



OS 10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19

Departamento de Nutrição
Setembro, 2020



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO

SUMÁRIO

Introdução	3
Mas o que sabemos até agora sobre a Covid-19?	4
10 passos:	
1 Priorize alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados.....	5
2 Utilize óleo, sal e açúcar com moderação.....	9
3 Evite o consumo de alimentos processados.....	11
4 Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.....	13
5 Coma com regularidade e atenção.....	16
6 Compre alimentos na feira.....	19
7 Cozinhe!.....	22
8 Planeje o seu tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.....	27
9 Quando estiver fora de casa, prefira locais que sirvam refeições feitas na hora.....	30
10 Seja crítico com a publicidade de alimentos.....	33
Referências	36



INTRODUÇÃO

A importância da alimentação saudável é uma temática que precisa ser amplamente discutida, já que, nos últimos anos, houve um aumento de problemas relacionados à má alimentação na população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000), uma dieta rica em gorduras saturada e açúcares, assim como o baixo consumo de frutas e vegetais, são reconhecidos como importantes fatores de risco do ganho de peso excessivo e para outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, câncer e obesidade. O consumo regular de alimentos como doces, refrigerantes e fast-foods vem se tornando cada vez mais frequente, refletindo o aumento no consumo de alimentos industrializados e caracterizando uma dieta nutricionalmente inadequada e com densidade energética elevada (ABESO, 2016). Nesse sentido, o Ministério da Saúde, na publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira propõe uma classificação dos alimentos de acordo com o nível de processamento industrial, além de descrever os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável (Brasil, 2014).

Dados do Vigitel (Brasil, 2020) mostraram que apenas 32,2% dos recifenses com mais de 18 anos apresentaram um consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, tais como frutas, hortaliças, arroz, feijão e outros alimentos naturais. A ingestão recomendada de frutas e hortaliças por dia é de pelo menos 400 gramas (WHO, 2003), o que equivale, aproximadamente, ao consumo diário de cinco porções desses alimentos. A pesquisa também mostrou que, no período entre 2006 e 2019, a prevalência de diabetes, hipertensão e obesidade aumentou na população.

Todas essas doenças crônicas aumentam o risco de desenvolver complicações da infecção pela Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus.

MAS O QUE SABEMOS ATÉ AGORA SOBRE A COVID-19?

Sabemos que o novo coronavírus também é chamado de Sars-Cov-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus), e tem a denominação de COVID-19 (Corona Vírus Disease-19) para a doença. Apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves (ANVISA, 2020). A maioria dos pacientes (cerca de 80%) podem ser assintomáticos, e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória (Ministério da Saúde, 2020). Os efeitos da Covid-19 sobre a população mundial ainda precisam ser melhor elucidados. Porém, já se sabe que as pessoas idosas e as que têm doenças crônicas como obesidade, hipertensão, diabetes, câncer, problemas cardíacos e pulmonares, têm maior risco de ficarem gravemente doentes e de ir a óbito (Lloyd-Sherlock et al., 2020).

Dessa forma, considerando que os hábitos alimentares influenciam diretamente na saúde do indivíduos, temos que considerar a importância da manutenção de uma alimentação balanceada e saudável como uma grande aliada na prevenção das doenças crônicas e também das agudas, a exemplo da Covid-19.



**PRIORIZE ALIMENTOS IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS**

PRIORIZE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Prefira alimentos ao natural (*in natura*), que são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos, ovos e leite) e aqueles que não sofreram alteração após deixarem a natureza, ou sofreram pequenas alterações (minimamente processados) como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação, sem haver adição de outros ingredientes ou aditivos.

Esses alimentos são mais favoráveis ao seu corpo e são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada e promotora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável. Exemplo desses alimentos são as frutas, verduras, raízes e tubérculos, feijões, arroz e outros alimentos naturais a que você tem mais fácil acesso, variando-os sempre que possível.

Além disso, os alimentos mais naturais e menos industrializados possuem nutrientes e componentes antioxidantes e anti-inflamatórios que auxiliam na nossa imunidade. O sistema imunológico nos defende contra invasores, como vírus ou bactérias. Porém, é importante destacar que nenhum alimento consumido de forma isolada é capaz de prevenir ou curar infecções provocadas por vírus, inclusive pela Covid-19. Por isso, é essencial nós termos uma alimentação variada e colorida. Já que alguns alimentos contribuem para o bom funcionamento desse sistema, nesse período é interessante colocarmos com mais frequência na alimentação. A seguir, listamos alguns nutrientes que possuem propriedades imunomoduladoras, sendo capazes de melhorar a ação das nossas células de defesa, e destacamos os alimentos em que podemos encontrá-los:

PROTEÍNAS



Nesse grupo estão incluídos todos os alimentos de origem animal, especialmente as carnes bovinas, de ave, os peixes, frutos do mar, os ovos e os laticínios (leite, queijo, iogurte, coalhada). Além destes, no reino vegetal também encontramos proteínas de boa qualidade, como no feijão, ervilha, soja, lentilha, grão-de-bico, principalmente se combinados com os cereais (arroz, milho, trigo, aveia, entre outros).

PRIORIZE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Encontramos este nutriente na sardinha, cavalinha, arenque, salmão, anchova, atum, camarão, entre outros.

