



Recomendações Nutricionais e COVID-19

Universidade Federal de Campina Grande
Centro de Ciências Jurídicas e Sociais
Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários
Coordenação do Restaurante Universitário



Recomendações *Nutricionais &* **COVID-19**

Elaborada por:

Simone Lima Pereira Soares
Nutricionista do CCJS/UFCG
CRN 6 REGIÃO: 8687

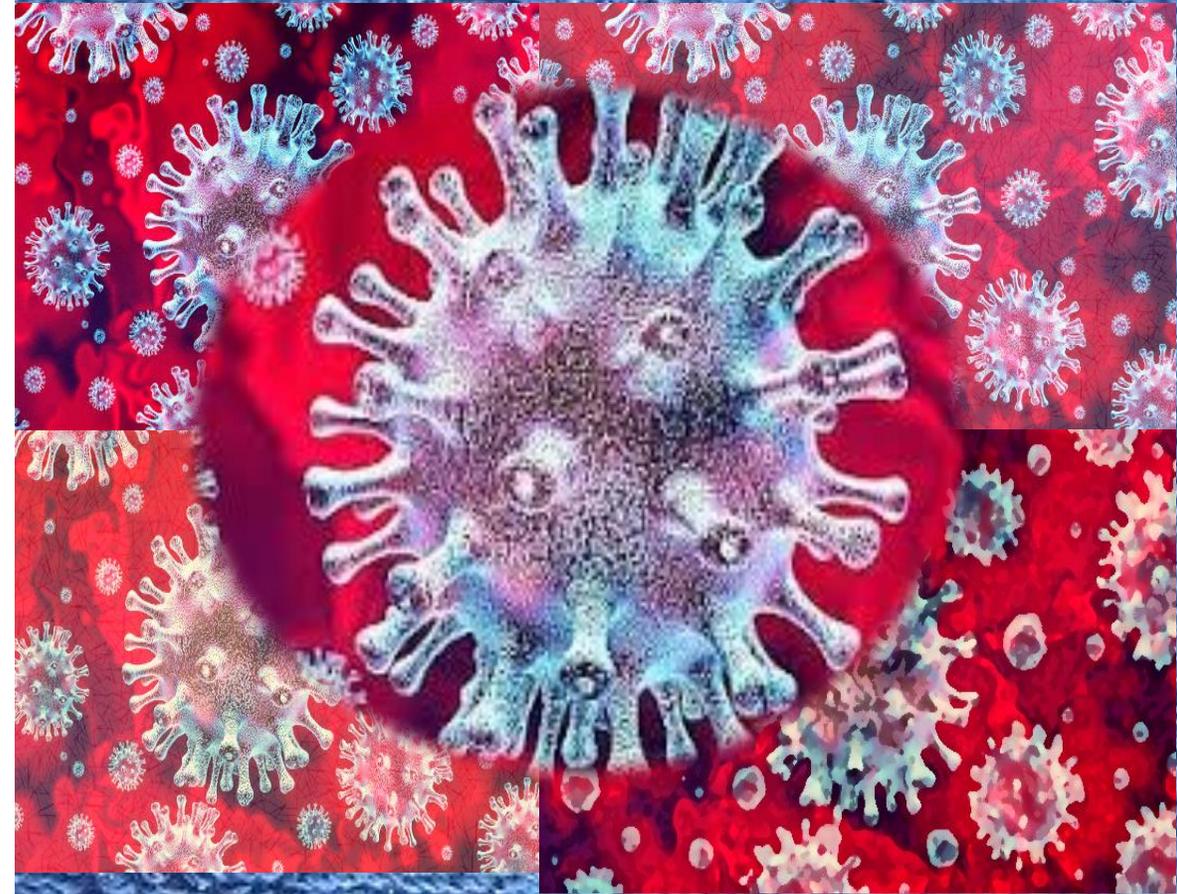
Design gráfico

Vitória Maria



A COVID-19...

