



ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS

Planejamento e compra de alimentos



Esquadrão de Saúde de Pirassununga

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





Em uma situação de isolamento ou de quarentena, é importante garantir a disponibilidade de alimentos para assegurar uma alimentação saudável e as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo.



A compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros é essencial neste período, pois quantidades acima da necessidade do consumo domiciliar e, por consequência, a disponibilidade aumentada de mantimentos na residência, pode levar ao desperdício e, inclusive, estimular a ingestão alimentar maior que o suficiente para atender as necessidades de nutrientes.

Os alimentos de baixa qualidade nutricional (principalmente àqueles com teores elevados de sal, açúcar e gordura), num período em que fatores de risco, como a redução da prática de atividade física e o estresse emocional contribuem para o ganho de peso devem ser evitados.





Perguntas que devem ser feitas para planejar a compra apenas do que é necessário, sem exageros:

- 1. Que alimentos tenho em casa?*
- 2. Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?*
- 3. Que alimentos preciso comprar para as refeições que ainda irei fazer nos próximos dias?*

PLANEJANDO AS COMPRAS



- Planeje as diferentes refeições que pretende fazer, utilizando alimentos que ainda possui em casa.
- Priorize elaborar preparações culinárias com alimentos da estação, tendo em vista que estarão disponíveis com maior facilidade, melhor preço e maior sabor;
- Verifique a capacidade de armazenamento de seus armários e geladeira. Respeite o cardápio planejado e as quantidades necessárias para o preparo;
- Faça uma lista de compras organizada: (ferramenta primordial para garantir a compra dos alimentos de que necessita, evitando as idas desnecessárias ao mercado);



PLANEJANDO AS COMPRAS



- Opte por alimentos in natura e minimamente processados que tenham maior durabilidade, podendo incluir também alimentos desidratados (secos) e/ou congelados, para o caso das frutas, legumes e verduras, considerando também sua capacidade de armazenamento.
- Priorize a compra de legumes, verduras e frutas produzidos localmente e, sempre que possível, prefira alimentos orgânicos e de base agroecológica.



Evite os corredores dos estabelecimentos que possuem majoritariamente alimentos ultraprocessados e prontos para o consumo. Eles estão dispostos de forma a te induzir a comprá-los.

PLANEJANDO AS COMPRAS



- Atente às cores da sua cesta, verifique se há diversidade de cores entre os alimentos adquiridos. Sabe-se que as cores dos alimentos in natura representam nutrientes diferentes ofertados ao nosso organismo.



- No caso de frutas, verduras e legumes, seja flexível com sua lista de compras. Se outra verdura, fruta ou legume estiver com preço mais atrativo ou se o alimento estiver mais fresco, substitua por algum que você não tinha planejado comprar. Não compre a mais. **Substitua**

| Janeiro | Fevereiro | Março | Abril | Maior | Junho |
|-------------|--------------|------------|------------|-----------|-------------|
| Alho | Figo | Caqui | Chuchu | Abacate | Batata doce |
| Batata | Cebolinha | Maçã | Jaca | Berinjela | Mandioca |
| Chicória | Limão | Pepino | Pêra | Cará | Gengibre |
| Côco | Mostarda | | Moyashi | Jiló | Tangerina |
| Milho verde | Pimentão | | | Maracujá | |
| Nabo | Quiabo | | | | |
| Tomate | | | | | |
| Uva | Goiaba | | | | |
| Julho | Agosto | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro |
| Banana | Acelga | Abóbora | Agrião | Abobrinha | Abacaxi |
| Erva doce | Mandioquinha | Couve flor | Alcachofra | Almeirão | Ameixa |
| Laranja | Morango | Escarola | Alface | Beterraba | Cebola |
| Inhame | Rabanete | | Brócolis | Manga | Couve |
| Ervilha | | | Cenoura | Nectarina | Melancia |
| | | | Espinafre | Pêssego | Salsão |
| | | | Mamão | Vagem | Melão |
| | | | Repolho | | |



- Esteja atento ao prazo de validade dos produtos selecionados, de forma que tenha certeza que irá consumi-los em tempo. Os alimentos com menor durabilidade podem ser adquiridos, contudo, deverão ser os primeiros a serem utilizados. No caso das frutas e verduras, você pode comprar algumas maduras, para consumo imediato, e outras mais verdes, para consumo posterior. Por exemplo: bananas mais verdes e outras mais maduras; alface para consumir no início da semana e couve para consumir no final da semana.