ÔMEGA 3



essa vitamina é encontrada sob duas formas nos alimentos: na forma pré-formada, presente no fígado, leite e ovos; ou na forma de carotenoides, que são componentes que vão se transformar em vitamina A depois que os consumimos. Estes últimos estão nas frutas e vegetais de cores verde escura e amarelo-alaranjada (espinafre, brócolis, couve de Bruxelas, batata-doce, jerimum, mamão, manga, etc).

VITAMINA A



É encontrada em boas quantidades na maioria das frutas e vegetais, como acerola, laranja, limão, morango, manga, goiaba, brócolis, couve, tomate, pimentão, entre outros.

VITAMINA C



As fontes mais ricas são os óleos de fígado de peixes. Também é encontrada em pequenas quantidades na manteiga, gema de ovo e fígado. Por isso, é quase impossível conseguir quantidades adequadas somente a partir da dieta, sendo necessário complementar com uma exposição solar de 15 a 30 minutos ao dia, segundo recomenda a Organização Mundial de Saúde.

VITAMINA D



Podemos encontrar o zinco nos feijões, ervilha, arroz, amendoim, nozes, castanhas, soja, fígado, carne bovina, peixes, aves, entre outros.

ZINCO



PRIORIZE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Algumas cartilhas e e-books também explicam a importância da alimentação para a manutenção de uma boa saúde e prevenção de doenças. Elas podem ser acessadas nos links abaixo:

Alimentação, Imunidade e Covid-19:

https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37557/1/Livro%202_Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20Imunidade%20e%20Covid-19.pdf

Como a alimentação pode melhorar a imunidade?:

dicas para uma alimentação saudável durante a quarentena:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37415/1/Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20e%20imunidade.pdf>

Guia para alimentação de “menor custo” e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37410/9/GUIA%20LNED%20FINANCIAL%20com%20ISBN%2009.07.20.pdf>

Imunidade, ansiedade e nutrição: Qual a relação com a COVID-19?

https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/Cartilha_-_Nutri%C3%A7%C3%A3o-UnP_v2-1.pdf



UTILIZE ÓLEO, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO

UTILIZE ÓLEO, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; desde que utilizados com moderação, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação, sem torná-la nutricionalmente desbalanceada. Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, açúcar e sal.



**LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS
PROCESSADOS**

LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Durante a fabricação os alimentos processados recebem uma grande quantidade de sal ou açúcar com a finalidade de aumentar a durabilidade desses produtos. O consumo exagerado de alimentos processados favorecem o aparecimento das doenças crônicas, como por exemplo o diabetes e a hipertensão. Como exemplo dos alimentos processados podemos citar: milho e ervilha enlatados, extratos de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, bolachas e biscoitos e sardinha e atum enlatados. Por isso, devemos ingerir esses alimentos com moderação.

A vibrant collage of various ultra-processed foods and snacks. In the top left, there's a burger with a sesame seed bun and a metal basket of golden french fries. Next to it are several pieces of fried chicken or fish. The top right features a chocolate-covered ice cream cone with nuts, a pink macaron, and a green macaron. The bottom left shows a variety of donuts: one with white frosting and a hole, one with chocolate glaze and sprinkles, and one with pink frosting. The bottom right has a large ice cream cone with pink frosting and a chocolate-glazed donut. The background is a bright blue surface with scattered candies and a red and white striped lollipop.

**EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**

EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido ao contexto de pandemia em que vivemos é comum ocorrerem modificações nos hábitos alimentares, umas dessas modificações é o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, como comentado anteriormente, seja pela praticidade ou pelo “hipersabor”, ou pelo conforto que esse alimentos podem trazer em momentos de ansiedade ou pela ociosidade. No entanto, é importante saber que o consumo em excesso e rotineiro desses alimentos trazem alguns riscos à saúde.

Em síntese, os alimentos ultraprocessados são aqueles criados a partir da junção de vários ingredientes, que passam por diversas etapas e técnicas de processamento normalmente realizadas em indústrias. Esses produtos são criados dessa forma com o objetivo de aumentar a vida útil e trazer praticidade para o consumo. São exemplos os biscoitos recheados, salgadinhos, macarrão instantâneo, sucos em pó, temperos prontos, carnes enlatadas e outros.

Os ultraprocessados podem ser reconhecidos através de uma leitura rótulo. Uma boa dica para identificá-los é observar se há elevada quantidade de ingredientes e se alguns desses ingredientes não são familiares, como corantes e conservantes. Normalmente esses produtos possuem mais de cinco ingredientes.

Em geral, esses alimentos tendem a ter um conteúdo nutricional desbalanceado, rico em calorias, açúcares e sal e pobre em vitaminas e minerais, que são essenciais para o bom funcionamento do corpo. Para atingir uma maior vida de prateleira os ultraprocessados são comumente adicionados de açúcar e sal, e para serem mais palatáveis são adicionados de realçadores de sabor e de gorduras. Além disso, eles limitam o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, o que leva a uma menor ingestão de vitaminas e minerais.

Em excesso e com uso a longo prazo esses componentes podem tanto ocasionar como agravar as doenças crônicas, como Diabetes mellitus, Hipertensão arterial e a obesidade.

EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Logo, devido ao contexto de pandemia de Covid-19 é importante evitar o consumo excessivo desses alimentos, uma vez que as doenças crônicas não transmissíveis são um fator de risco para o agravamento da Covid-19. Há algumas ações simples que podem ser feitas para evitar o consumo elevado de ultraprocessados:

- 1** → Preferir o uso de tempero naturais aos industrializados. Há uma gama de condimentos naturais, como alho, cebola, cominho, páprica, curry, cebolinha, salsa e os diversos tipos de pimentas que tornam a alimentação bastante saborosa.
- 2** → Preparar suas refeições para um tempo determinado. Cozinha para alguns dias pode ser uma boa opção para evitar o consumo de ultraprocessados.
- 3** → Avalie o rótulo dos alimentos no momento da compra. Alguns alimentos podem nos confundir pela aparência por isso é sempre bom conferir as informações nutricionais.
- 4** → Preferir o uso de alimentos *in natura* e minimamente processados no momento da compra.
- 5** → Adotar atividades que possam diminuir o tempo ocioso, assim diminuindo a ansiedade e a vontade de consumir esses alimentos.

A top-down view of a group of people sitting around a wooden table, eating a meal. The table is set with various dishes, including a plate of food with green vegetables and a glass of red wine. A large bowl of red strawberries is visible on the right. The people are wearing casual clothing, and the atmosphere appears to be a relaxed social gathering.

COMA COM REGULARIDADE E ATENÇÃO

COMA COM REGULARIDADE E ATENÇÃO

A chegada da Covid-19 trouxe diversas mudanças na nossa forma de convivência, a quarentena foi uma dessas modificações. Com o confinamento, muitas atividades antes feitas fora de casa passaram a ser feitas no mesmo ambiente, como o home office ou trabalho remoto. As atividades cotidianas como os estudos e os cuidados com a casa e com os filhos, somado a falta de planejamento de horário, acarreta em uma rotina corrida e estressante, além de se tornar comum fazer mais de uma atividade ao mesmo tempo. Esse “modo multitarefas” não vem de hoje, visto que realizar mais de uma atividade no mesmo momento é um hábito anterior a quarentena.

Um das dessas atividades é a alimentação, que passa a ser dividida com outras ações, como por exemplo assistir algo importante, comer enquanto faz o trabalho ou ao mexer no celular e outros. Essa falta de atenção durante a alimentação geralmente acaba levando a um consumo de alimentos maior que o necessário, uma vez que não há atenção aos sinais de saciedade. Outro comportamento não benéfico é o ato de “beliscar”, onde devido a rotina corrida e a má administração do tempo, a alimentação acaba sendo fracionada em vários momentos e a qualidade dessa alimentação fica prejudicada, isso é, comer uma torrada, depois comer um doce ou salgado que está guardado e assim por diante. Esse comportamento também está associado a um aumento do consumo, uma vez que a sensação de fome não é respeitada.

Outro fator que influencia na alimentação é o ambiente em que comemos. A luz, os odores, a limpeza e os sons influenciam diretamente no consumo dos alimentos, por exemplo, é mais provável que ao escolher um ambiente para se alimentar, com uma luz mais forte e com uma música mais rápida a alimentação também siga um ritmo mais acelerado. Outro detalhe importante é a presença de distrações no ambiente acabam diminuindo a conexão com a alimentação como por exemplo uma televisão. Por fim, comer também é um ato social, a alimentação pode ser um momento de construção de relações afetivas com amigos e familiares, onde se compartilham momentos importantes e relações são fortalecidas.

COMA COM REGULARIDADE E ATENÇÃO

Levando em consideração tudo isso, algumas ações podem ser tomadas para melhorar a relação com a alimentação:

- 1** → Planeje seu tempo e distribua as atividades, sempre tendo cuidado em reservar um tempo para as refeições;
- 2** → Evitar distrações durante o momento da alimentação, como o uso de celulares.
- 3** → Procurar lugares mais confortáveis e adequados para a alimentação, dando privilégio a ambientes calmos, limpos e claros.
- 4** → Ter atenção durante a alimentação, ou seja, consumir os alimentos com calma sempre mastigando-os sem pressa, sentindo os sabores e as texturas.
- 5** → Respeitar os sinais de fome e saciedade e fazer as refeições de acordo com eles, assim é possível evitar comer exageradamente ou comer menos que o necessário.
- 6** → Comer com companhia, dividir a mesa com a família por exemplo, pode melhorar sua relação com a alimentação.
- 7** → Incluir os filhos no preparo das refeições, isso auxilia na construção de hábitos saudáveis, otimiza o tempo, e torna o momento do preparo mais confortável.



COMPRE ALIMENTOS NA FEIRA

COMPRE ALIMENTOS NA FEIRA

É interessante fazer as compras em locais que ofereçam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados, pois dentre as opções, há as feirinhas de alimentos orgânicos, em geral mantidas por produtores locais. Ao comprar desse tipo de comércio, favorece a economia local, além de apresentarem menor quantidade de pessoas e de se obter alimentos mais baratos, saborosos e com maior qualidade. É preferível ainda que se compre no período de safra, adquirindo assim um produto fresco, nutritivo e mais acessível. Caso não exista uma feira orgânica disponível no município, deve-se fazer as compras em locais de mais fácil acesso.