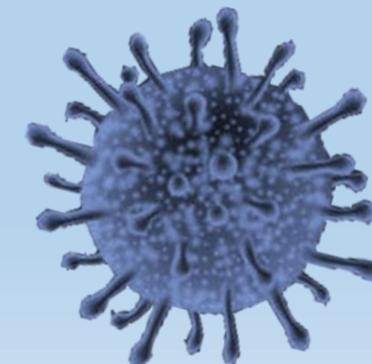
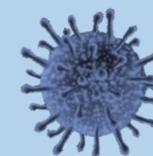
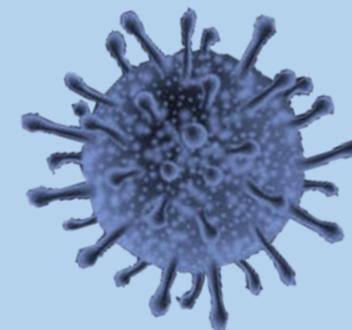
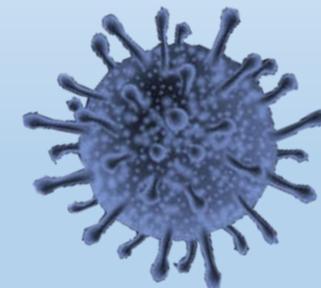
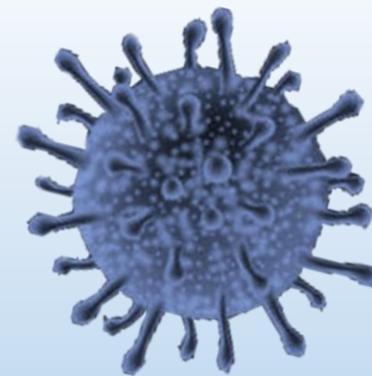
É uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).



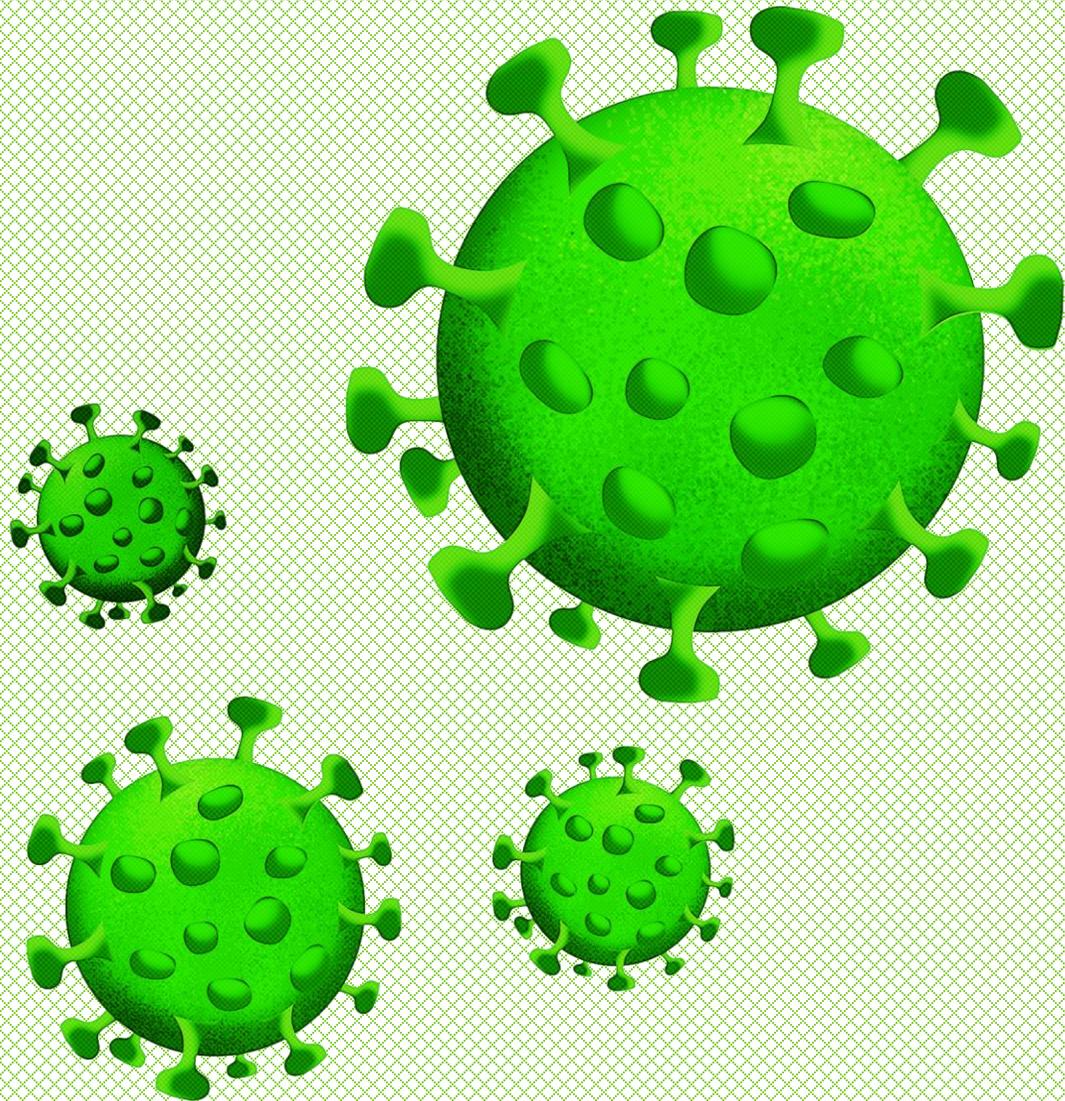
Quais são sintomas?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- ✓ Tosse
- ✓ Febre
- ✓ Coriza
- ✓ Dor de garganta
- ✓ Dificuldade para respirar

