozes, amêndoa).



Vitaminas e minerais.

✓ São essências para o funcionamento do corpo, fortalecem a imunidade, reguladores hormonais.

Recomendações:

✓ Carnes em geral, principalmente a vermelha, derivadas 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

✓ 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 carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras, especialmente o brócolis e a 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.



Tipo de Minerais e Vitaminas:

Vitaminas:

- ✓ **Betacaroteno (pró-vitamina A)** - é convertido em vitamina A no organismo, que tem ação antioxidante (previne o envelhecimento e doenças como câncer, cardiovasculares, diabetes), é importante para a função imune, para a visão.
- ✓ **Complexo B** - as vitaminas do complexo B estão envolvidas em todos os processos do nosso organismo. Importantes para o fornecimento de energia e para o sistema nervoso central. Comprimidos de levedo de cerveja são ricos em vitaminas do complexo B.
- ✓ **Vitamina C** - tem ação antioxidante (previne o envelhecimento e doenças como câncer, cardiovasculares, diabetes), reforça o sistema imunológico, importante para a formação de neurotransmissores. Cápsulas de acerola são fontes de vitamina C.
- ✓ **Vitamina D** - estimula a absorção do cálcio, modula o sistema imune, previne doenças autoimunes. Encontrada em suplementos de óleo de fígado de bacalhau.
- ✓ **Vitamina E** - excelente antioxidante, atua na prevenção contra o envelhecimento precoce e de doenças degenerativas como as cardiovasculares, câncer, diabetes. Previne doenças neurológicas, displasia mamária e alivia os sintomas da TPM. Cápsulas de óleo de gérmen de trigo são boas fontes de vitamina E.



Minerais:

✓ **Cálcio** - mineral importante para desenvolver e manter a saúde dos ossos e dentes. Regula os batimentos cardíacos, favorece a coagulação do sangue, atua na transmissão de impulsos nervosos. Encontrado em suplementos à base de concha de ostras e dolomita.

✓ **Magnésio** - essencial para a formação óssea e para a formação de serotonina - hormônio relacionado ao bem estar. Ajuda a aliviar os sintomas da TPM. É relaxante muscular e dos vasos sanguíneos, sendo importante para a saúde cardiovascular. Retarda o processo de envelhecimento. Encontrado no cloreto de magnésio.

✓ **Ferro** - importante para o sistema imunológico e para a prevenção de anemias. É um mineral fundamental para a função da tireoide, para o sistema nervoso central, para a desintoxicação do fígado e para a formação do colágeno. Participa da síntese dos neurotransmissores serotonina e dopamina, sendo importante para o sistema nervoso.

✓ **Zinco** - mineral essencial para o sistema imunológico. Tem ação antioxidante (previne o envelhecimento e doenças como as cardiovasculares, câncer, diabetes). Facilita a cicatrização de feridas, melhora a fertilidade.