Quando disponível na localidade, é interessante também optar pelo serviço de compras on-line e entregas a domicílio. Sendo imprescindível ressaltar que, no caso de pessoas incluídas no grupo de risco ou que apresentem sintomas, recomenda-se ainda mais esse tipo de serviço, para que se evite contato com outras pessoas e aglomerações. Salienta-se que após retornar para casa com as compras ou após a entrega das mercadorias, precisa se tomar todos os cuidados de higiene. É necessário que frutas, verduras e legumes sejam higienizadas com solução clorada e, quando possível, as embalagens dos alimentos sejam lavadas ou higienizadas com álcool 70% ou solução clorada, para guardá-las posteriormente.

COMPRE ALIMENTOS NA FEIRA

Como forma de contribuir com o enfrentamento da Covid-19, algumas cartilhas reúnem informações sobre o processo de higienização dos alimentos e da cozinha, elas estão disponíveis nos links:

Higiene de alimentos em tempos de COVID-19: O que é preciso saber?

http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf

Seu Delivery Seguro. Seu Alimento Protegido:

<https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/E-book.pdf>

Orientações para a cozinha, as compras e a alimentação:

https://www.ufpe.br/documents/2732120/0/cartilha_alimentacao.pdf

Informativo de práticas alimentares durante e após a Covid-19: das compras ao preparo:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37450/6/INFORMATIVO.pdf>

Como manter o coronavírus longe dos alimentos:

<https://www.ufms/app/uploads/sites/398/2020/06/Como-manter-o-coronav%C3%A9rus-longo-dos-alimentos.pdf>

Você ainda pode consultar, nestes links, os locais que possuem feiras orgânicas em Recife:

<https://feirasorganicas.org.br/cidade/recife-pe/>
<http://www.centrosabia.org.br/feiras-agroecologicas>



COZINHE!

COZINHE

As medidas adotadas contra o Covid-19 de isolamento estão associadas à interrupção da rotina da grande maioria dos indivíduos. Isso pode resultar em períodos mais ociosos, que têm sido associados a uma maior ingestão de energia com baixa quantidade de nutrientes. Além disso, durante a quarentena, ouvir ou ler continuamente sobre a pandemia sem interrupção, pode ser estressante e, conseqüentemente, essa situação também induz a alterações de consumo alimentar, aumentando a procura por alimentos açucarados e ricos em gorduras. Diante disso, para evitar o consumo de alimentos prontos, faz-se necessário estimular o hábito de cozinhar. A seguir, sugerimos algumas receitas práticas e saudáveis para você fazer quando quiser.

Aproveite o maior tempo em casa para se aventurar em testar receitas novas, Isso ajuda a manter uma alimentação saudável e ocupar a mente!

PIZZA SAUDÁVEL

- 2 ovos
- 1 xícara de tapioca
- 2 colheres rasas de queijo ralado
- 2 colheres de aveia em flocos finos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Orégano e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e leve a uma assadeira grande untada. Assar a massa até dourar os dois lados e rechear do seu jeito. Sugestão de recheio: molho de tomate caseiro, queijo e peito de frango desfiado com legumes.



BOLO DE MAÇÃ

- 2 maçãs;
- 1 banana amassada;
- 2 ovos;
- ¼ de xícara de açúcar demerara;
- 1 xícara de chá de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- Canela a gosto.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média; No liquidificador bata as maçãs, a banana, os ovos e o açúcar até formar uma massa cremosa. Em uma tigela coloque o farelo de aveia e acrescente a massa batida no liquidificador. Misture até ficar homogênea; Adicione o fermento e misture; Despeje essa massa em uma forma untada com óleo de coco ou de silicone e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por 40 minutos. Espere amornar, desenforme, polvilhe canela e sirva a seguir.



COZINHE

BOLO DE BANANA NA CANECA

- 2 banana • 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos ou farelo de aveia
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher de (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

Amasse as bananas com um garfo. Misture o ovo.

Acrescente os outros ingredientes. Coloque em uma caneca. Leve ao micro-ondas por 3 minutos. Pode usar uma caldinha de mel pra adoçar!



FRANGO CREMOSO

- 500 g Peito de frango Temperado, cozido e desfiado
- 2 Colheres (sopa) iogurte desnatado
- 3 Colheres (sopa) Leite Desnatado Líquido
- 4 Colheres (sopa) Requeijão Zero
- 1 Unidade Ovo
- 1 Pitada Sal
- 1 Pitada Orégano

Modo de preparo:

Separe a clara da gema. Coloque em uma tigela o frango, a gema, o iogurte, o requeijão, leite desnatado, o orégano e o sal. Misture bem até que fique tudo homogêneo e então reserve. Transforme a clara em neve e incorpore com cuidado a mistura do frango. Passe a massa para um refratário e leve para assar em forno com fogo médio (180°C) por 15 minutos. Dica: colocar umas fatias de queijo pra gratinar por cima da preparação.



HAMBÚRGUER CASEIRO

- 200g de patinho e 200g de acém (pede pra moer); 5 colheres de sopa de azeite; sal à gosto; temperos como salsa e açafrão.

Modo de preparo:

Misturar as 2 carnes com mão, adicionando o azeite, o sal e os temperos. Fazer os bolinhos e amassar com tampa redonda, para adquirir o formato de um hambúrguer. Ligar no fogo em frigideira, e quando ela estiver bem quente, assar o hambúrguer (3 min de um lado e 3 min do outro lado).