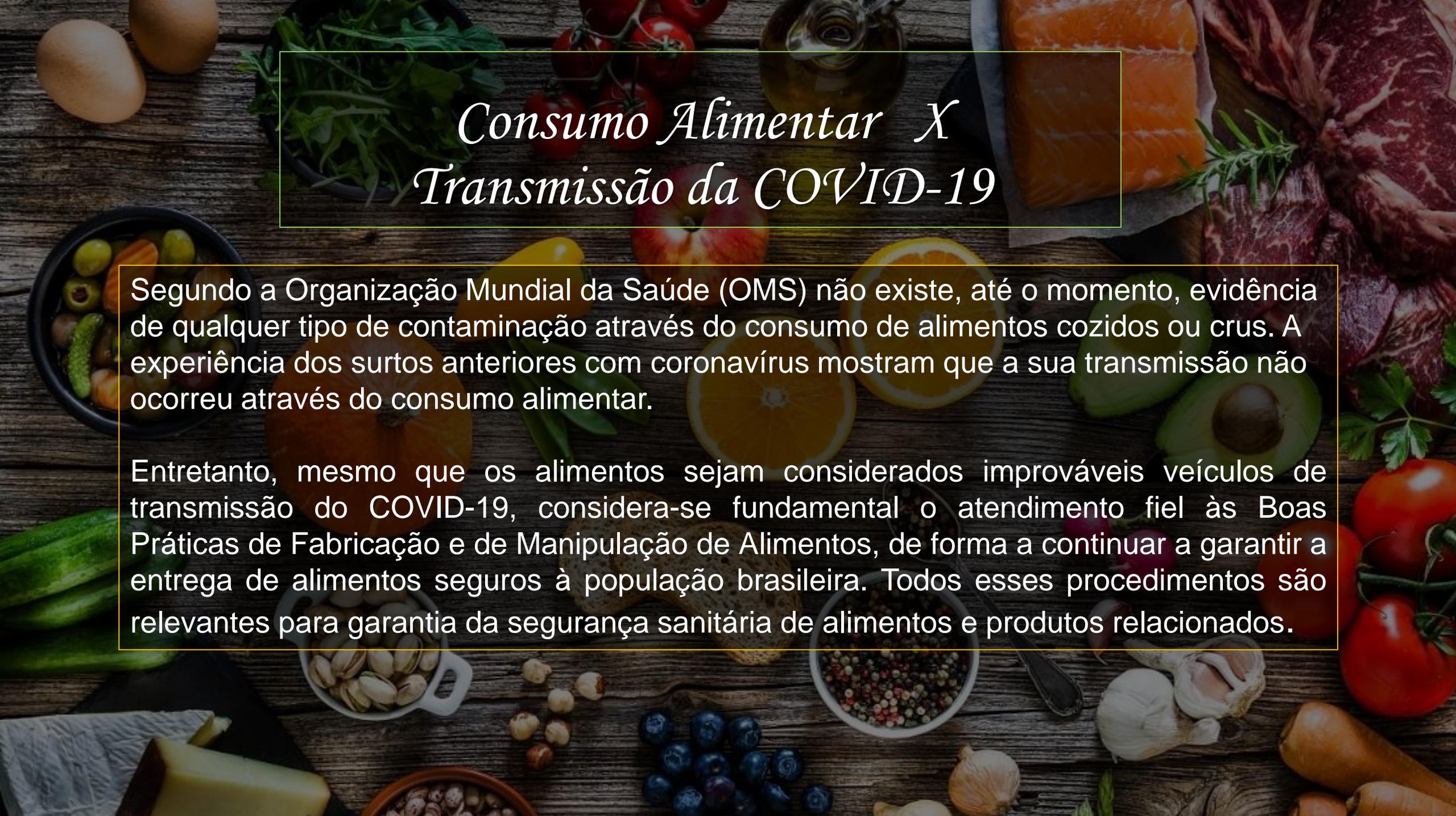


Como é Transmitido?



A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.



Consumo Alimentar X Transmissão da COVID-19

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até o momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozidos ou crus. A experiência dos surtos anteriores com coronavírus mostram que a sua transmissão não ocorreu através do consumo alimentar.

Entretanto, mesmo que os alimentos sejam considerados improváveis veículos de transmissão do COVID-19, considera-se fundamental o atendimento fiel às Boas Práticas de Fabricação e de Manipulação de Alimentos, de forma a continuar a garantir a entrega de alimentos seguros à população brasileira. Todos esses procedimentos são relevantes para garantia da segurança sanitária de alimentos e produtos relacionados.



Todos Juntos Contra a COVID-19

Elencamos, a seguir, alguns pontos que merecem atenção, considerando a situação de saúde atual relacionada ao COVID-19, com o foco principal de prevenção da transmissão pessoa a pessoa.

Higienização das Mãos

A limpeza das mãos é uma das estratégias mais efetivas para reduzir o risco de transmissão e de contaminação pelo novo coronavírus. Lembre-se que as mãos devem ser lavadas com frequência e, principalmente, depois de:

- ✓ Tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