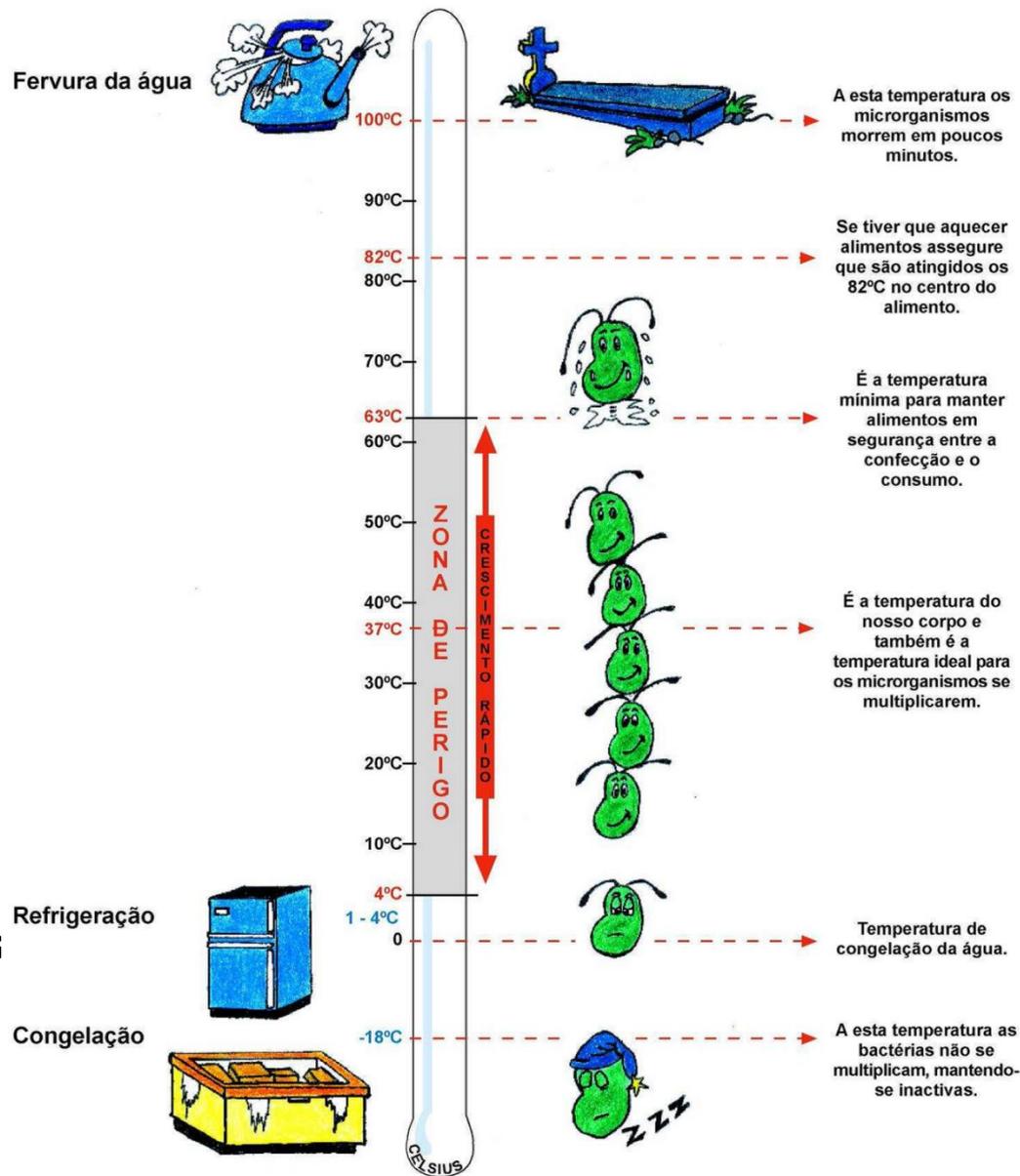
✓ **Cromo** - mineral importante para diabéticos já que melhora ação da insulina, regula os níveis de glicose no sangue. Está envolvido na redução dos níveis de LDL colesterol (colesterol ruim), colesterol total, triglicérides e aumento do HDL colesterol (colesterol bom), prevenindo assim, doenças cardiovasculares.

✓ **Silício** - importante para a saúde dos ossos e dentes e para a formação do colágeno, dando força, rigidez e flexibilidade aos ossos, dentes, tendões, pele e unhas.



Conservação dos alimentos:

- ✓ Os vírus e bactérias causadores de doenças podem multiplicar-se rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente.
 - ✓ Mantenha a temperatura de 5°C ou acima de 60°C para retardar a multiplicação dos microrganismos.
 - ✓ Não descongele os alimentos em temperatura ambiente, faça isso dentro da geladeira, ou no micro-ondas na função descongelar.
 - ✓ Durante o cozimento, os alimentos devem atingir 70°C
- Armazenar na geladeira por apenas 3 dias.



Referencias:

Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação Resolução-RDC nº 216/2004, disponível em PDF.

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>

Manual de boas praticas: ANVISA, disponível em PDF.

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/5321364/MODELO+DE+MANUAL+DE+BOAS+PR%C3%81TICAS+PARA+BANCOS+DE+ALIMENTOS/25ade91a-1b6f-44a9-afba-64f9eb1bce0a?version=1.0>

Associação Brasileira de Nutrição. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta. 2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfnemite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>>

BRASIL. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed.2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.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>