PATÊ DE RICOTA

- 2 colheres (sopa) de ricota;
- meia colher (chá) de raspas da casca de limão
- meia colher (chá) de orégano/salsa
- 2 colheres (chá) de cebolinha verde picada
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de requeijão
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em um recipiente, amasse a ricota, acrescente as raspas da de limão, o orégano ou salsa, a cebolinha e o azeite. Acrescente o requeijão e misture bem formando uma pasta.

Dica: você pode usar esse patê para rechear seu sanduíche ou crepioca. Essa quantidade dá para rechear 2 pães ou 2 crepiocas/panquecas.



COZINHE

PÃOZINHO DE AVEIA

- 1 Ovo
- 1 colher de fermento químico (de fazer bolo)
- 1 colher de água (ou se preferir pode ser leite desnatado ou iogurte desnatado)
- 1 colher de aveia em flocos (ou de sua preferência)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes com um garfo ou mixer se preferir. Leve ao microondas por cerca de 3 minutos, se a potência for baixa deixe por mais um tempo. Se quiser dourar, leve para uma frigideira ou sanduicheira. Corte ao meio e coloque o recheio que preferir!



Aproveite o maior tempo em casa para se aventurar em testar receitas novas, Isso ajuda a manter uma alimentação saudável e ocupar a mente!

Já ouviu falar que “saco vazio não para em pé”? Ele é a mais pura verdade. Comer adequadamente traz disposição ao organismo e à mente, outro fator que pode nos ajudar nessa situação é preparar nossos alimentos.

COZINHE

Outras receitas práticas e saudáveis também estão disponíveis em outras cartilhas e e-books, tais como:

Nutribook: receitas práticas e saudáveis: sugestões de preparações:

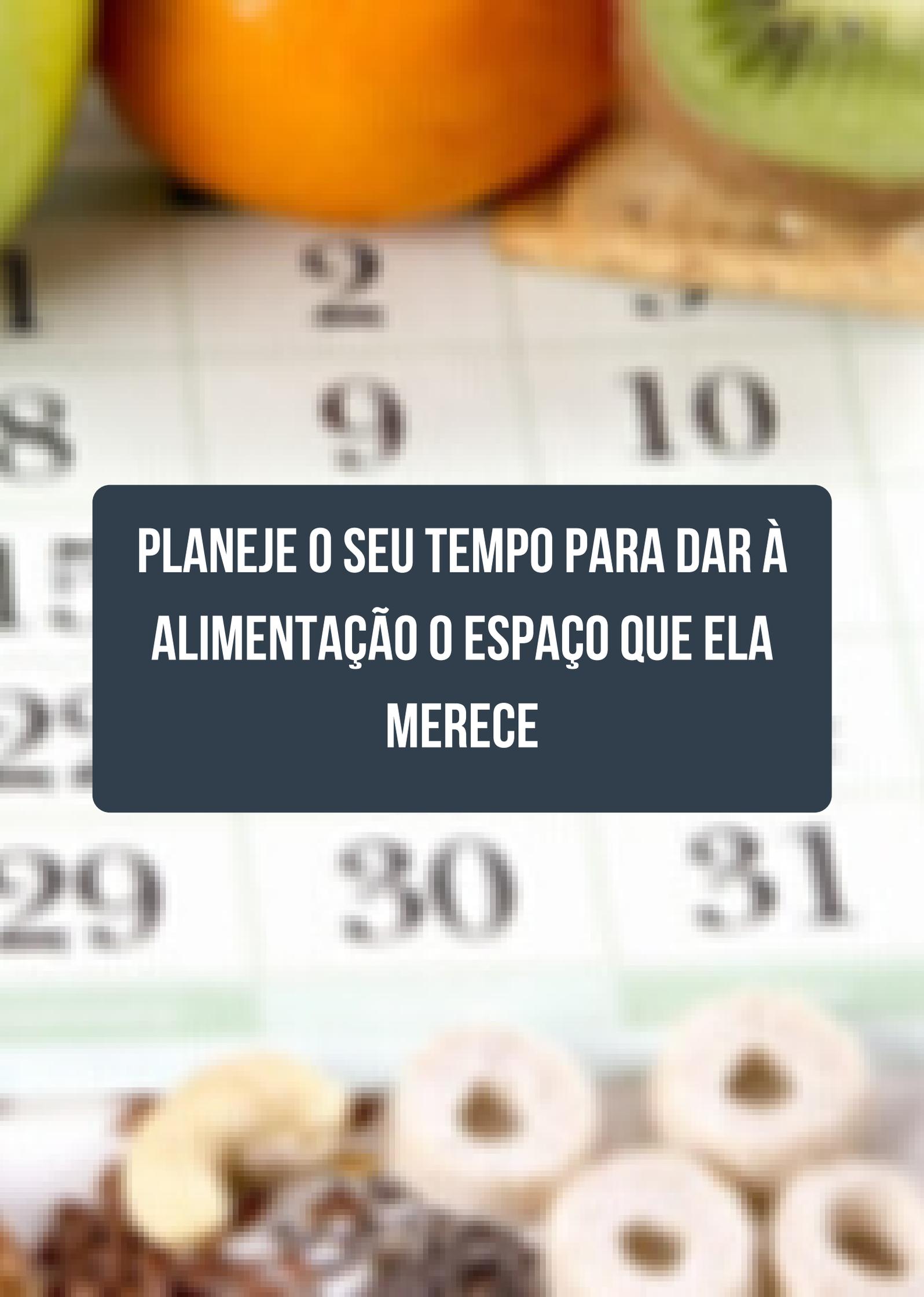
<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/04/nutribook-receitas-praticas-e-saudaveis.pdf>