- ✓ Coçar os olhos ou tocar na boca;
- ✓ Preparar alimentos crus;
- ✓ Manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos;
- ✓ Ir ao sanitário



Técnica correta para a higienização das mãos:



1. Umedeça as mãos e os antebraços com água;
2. Aplique o sabonete líquido bactericida e, em seguida, esfregue as mãos;
3. Enxágue-as com água corrente, retirando todo o sabonete;
4. Seque-as com toalha limpa ou papel toalha (não reciclado);
5. Aplique álcool em gel a 70%;
6. Pronto! Suas mãos estão limpas.

Higienização de Utensílios e Superfícies

As superfícies de manipulação (tábuas, bancadas e mesas) e os utensílios (talheres, facas de corte, etc) que entram em contato direto com o alimento devem ser higienizados corretamente.



Procedimentos para Higienização

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 para uso em alimentos para cada 1 L água) e enxaguar em seguida

Usar álcool a 70% líquido ou gel. Não é necessário enxágue.

Higienização de Hortifrúti

- ✓ Lavar cada folha e fruta, uma a uma, cuidadosamente, sob água corrente;
- ✓ Desinfetar por imersão em solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária) para 1 L de água;
- ✓ Retirar o excesso de cloro em água corrente;
- ✓ Cobrir as folhas e as frutas com filme plástico transparente ou com tampa e guardar na geladeira.