- Quando disponíveis, os serviços de entrega em domicílio de frutas, verduras e legumes podem ser considerados como uma possibilidade. Verifique se há produtores de alimentos locais que entregam na sua região. Muitas cidades e bairros estão organizando listas de produtores. Os alimentos são mais frescos e, assim, duram mais.



- Alimentos não perecíveis em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares;
- Alimentos com menor durabilidade sob refrigeração ou congelamento;
- Frutas: maduras na geladeira e as verdes, na fruteira;
- Lave as folhas assim que chegar do mercado conforme orientações. Seque-as bem; guarde-as em um recipiente fechado, intercalando-as com papel toalha;
- Legumes: em sacos recipientes e guarde-os na geladeira;





- Vegetais como brócolis, couve-flor, ervilha e cenoura ralada podem ser congelados.
- Congele as carnes ou coloque nas prateleiras superiores em recipientes fechados;
- Preparações culinárias guardadas para a refeição seguinte devem ser armazenadas sob refrigeração ou no congelador.



Carne crua, vísceras de animais ou vegetais não higienizados devem ser manuseados com cuidado, pois eles podem conter contaminações que somente serão eliminadas após o cozimento ou devida higienização. As superfícies e utensílios que entraram em contato com esses alimentos devem ser lavadas após seu manuseio para evitar a contaminação indireta ou cruzada de alimentos que já estejam prontos para serem consumidos. Se a carne e as vísceras forem guardadas cruas, manter em recipientes ou em embalagens bem fechados e em local da geladeira que não possa contaminar os alimentos que estejam prontos para serem consumidos;



Passo a passo para higienizar frutas, legumes e verduras

- Retirar as partes danificadas;
- Lavar em água corrente. Se forem folhas, lavar cada uma separadamente;
- Colocar a solução clorada na água, conforme diluição acima;
- Colocar as frutas, legumes e verduras na água de molho na solução;
- Deixar de molho por 15 minutos;
- Enxaguar na torneira;
- Guardar na geladeira em recipiente fechado.



Observação: Se preferir, alguns alimentos podem ser guardados descascados e picados, de acordo com o uso. Isso facilita quando for cozinhar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.



Geladeira:

- Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) - 3 dias
- Pescados cozidos - 1 dia
- Carnes cruas temperadas - 1 dia
- Demais carnes cozidas e comida pronta - 3 dias

Congelador (porta interna na geladeira):

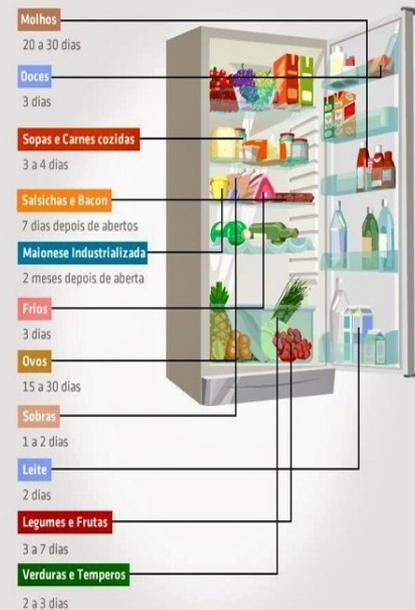
- Comidas caseiras prontas - 10 dias

Freezer (presente em geladeiras com duas portas externas):

- Comidas caseiras prontas - 30 dias
- Carnes cruas - 10 dias

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Veja o tempo de vida de cada alimento:





Para garantir alimentos e preparações adequados para o consumo, a cozinha deve ser mantida limpa, arejada e organizada. A desinfecção apropriada dos balcões da cozinha e das mesas deve ser feita com produtos apropriados, como o hipoclorito de sódio ou água sanitária e álcool gel a 70%.

Manter sempre os utensílios, principalmente copos, pratos e talheres, limpos. Lave-os com água e sabão, ou detergente, após o uso e mantenha-os em locais limpos e secos.

Não compartilhe utensílios, talheres, copos, xícaras e outros itens com outras pessoas, mesmo que estas sejam da sua família. Após o uso, lave-os cuidadosamente com água e sabão ou detergente.





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.