Informativo de práticas alimentares durante e após a Covid-19: das compras ao preparo:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37450/6/INFORMATIVO.pdf>

Guia para alimentação de “menor custo” e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37410/9/GUIA%20LNED%20FINAL%20com%20ISBN%2009.07.20.pdf>



**PLANEJE O SEU TEMPO PARA DAR À
ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA
MERECE**

PLANEJE O SEU TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

Uma das principais reclamações durante a pandemia de Covid-19 é sobre o tempo que devemos ficar em casa, evitando contato com outras pessoas, cumprindo o isolamento social. O ócio, muitas vezes, leva a um aumento de casos de ansiedade, sendo a manutenção de uma rotina saudável, mesmo dentro de casa, uma das principais recomendações para diminuir a ansiedade causada pela pandemia.

Essa rotina saudável também deve considerar a alimentação. Fazer preparações saudáveis e dando preferência a produtos *in natura* ou minimamente processados não é o único foco de atenção, uma vez que os horários em que fazemos essas refeições também tem sua importância. Dessa forma, devemos planejar a nossa alimentação de acordo com a quantidade de refeições que devemos fazer, a fim de evitar grandes períodos sem comer ou petiscos excessivamente açucarados ou gordurosos, tais como biscoitos ou salgadinhos industrializados.



PLANEJE O SEU TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

O ideal é fazer de 4 a 6 refeições por dia, essas devem conter porções equivalentes de alimentos variados, evitando grandes variações no volume e conteúdo calórico dessas comidas. É importante que essas refeições não tenham um intervalo maior do que 4 horas entre si, uma vez que isso pode induzir a uma diminuição do ritmo metabólico.

Uma alimentação coesa, com alimentos em porções equivalentes e intervalos consistentes, pode evitar que em algum (ou alguns) momentos do dia se coma em excesso. Essas refeições devem ser feitas sem agitação, em ambientes tranquilos e limpos. É importante se concentrar durante a alimentação, uma vez que comer vendo televisão ou trabalhando, por exemplo, pode nos levar não perceber o que ou quanto estamos ingerindo.



Outro ponto relevante é que a mastigação, normalmente, é negligenciada quando se come, mas é importante lembrar que ela é um dos eventos do início da digestão. Uma boa mastigação é primordial para uma boa absorção de nutrientes. Estabelecer uma rotina de alimentação, ingerindo quantidades moderadas de alimentos, espalhadas em 4 a 6 momentos do dia, com horários definidos, em ambientes tranquilos e prestando atenção ao que e como se come é uma maneira de também contribuir para vencer esse período, em que devemos permanecer mais tempo do que gostaríamos em casa, de forma saudável e equilibrada.



**QUANDO ESTIVER FORA DE CASA,
PREFIRA LOCAIS QUE SIRVAM
REFEIÇÕES FEITAS NA HORA**

QUANDO ESTIVER FORA DE CASA, PREFIRA LOCAIS QUE SIRVAM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA

As medidas de distanciamento social impostas pela pandemia de Covid-19 levaram as pessoas a evitar aglomerações e locais que pudessem facilitar o contágio. Essas medidas, juntamente ao fato das pessoas ficarem mais em casa, fizeram com que os hábitos alimentares mudassem. Nesse momento, percebe-se uma preferência pela compra dos alimentos nos supermercados e sua preparação em casa, entretanto, em situações onde, eventualmente, possa se escolher algum lugar diferente para comer, alguns detalhes merecem nossa atenção. Além do preço, tempo de entrega, sabor da comida e a disponibilidade do restaurante no nosso aplicativo de entregas favorito, é importante lembrar, também, da qualidade nutricional de tais alimentos.

Estabelecimentos onde a comida entregue é fresquinha, com pequena ou nenhum uso de produtos industrializados, processados e ultraprocessados devem ser preferíveis em relação àqueles que vendem uma comida congelada há dias e somente requeitada na hora do pedido, ou, ainda, àqueles que utilizam hambúrgueres e batatas-fritas, os quais têm pequena qualidade nutricional. Na hora de escolher sua refeição em um restaurante evite as carnes processadas (tais como: hambúrgueres, salsichas, linguiças), alimentos congelados, e/ou com grandes quantidades de açúcares, gorduras e sal e pratos que são descritos como “frito”, “crocante”, “gratinado”, “amanteigado” ou “sauté”.

