



# ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS COVID 19



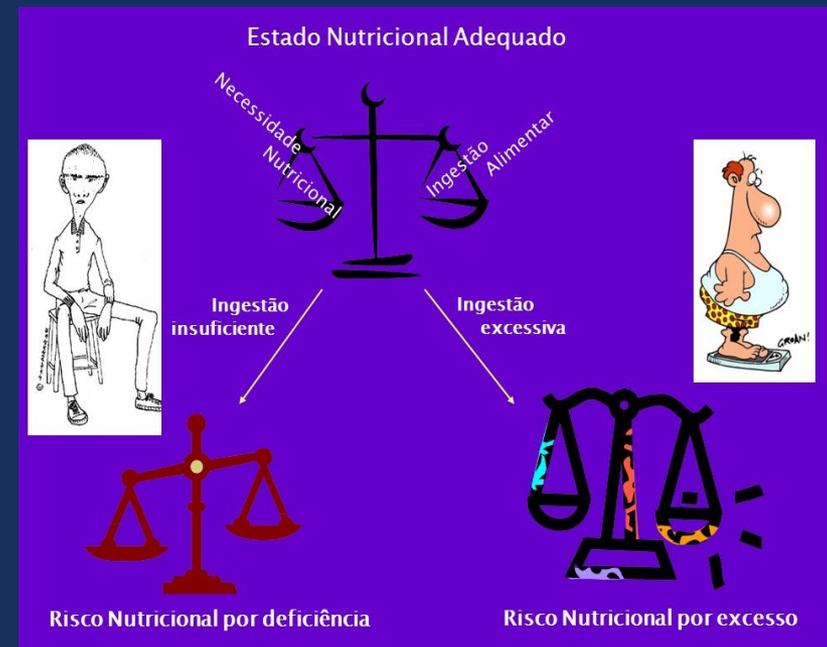
Esquadrão de Saúde de Pirassununga

Seção de Nutrição e Dietética  
1º Ten Flávia  
2º Ten Andreza



Em decorrência da pandemia, o isolamento ou a quarentena, pode promover alterações na dinâmica das famílias no momento da compra, no preparo e no consumo de alimentos.

Embora existam poucas evidências ou recomendações sobre alimentação e COVID-19, manter um adequado estado nutricional, consumo alimentar e hidratação pode contribuir para a manutenção e recuperação da saúde dos indivíduos, e, melhor prognóstico além de reduzir complicações em caso de doença aguda.





A baixa imunidade faz com que o corpo fique mais fragilizado e, assim, adoecemos com mais frequência.

Alguns alimentos promovem um auxílio extra ao organismo, pois, atuam, fortalecendo nosso sistema imunológico.

São eles:

# FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Frutas cítricas**, como laranja, acerola, kiwi, tomate, além de brócolis, couve e pimentão verde e vermelho são ricos em , antioxidante que aumenta a resistência do organismo.

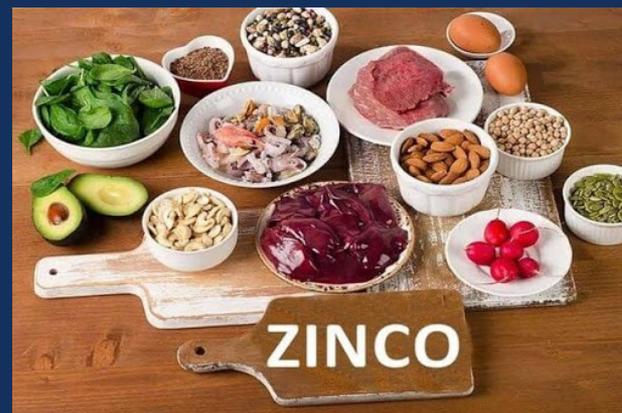


**Vegetais verdes escuros**: alimentos como brócolis, couve, espinafre são ricos em ácido fólico. O nutriente auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo, e também pode ser encontrado no feijão, cogumelos (como o e o shiitake) e a carne de fígado.

# FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Alimentos ricos em zinco:** Carne, cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), ovos, fígado bovino são ricos em zinco, nutriente que combate resfriados, gripes e outras doenças do sistema imunológico



**Alimentos ricos em ferro:** nutriente essencial para o organismo, é responsável pela formação da hemoglobina, elemento essencial para transportar oxigênio por todo o corpo. Age na manutenção do sistema imunológico contribuindo para a saúde da pele, ao produzir colágeno e elastina. O ferro é encontrado em carne bovina, fígado bovino, leguminosas, oleaginosas, peixes, frutas secas, vegetais verdes, beterraba.

# FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Alimentos ricos em selênio:** ovos, fígado bovino, castanha do Brasil, castanha de caju, nozes. Os alimentos fontes de selênio, por serem antioxidante combatem os radicais livres, melhorando a imunidade do corpo e acelerando a cicatrização do organismo



**Vitamina A:** importante para manter a integridade e função das células da pele, mucosas e visão. Gema de ovos, fígado bovino, leite e derivados, cenoura, couve. Os vegetais como cenoura, espinafre, manga e mamão também são boas fontes dessa **vitamina** porque contêm carotenóides, substância que no organismo será transformada em **vitamina A**.

# FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Vitamina E:** os alimentos fontes de vitamina E são, em sua maioria, de origem vegetal, como as oleaginosas, cereais integrais, óleos vegetais e algumas sementes. Porém, há exceções: Ovos, fígado, gérmen de trigo, azeite de oliva e as gorduras das carnes que também são ricos nessa vitamina.



**Vitamina B6:** encontrada com maior frequência em alimentos de origem animal, como carnes, de porco, fígado bovino, principalmente, leite e ovos. Entre os alimentos de origem vegetal, as principais fontes são: batata inglesa, aveia, banana, gérmen de trigo, abacate, levedo de cerveja, cereais, sementes e nozes.

vitamina B6 desempenha funções no organismo como manter o metabolismo e a produção de energia adequados, proteger os neurônios e produzir neurotransmissores, substâncias importantes para o bom funcionamento do sistema.



# FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Oleaginosas:** além de zinco, as nozes, castanhas, amêndoas e óleos vegetais (de girassol, gérmen de trigo, milho e canola) são ricos em vitamina E. Ela é benéfica, principalmente para os idosos, agindo no combate à diminuição da atividade imunológica por conta da idade.



**Alimentos fonte de ômega-3:** O presente, por exemplo, no azeite, salmão e semente de linhaça, auxilia as artérias a permanecerem longe de inflamações, ajudando a imunidade do corpo.

# FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Gengibre**: rico em vitaminas C, B6 e com ação bactericida, o vai além de ajudar a tratar inflamações da garganta e auxilia nas defesas do organismo.



**Yogurte**: o consumo regular recompõe as bactérias benéficas da flora intestinal chamadas de probióticos. Elas são verdadeiros soldados lutando para expulsar do organismo as bactérias "ruins". Esses microrganismos contribuem para aumentar a imunidade. O intestino saudável é capaz de separar o que não nos faz bem e absorver os principais micronutrientes, como as vitaminas.





FORÇA AEREA BRASILEIRA  
Asas que protegem o País



# FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Gérmen de trigo:** acumula vitaminas A, E e K em grandes quantidades, que possuem, além de ajudar a regular o sistema digestório, estimular o apetite e tonificar a pele, mantendo-a saudável. Ele também é responsável pela boa coagulação sanguínea e contribui para o fortalecimento dos ossos.



**Alho:** o alho, além de saborizar diversos pratos, por ser rico em vitamina A, C e E, é um forte aliado para reforçar o sistema imunológico.

**Cebola:** rica em substâncias anti-inflamatórias, antivirais, antibacterianas, antifúngicas e antiparasitárias é uma ótima aliada para afastar gripes, resfriados e infecções em geral.



A água é essencial para a manutenção da vida. Quando a alimentação é baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, é usual que eles forneçam cerca de metade da água de que o organismo precisa, enquanto os ultraprocessados, em geral, são escassos em água; refrigerantes e bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.



# ATENÇÃO



Não há evidências de que o novo Coronavírus (COVID-19) possa ser transmitido por meio dos alimentos crus ou cozidos conforme avaliação da Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Esse grupo de vírus é termolábel, ou seja, susceptível às temperaturas normalmente usadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70 °C).



# ESTABELEÇA REGRAS



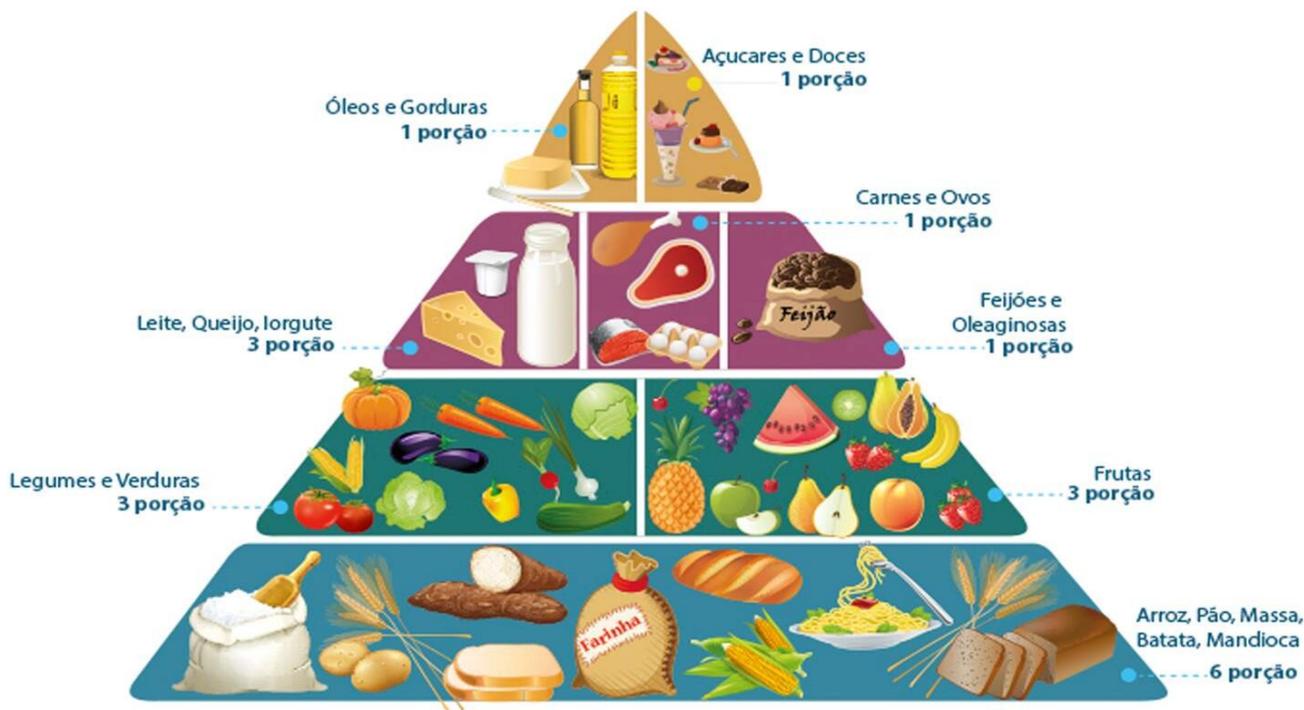
QUANDO	COMO	ONDE	COM QUEM
<ul style="list-style-type: none"><li>• Procure fazer as refeições nos mesmos horários, mantendo certa regularidade; isso ajudará a controlar o que come, evitando “beliscar” nos intervalos entre as grandes e pequenas refeições.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Busque fazer as refeições à mesa, em ambientes tranquilos, limpos e confortáveis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evite distrair-se com TV ou celular durante as refeições e preste atenção à comida. • Mastigue devagar e aprecie o que está comendo, para ajudar a digestão e evitar que coma demais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Continue realizando as refeições com as pessoas que moram com você, mas não compartilhe utensílios.</li></ul>

# PIRÂMIDE ALIMENTAR



## PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Dieta de 2000 Kcal



**6** refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

 Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários

Fonte: Ministério da Saúde

Defina as porções diárias de alimentos com o auxílio da pirâmide alimentar



1. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Recomendações de alimentação e covid-19**. Brasília –DF, 2020. 28 p. Disponível em <  
[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes\\_de\\_Alimentacao\\_COVID-19.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes_de_Alimentacao_COVID-19.pdf)  
>. Acesso em 20 mai. 2020.
2. CENTRO DE SAÚDE DA COMUNIDADE – UNIVERSIDADE DE CAMPINAS. **Relação de nutrientes com o sistema imunológico** – CECOM, 2020. Disponível em: <  
<https://www.cecom.unicamp.br/cuidando-da-saude-na-quarentena/>> Acesso em: 20 mai. 2020.
3. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - Ministério da Educação. **Manual de orientações nutricionais durante o covid** – EBSEH – Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares, 2020. 17 p. Disponível em <  
<http://www2.ebserh.gov.br/documents/16756/4979882/MANUAL+DE+ORIENTA%C3%87%C3%95ES+NUTRICIONAIS+DURANTE+O+COVID.pdf/12dba32f-be2e-41ee-839f-abd2713716af>  
>. Acesso em: 20 mai. 2020.