

ALIMENTAÇÃO E COVID -19



REGRAS DE HIGIENE



Esquadrão de Saúde de Pirassununga

Seção de Nutrição e Dietética

1º Ten Flávia

2º Ten Andreza



FORÇA AÉREA BRASILEIRA
Asas que protegem o País





Quem prepara alimentos deve lavar as mãos com frequência e principalmente depois de:

- a. tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
- b. coçar os olhos ou tocar na boca;
- c. preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
- d. manusear o celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas e outras superfícies sujas;
- e. ir ao sanitário.

Redobre a atenção ao lavar as mãos, usando bastante água corrente, sabão líquido ou outro produto destinado para esse fim (leia as informações na embalagem). Não esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e regiões entre os dedos, e também os punhos.



REGRAS DE HIGIENE



- ✓ Mantenha as unhas curtas, sem esmaltes e não utilize adornos que possam acumular sujeiras e microrganismos, como anéis, alianças, relógio.
- ✓ Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Essa recomendação vale para o momento do preparo e mesmo na hora de servir.
- ✓ As superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar limpos. Use saneantes devidamente regularizados pela Anvisa e que sejam indicados para este fim. Leia as informações da embalagem.
- ✓ Dar maior atenção à higienização das superfícies ou utensílios após a manipulação de carnes cruas ou vegetais não lavados, pois esses alimentos são reconhecidos como fonte de contaminação de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA).

REGRAS DE HIGIENE



- ✓ Cozinhe bem os alimentos, lembrando que muitos dos agentes transmissores de doença são sensíveis ao calor. No caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus, deve-se ter atenção redobrada com a procedência e higiene.
- ✓ Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito.
- ✓ Limpe bem as embalagens antes de abri-las.
- ✓ Todos os itens comprados devem ser higienizados cuidadosamente antes do armazenamento em armários e geladeira. Usar o álcool gel a 70% ou hipoclorito de sódio conforme diluição descrita abaixo.



- ✓ Outras medidas como evitar deixar alimentos depois de prontos por longo tempo em temperatura ambiente e cobri-los para proteger os alimentos contra insetos, cobrindo-os adequadamente também devem ser consideradas e adotadas com frequência, independente do momento atual de pandemia.
- ✓ Durante o cozimento, os alimentos devem atingir 70 °C para eliminar o Coronavírus e os outros patógenos e, garantir a ingestão segura.
- ✓ Sobras de comida não devem ser armazenadas na geladeira por mais de 3 dias

Água sanitária (sem alvejante e sem perfume) com:

- 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%:
 - 2 colheres de sopa para cada litro de água.
- 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%:
 - 1 colher de sopa para cada litro de água.

Consulte as orientações do fabricante.



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
>. 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.