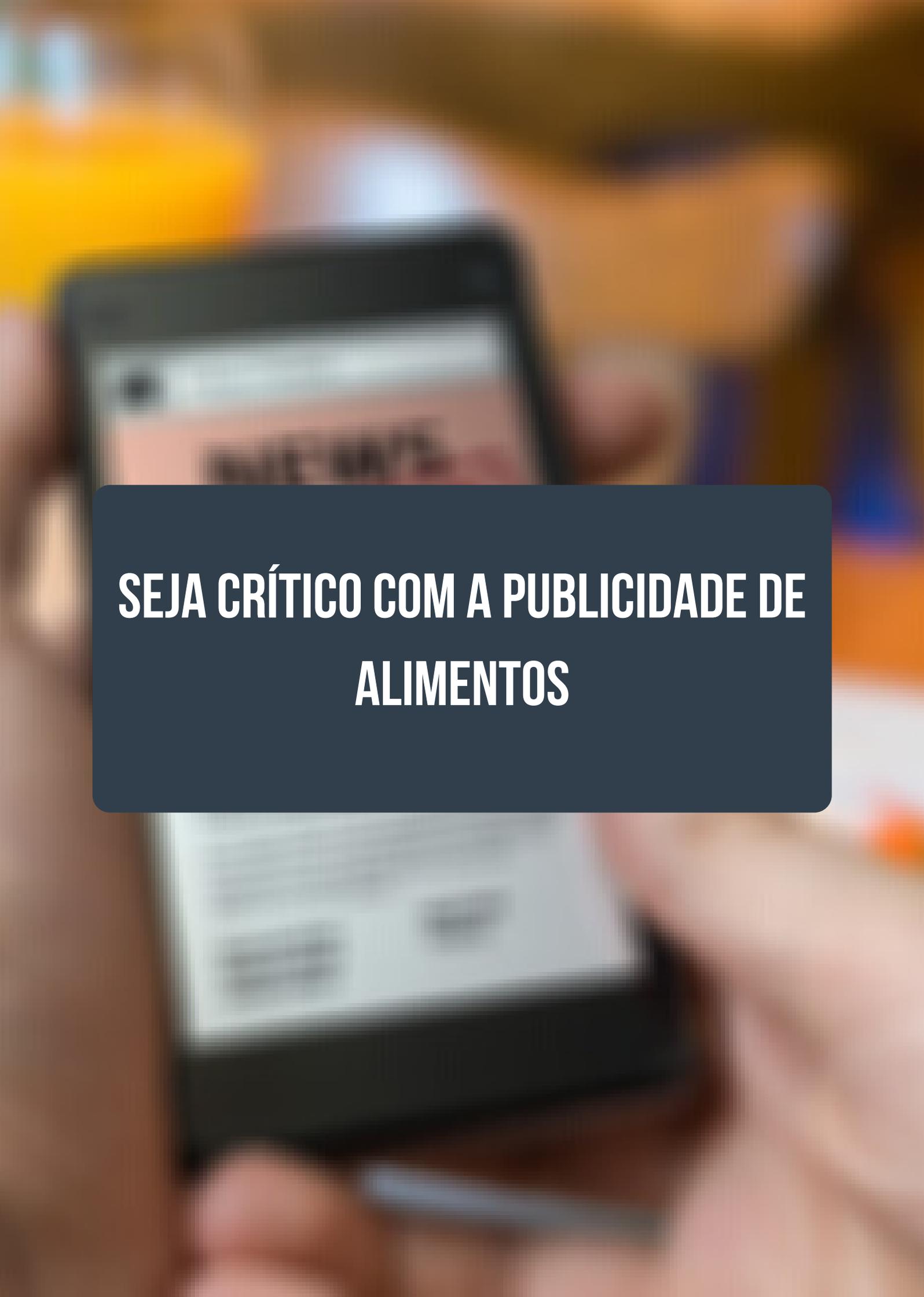


QUANDO ESTIVER FORA DE CASA, PREFIRA LOCAIS QUE SIRVAM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA

É importante lembrar que a forma de preparo e tempo de armazenamento dos alimentos podem influenciar na quantidade e qualidade dos nutrientes presentes no prato. Ou seja, preparações “grelhadas”, “cozidas (ao vapor ou não)” e “ao forno”, geralmente conservam uma grande parte dos componentes da comida e evitam a incorporação de exageradas porções de gorduras, açúcares e sal.

Tendo em vista a pandemia da Covid-19, caso o consumo dos alimentos em um estabelecimento seja presencial, o uso da máscara deve ser continuado. É importante levar mais de uma máscara consigo ao restaurante, além de recipientes para guardar as máscaras utilizadas, caso essas não sejam descartáveis. O seguinte passo-a-passo deve ser realizado:

- 1** → Inicie, lavando bem as mãos com água e sabão ou com álcool em gel;
- 2** → Em seguida, retire a máscara usada e coloque dentro de um recipiente, para que ela não entre em contato com outros pertences;
- 3** → Lave as mãos novamente com água e sabão ou álcool em gel após a retirada da máscara e antes de se alimentar;
- 4** → Coma normalmente a sua comida, sem a máscara. Não deixe a máscara no queixo ou apoiada na orelha enquanto come;
- 5** → Ao terminar de comer, lave as mãos novamente com álcool em gel ou água e sabão e coloque uma máscara limpa.



**SEJA CRÍTICO COM A PUBLICIDADE DE
ALIMENTOS**

SEJA CRÍTICO COM A PUBLICIDADE DE ALIMENTOS

A pandemia de Covid-19 também tem contribuído para o aparecimento de informações que não podemos confiar. Tem sido comum, por exemplo, mensagens sobre remédios milagrosos que vão curar quem for contaminado com o novo coronavírus. Essas informações são as fake news, ou melhor, notícias mentirosas. Além disso, notícias falsas sobre alimentos não ficam de fora e são até comuns de serem encontradas. É importante ser crítico e saber diferenciar informações que podem ser confiáveis ou as que devemos deixar de lado e não compartilhar.