Higienização das Embalagens

- Higienizar embalagens de vidro e plástico com álcool 70% na forma líquida ou em gel antes do armazenamento;
- Limpar com água e sabão, no caso de produtos embalados a vácuo e manter a embalagem de origem;
- Substituir a embalagem original por recipientes com tampas para alimentos acondicionados em bandejas e caixas de papelão.





Alimentos, Coronavírus e Imunidade

"O sistema imunológico defende e protege nosso organismo contra doenças. Apesar dos efeitos da dieta serem complexos de se avaliar, é possível identificar alguns fatores alimentares que afetam a resposta imunológica do nosso corpo, a exemplo de micronutrientes (vitaminas e minerais), probióticos, prebióticos e água."



Vitaminas e Minerais

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

Fontes Dietéticas

Vitamina C: acerola, laranja, caju, goiaba, kiwi, morango, maracujá, limão, abacaxi e vegetais verde-escuros;

Vitamina E: castanhas, nozes, amêndoas, semente de girassol, linhaça, gergelim e óleos vegetais;

Vitaminas do complexo B: carnes, leite, ovos, legumes, verduras, cereais integrais, leguminosas, amendoim, castanhas, nozes, abacate e o levedo de cerveja;

Vitamina A: fígado, gema do ovo e derivados do leite. Precursores de vitamina A: frutas e hortaliças de cor alaranjada, como mamão, cenoura e manga; vegetais verde-escuros (espinafre, couve, agrião etc.);

Vitamina D: peixes e gema de ovo, porém sua ação depende da síntese na pele pela exposição solar;

Selênio: castanha do Pará, sementes de girassol, nozes, cereais integrais e aveia.

Zinco: carnes vermelhas, frutos do mar, castanhas, amendoim, amêndoas, cereais integrais;

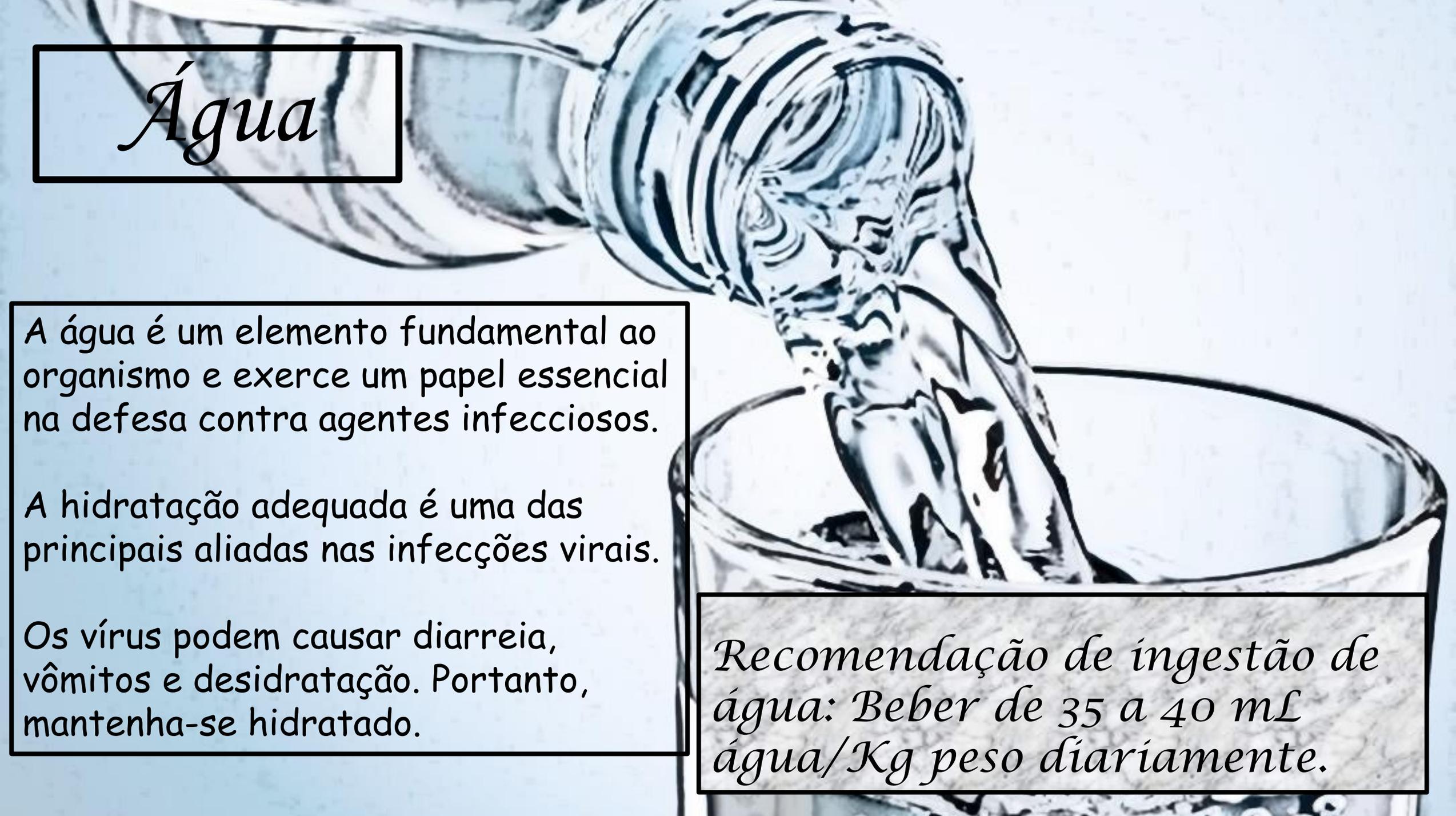
Magnésio: leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e folhosos verde-escuros

Prebióticos X Probióticos

PROBIÓTICOS: são bactérias benéficas, administradas em quantidades adequadas, que tem papel essencial no nosso sistema imunológico. Atuam na defesa contra muitos organismos patogênicos, como ocorre nas infecções virais. Estão presentes em bebidas lácteas com lactobacilos e iogurtes.



PREBIÓTICOS: são carboidratos não-digeríveis, que afetam benéficamente o hospedeiro, por estimularem seletivamente a proliferação e/ou atividade de populações de bactérias desejáveis no cólon. Encontrados em: frutas (banana), hortaliças (alcachofra e cebola), cereais integrais e leguminosas.

A high-speed photograph of water being poured from a clear glass bottle into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that falls into the glass, splashing slightly. The background is a plain, light-colored surface.

Água

A água é um elemento fundamental ao organismo e exerce um papel essencial na defesa contra agentes infecciosos.

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

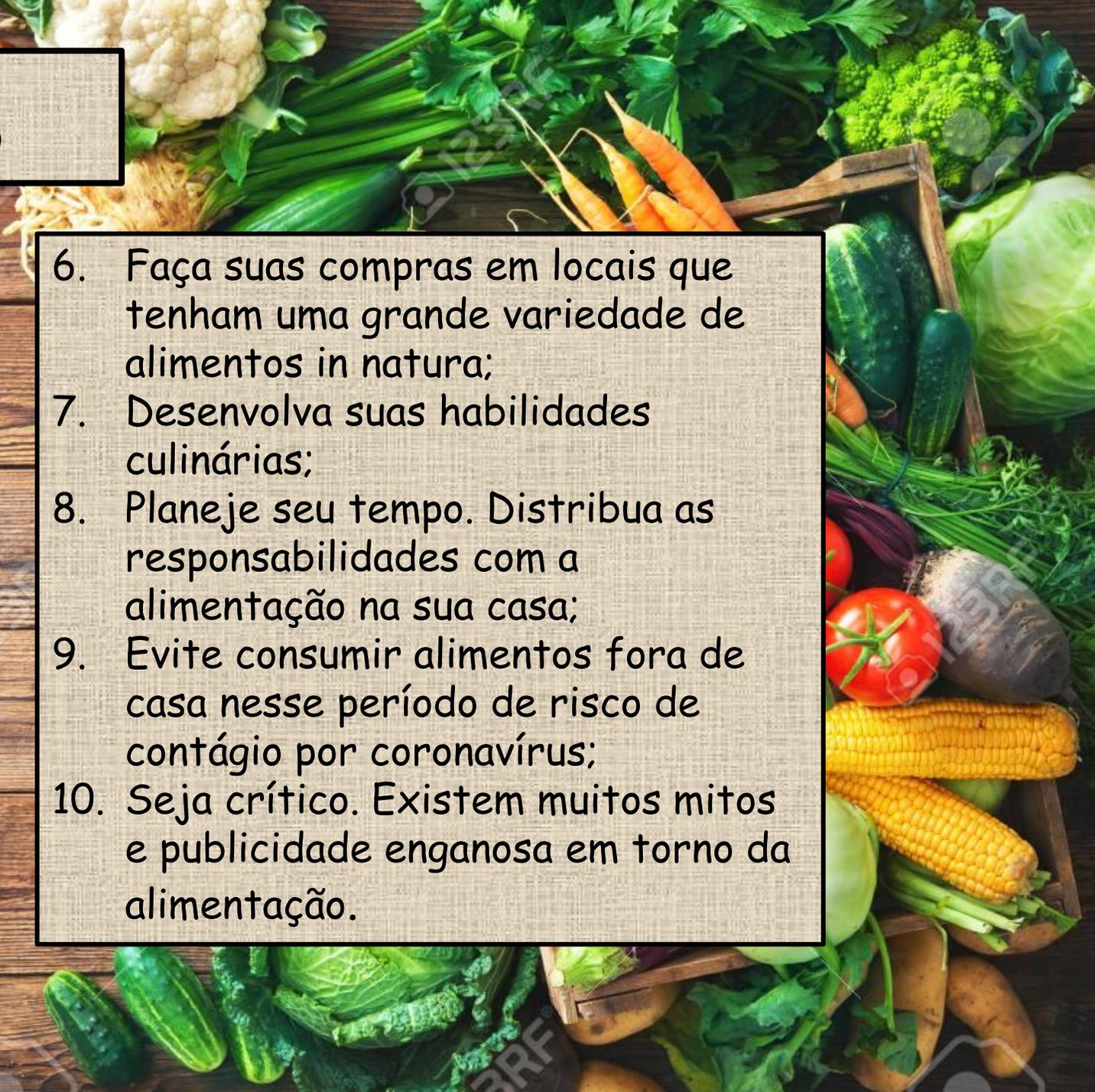
Os vírus podem causar diarreia, vômitos e desidratação. Portanto, mantenha-se hidratado.

Recomendação de ingestão de água: Beber de 35 a 40 mL água/Kg peso diariamente.

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19

1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
3. Limite o consumo de alimentos processados;
4. Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece;
5. Coma regularmente e com atenção;

6. Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura;
7. Desenvolva suas habilidades culinárias;
8. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa;
9. Evite consumir alimentos fora de casa nesse período de risco de contágio por coronavírus;
10. Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação.



Baseado em ...

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **NOTA TÉCNICA Nº 18/2020/SE/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA. Covid-19 e as Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos.** Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/04/anvisa_boas-praticas_manipulacao-de-alimentos_covid19.pdf>
- Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.** Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novocoronavirus-e-faz-alerta>>
- Associação Brasileira de Nutrologia. **Orientações nutricionais para aumentar a imunidade.** Disponível em: <http://abran.org.br/new/wp-content/uploads/2020/04/ABRAN_Cartilha-Orientacoes_Imunidade.pdf>
- BRASIL. **Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. 2014.** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

Baseado em ...

- European Food Safety Authority - EFSA. Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route. 2020. Disponível em: <<https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-foodsource-ortransmission-route>>. CC%83o-e-COVID-19.pdf
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, M. T. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 11a ed. São Paulo: Roca, 2005.
- Ministério da Saúde. Portal do Governo Brasileiro. Coronavírus (COVID-19). Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>.
- World Health Organization. Q&A on coronaviruses (COVID-19). Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.