

CIRCULAR INFORMATIVA

Data: 14/04/2020

Ref.º Nº: 004/ERIS-DRSA/2020

Assunto: Alimentação em tempos de COVID-19

Para: Consumidores

Aliado ao reforço das medidas de higiene das mãos e distanciamento social, uma alimentação saudável é essencial na prevenção da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19), uma vez que auxilia na manutenção e fortalecimento do sistema imunológico.

Deste modo, durante as fases de distanciamento social e de quarentena, impostas como medidas de prevenção à propagação da COVID-19, é necessário que se faça alterações no modo de viver, o que implica cuidados com a alimentação e adoção de hábitos mais saudáveis.

Para apoiar o consumidor a melhor agir na presente situação, a Entidade Reguladora Independente da Saúde (ERIS) elaborou um conjunto de recomendações sobre a alimentação em tempos de pandemia pela COVID-19.

RECOMENDAÇÕES BÁSICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Mantenha a rotina das refeições diárias, com no mínimo 3 refeições principais intermediadas por lanches saudáveis.
- Evite lanches com excesso de gordura, açúcar e sal e jamais substitua as principais refeições por lanches ou repita os lanches várias vezes ao dia.
- Mantenha os horários diários das suas refeições e lanches de forma estruturada.
- Faça uma alimentação diversificada seguindo as orientações da **Roda dos Alimentos**.



Figura 1 - Roda dos Alimentos (Fonte: FAO).

- Escolha alimentos de todos os grupos, ingerindo em maior quantidade os dos grupos maiores e em menor quantidade os dos grupos menores. Varie ao longo do dia e da semana, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo.
- Aumente o consumo de hortaliças e frutas, por serem fontes de:
 - **vitaminas e antioxidantes** - compostos que eliminam os radicais livres e diminuem o estresse oxidativo das células e;
 - **prebióticos** - fibras que melhoram o funcionamento da microbiótica intestinal, constituída de bactérias benéficas essenciais para o sistema imunológico.
- Evite exagerar nas quantidades, seja em refeições principais ou lanches, respeite as suas necessidades normais.
- Consuma água e outros líquidos diariamente.
- Faça as refeições em ambiente familiar e tranquilo.

1. A HIDRATAÇÃO E A PREVENÇÃO DA COVID-19

A desidratação diminui o fluxo de saliva, o que facilita a ação dos vírus no organismo e a diminuição das imunoglobulinas tipo A (IgA), ou seja, as células de defesa que estão presentes na saliva, para garantir uma boa hidratação:

- Beba de 35 a 40 ml água por Kg / peso diariamente. Ex: uma pessoa de 60kg deverá beber de 2 a 2,5 litros de água por dia.
- Certifique-se de que a água que consome é potável, seja para beber, preparar as refeições ou higienizar as mãos.
- Para tornar a água segura, esta pode ser fervida, filtrada ou acrescida de 2 a 5 gotas de hipoclorito de sódio (lixívia) a cada 1 Litro de água para beber ou 1 colher de sopa para 1 Litro de água para higienizar alimentos.
- Complemente a hidratação com o consumo de sumos de fruta e hortaliças ou chás mornos.

2. ALIMENTOS QUE FORTALECEM A IMUNIDADE

- **Cereais e tubérculos:** Sejam *in natura* ou processados, estes têm boa durabilidade e são essenciais à sua lista de compras por serem fontes de energia, fibras e minerais. Prefira os alimentos a base de cereais como pão, camoca, “bolacha de saco”, flocos de aveia e farinha de milho e cereais em grão, como o arroz e o milho para cachupa. Escolha tubérculos como o inhame e mandioca, fontes de fibras, e batata doce que é rica em vitamina A, C e potássio.
- **Hortaliças:** Prefira as frescas e esteja atento à sua durabilidade e conservação. Caso não seja possível comprá-las frescas, escolha as congeladas, pois conservam grande parte dos seus nutrientes. Na sua lista deve constar: cenoura, abobrinha, abóbora, cebola e alho, pois além de ricos em vitamina A e C, antioxidantes como carotenoides, são de maior durabilidade.

As hortaliças, como o tomate, rico em nutrientes vitais como a vitamina C, vitamina E e potássio, e os hortícolas de folhas verdes como o repolho, espinafre e a couve, repletos de vitaminas e minerais, como as vitaminas A, C, E e K, ferro, cálcio e potássio, devem ser compradas em menor quantidade, devido a sua rápida deterioração

- **Frutas:** Maçã, pera, laranja, limão e tangerina são as melhores opções. Além de boas fontes de antioxidantes como a vitamina C e polifenóis, dispõem de folato e potássio, para além de terem boa durabilidade.

Variedades com menor tempo de vida como a papaia, *kiwi* e banana, ricos em vitamina C e A e em potássio, devem ser compradas em menor quantidade.

- **Carne, peixe e ovos:** São fontes proteicas e de zinco, importantes para a imunidade. Caso compre as carnes e peixes frescos, estes têm a durabilidade de 3 dias sob refrigeração. A melhor forma de conservação é sob congelamento, que deve ser feito imediatamente após a compra.

Os ovos são boas opções, pois apresentam uma boa durabilidade, elevada riqueza nutricional e podem ser conservados em local fresco, caso não haja espaço no frigorífico.

- **Leguminosas:** As leguminosas têm proteínas de elevada qualidade, além de fibras e minerais como o potássio e o magnésio, importantes para a imunidade, além de ser fáceis de conservar. Portanto, nesta fase de isolamento social, aproveite para consumir feijão, grão-de-bico, ervilhas e lentilhas.
- **Lacticínios:** Produtos de alto valor biológico, leite e derivados também devem constar da sua lista. Esteja atento a validade dos iogurtes, que devem ser conservados sob refrigeração, e não os confunda com as sobremesas lácteas, normalmente expostas a venda em temperatura ambiente, e outros derivados com diferentes teores de açúcar e gordura.
- **Óleos e gorduras:** Os óleos podem ser conservados à temperatura ambiente e tem um tempo de vida longo. Prefira cozinhar com óleo de soja ou canola. Evite o consumo de azeite refinado, assim como reutilizar o mesmo óleo várias vezes.

Diminua a utilização dos óleos o quanto puder, pois podem aumentar o estresse oxidativo além de que as calorias extras não são interessantes para o período de quarentena.

- **Oleaginosas:** Nozes, amêndoas, amendoim (manca) e outras, podem ser uma boa opção como lanche. Além de elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas E, magnésio, selênio e óleos essenciais, são produtos com elevada durabilidade.
- **Outras opções:** Alguns itens enlatados, como o peixe em conserva, embora não sejam tão nutritivos quanto os frescos, podem ser uma opção, pois contém nutrientes essenciais como a proteína, que é naturalmente retida durante o processamento, e são fortalecidos com as vitaminas B e o ferro que podem ser perdidas durante o processamento. Fique atento ao rótulo, prefira os alimentos conservados em água e com pouca quantidade de sódio.

3. ALIMENTOS A EVITAR

Os alimentos ultraprocessados, que passaram por vários processamentos industriais, são ricos em sódio, açúcar ou gordura e não são uma boa opção para este período de quarentena.

Além de agirem como fatores antinutricionais, que dificultam a absorção dos nutrientes essenciais, devido a sua alta densidade energética, aumentam o estresse oxidativo. Os alimentos ultraprocessados tornam o corpo mais preguiçoso e sonolento e sua imunidade mais vulnerável, além de contribuir fortemente para o aumento do seu peso.

São exemplos desses alimentos: massas e sopas instantâneas (miojo ou sopinha de chinês), empanados (tipo *nuggets*), hambúrgueres, chouriço convencional e salsichas, molhos prontos, misturas prontas para bolo, bolachas com recheio, doces e guloseimas, barras de chocolate e de cereal, batatas fritas e do tipo *chips*, salgadinhos de pacote, refrigerantes, sumos de pacote e outros sumos açucarados, iogurtes aromatizados e açucarados, sobremesas lácteas, etc.

Evite também a preparação de alimentos de alta densidade energética em casa, seja pela adição de açúcar ou de gordura, como donetes, brigadeiros, bolos, pastéis, croquetes, pizzas, e o consumo de bebidas alcoólicas.

4. FORMAS DE PREPARAÇÃO MAIS INDICADAS

Os nutrientes estão mais disponíveis nos alimentos *in natura* e é neste estado que a sua absorção pelo organismo é melhor. No entanto, mesmo que não hajam evidências de transmissão da COVID-19 pelo consumo de alimentos, é necessário redobrar as medidas de higiene e segurança sanitária, assim como de lavagem das mãos, dos utensílios e do espaço de cozimento, antes de preparar e consumir alimentos *in natura* como as frutas e verduras.

Neste período, prefira os grelhados, refeições preparadas no forno e cozidos a vapor ou em pouca água e diminua os refogados e frituras. A adição de calorias extras como óleos, natas e molhos não são adequadas para as refeições em períodos de isolamento e quarentena.

DICAS PARA UMA REFEIÇÃO MAIS AGRADÁVEL

- Cozinhe em família, aproveite este momento para criar um ambiente familiar.
- Envolver as crianças na preparação das suas refeições, para que aprendam hábitos alimentares saudáveis desde pequenos.
- Coloque uma música tranquila em volume baixo durante as refeições.
- Envolver toda a família na higienização dos utensílios e do espaço após as refeições.

5. DICAS PARA MELHOR APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS

- Antes de ir às compras, veja as suas disponibilidades e faça uma lista de necessidades e prioridades.
- Procure opções de custo mais baixo, como frutas e legumes desta estação e leguminosas, que normalmente não variam no preço, tem alto rendimento e são fáceis de conservar, além de muito nutritivos.
- Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes na preparação de sopas, guisados e saladas.
- Compre hortaliças frescas e realize o seu branqueamento para aumentar a sua durabilidade e preservar ao máximo a sua textura. O branqueamento consiste em colocar os legumes e folhas em água fervente por um minuto (dependendo da consistência, pode ser um pouco mais) e de seguida provocar um choque térmico colocando-os em água bem fria, pelo mesmo período. Acondicionar corretamente em sacos de plástico e congelar de imediato.
- Caso haja sobras limpas (na panela) das refeições preparadas, reutilize-as no dia seguinte, deixe sob refrigeração por um período máximo de 3 dias ou aproveite para fazer novos pratos como sopas.
- Combine alimentos: 1 porção de Cereal + 1 porção de Leguminosa = 1 porção de Carne – A combinação de aminoácidos existente nos cereais como o arroz, com as existentes nas leguminosas, como a lentilha, resultam em proteínas de alto valor biológico.

6. OUTRAS ATIVIDADES PARA FORTALECER A IMUNIDADE

1º Mexa-se

- Defina um horário para exercícios ou outras atividades de movimento. Pode, por exemplo, procurar a orientação *online* de um profissional de educação física ou de fisioterapia.
- Utilize os espaços da sua casa onde possa ter contato com a luz solar direta, como varanda, quintal ou terraço, em horários de baixa intensidade, antes das 11h e depois das 16h.
- O contato com a luz solar irá acionar a produção da vitamina D que tem importante papel no funcionamento do sistema imunológico.

2º Respire

- Reserve tempo para respirar profundamente durante alguns minutos do dia, de forma consciente, regular e em ambiente de ar fresco.
- O ar fresco combinado com a atividade aeróbica moderada ajuda a limpar a mente, aumentar os níveis de energia, reduzir a pressão sanguínea, melhorar a digestão e diminuir o estresse.

3º Durma bem

- Mantenha o relógio biológico, ou ritmo circadiano, regular, com um horário de sono consistente.
- Tente acordar e ir dormir no mesmo horário todos os dias, o que facilita o sono mais profundo e repousante, além de regular o apetite e o humor.