Abaixo estão algumas dicas para identificar esse tipo de notícia, ou melhor, essas mentiras na internet. As dicas foram retiradas do portal e-farsas, mais antigo portal de checagem de fake news no Brasil (<https://www.e-farsas.com/8-dicas-para-voce-reconhecer-fake-news.html>).

- 1** → Procure as fontes - uma notícia real sempre é acompanhada de fontes. Qual jornal publicou? Qual jornalista assinou a matéria? Algum outro veículo publicou a mesma notícia? Uma notícia sem fontes tem grandes chances de ser mentira;
- 2** → Verifique a data da notícia - às vezes a notícia pode até ser real, mas bastante antiga;
- 3** → Normalmente fake news são disseminadas com textos em CAIXA ALTA, com muitas pontuações, letras coloridas e de uma maneira bastante chamativa, com a intenção de dar a sensação de urgência;
- 4** → Possuem algum tipo de conspiração. É comum fake news serem disseminadas com mensagens como: "assistam antes que apaguem", "o governo não quer que você saiba disso", "isso a emissora não mostra". Normalmente notícias acompanhadas por mensagens assim são fake news;

SEJA CRÍTICO COM A PUBLICIDADE DE ALIMENTOS

5



Buscam ser lidos pelo maior número de pessoas. Sempre são distribuídas com conteúdo chamativo e assuntos do momento para atraírem muitos leitores;

6



Notícias falsas possuem texto incoerente e confuso. Normalmente eles possuem muitas contradições e erros;

7



Normalmente pedem para serem repassadas para o maior número de pessoas. Antes de compartilhar alguma coisa é sempre importante ter certeza se não se trata de uma mentira. Só compartilhe com essa certeza;

8



Cruze as informações: pesquise em mais de um jornal, pesquise no Google. Nem sempre uma informação compartilhada pelo seu amigo é confiável. Tenha discernimento para checar as informações;

9



Use o bom senso sempre!

Por fim, as fake news não se limitam apenas ao whatsapp ou à internet em geral. Fique atento a todas as notícias que receber!

REFERÊNCIAS

- ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2015-2016**, 4ª ed. Itapevi, SP: 2016, 2016.
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Nota técnica n. 05/2020 **GVIMS/GGTES. Orientações para a Prevenção e Controle de Infecções pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2) em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI)**. Brasília, 24 de março de 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/NOTA+T%C3%89CNICA+N%C2%BA+05-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA+ +ORIENTA%C3%87%C3%95ES+PARA+A+PREVEN%C3%87%C3%83O+E+O+CONTROLE+DE+INFECC%C3%87%C3%95ES+PELO+NOVO+CORONAV%C3%8DRUS+EM+INSTITUI%C3%87%C3%95ES+DE+LONGA+PERMAN%C3%8ANCIA+PARA+IDOSOS%28ILPI%29/8dcf5820-fe26-49dd-adf9-1cee4e6d3096>. Acesso em 23 Maio 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. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 20 julho 2020.
- Brasil. Ministério da Saúde. **O que é o Coronavírus?** (COVID-19). 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em 23 Maio 2020.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

REFERÊNCIAS

- DEC. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. **10 passos para uma alimentação saudável.** Disponível em <https://idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/10-passos-para-uma-alimentaco-saudavel>. Acesso em 22 julho 2020.
- Lloyd-Sherlock, P.; Ebrahim, S.; Geffen, L.; Mckee, M. Bearing the brunt of covid-19: older people in low and middle income countries. **BMJ**, 368, m1052, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1052>. Acesso em 23 Maio 2020.
- Mahan, L.K.; Scott-Stump, S. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia, 12ª** ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
- Portal e-farsas. **Fake news no Brasil.** Disponível em <https://www.e-farsas.com/8-dicas-para-voce-reconhecer-fake-news.html>. Acesso em 15 julho 2020.
- World Health Organization (WHO). **Novel Coronavirus (2019-nCoV) technical guidance**, 2020. Geneva: WHO; 2020. Disponível em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em 23 Maio 2020.
- World Health Organization (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation.** Geneva: WHO; 2003

REALIZAÇÃO

Essa cartilha foi elaborada com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, e adaptada às recomendações vigentes em tempos da pandemia da Covid-19

REALIZAÇÃO

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro de Ciências da Saúde (CCS)
Departamento de Nutrição (DN)

AUTORIA

Andréa Oliveira de Morais¹;
Eduardo Cavalcanti Pimentel¹;
Everton Glebson da Silva Morais¹;
Larisse Machado Couto¹;
Mariana Gabriele Conceição Silva¹;
Rebeca Keilla Oliveira Nascimento¹;
Renata Patrícia Oliveira Araújo¹;
Paloma Oliveira Antonino Assis de Carvalho²;
Maria da Conceição Chaves de Lemos³;
Lizelda Maria de Araújo Barbosa⁴.

¹ Estudantes do Curso de Graduação em Nutrição, Departamento de Nutrição/Campus Recife, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco.

² Professora Substituta, Departamento de Nutrição/Campus Recife, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco.

³ Professor Adjunto, Departamento de Nutrição/Campus Recife, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco.

⁴ Nutricionista, Departamento de Nutrição/Campus Recife, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco.



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA