



**INSTITUTO
FEDERAL**

Rio de Janeiro

COVID-19

escolha a vida

E NUTRIÇÃO



COVID-19 E NUTRIÇÃO

APRESENTAÇÃO

Este material nasceu do desejo da Coordenação de Saúde do Trabalhador do IFRJ de cumprir seu papel social como profissionais da Saúde, contribuindo – mesmo a distância, diante da Pandemia da COVID-19 – com informações seguras sobre alimentação e nutrição.

Diante do atual cenário, em que o isolamento social é necessário, tornam-se de grande relevância as orientações dos nutricionistas, como a importância de termos uma alimentação equilibrada e higienizarmos adequadamente frutas, verduras e legumes, além de nos mantermos ativos, visando à nossa saúde física e mental.

O Ministério da Saúde, por meio do seu Guia Alimentar para a População Brasileira, descreve a importância de se adotar uma alimentação saudável, baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, e de se evitarem produtos industrializados ultraprocessados, como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, embutidos (como mortadela, presunto, entre outros), refrigerantes e macarrão instantâneo.

Logo, em razão de estarmos trabalhando em casa, devemos ficar atentos à ingestão excessiva de alimentos, que, com a diminuição de atividades físicas, pode levar à obesidade e descompensar doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, aumentando o número de pessoas em risco no enfrentamento da COVID-19.

Por isso, este material foi elaborado com o objetivo principal de reforçar estratégias bem-estabelecidas na literatura e extremamente importantes para nos auxiliar na manutenção e na melhora do nosso estado de saúde. Cuide-se e cuide de seus familiares. Logo estaremos juntos novamente!

Coordenação de Saúde do Trabalhador do IFRJ



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O QUE FAZER PARA MUDAR MAUS HÁBITOS?

Alimentação saudável é aquela em que se leva em conta o equilíbrio dos nutrientes (não de supostos superalimentos isolados) e intervalos adequados entre as refeições. Aliada à prática de atividade física, a alimentação saudável proporciona diversos benefícios ao indivíduo, que poderão ser observados, entre outros aspectos, na melhora significativa da qualidade de vida e do rendimento no trabalho, e principalmente na prevenção de doenças.

Essas orientações, no entanto, devem ser individualizadas, conforme assistência prestada pelo nutricionista, o profissional que prescreve a dieta e desenvolve um plano alimentar baseado em um diagnóstico nutricional prévio.

O Ministério da Saúde, por meio de seu *Guia alimentar para a população brasileira*, descreve passos para uma alimentação adequada e saudável, o que é ainda mais oportuno neste momento de enfrentamento da COVID-19, afinal, precisamos refletir sobre a nossa alimentação e iniciar o nosso processo de mudança.

Considerando-se que uma alimentação mais saudável e equilibrada (rica em diferentes nutrientes, como carboidratos, proteínas e lipídios, além de vitaminas, minerais e água) garante o normal funcionamento do sistema imune e os demais sistemas do nosso organismo, listamos a seguir 10 passos importantes para uma adequada mudança de hábitos alimentares:



1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação. Os alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após serem colhidos da natureza. Exemplos: grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes (com uma variedade dentro de cada um desses tipos, como feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.).



2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



3. Limitar o consumo de alimentos processados. Exemplos: pães, queijos, conservas de legumes e compotas de frutas.





4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Exemplos: biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e macarrão instantâneo.



5. Comer com regularidade e atenção. Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos. Coma sempre devagar e desfrute do que está comendo, sem se envolver em outra atividade.



6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Para isso, opte por mercados, feiras livres e feiras de produtores ou outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos (de base agroecológica), de preferência diretamente dos produtores.



7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias. Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças, jovens e idosos, sem distinção de gênero.



8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Evite ir ao mercado sem uma lista de compras. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as tarefas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação dos pratos e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.



9. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazer o mesmo.



10. Comer em companhia, mesmo em tempos de isolamento social. Para os que moram sozinhos, comer em companhia é um desafio que pode ser rompido com o auxílio da tecnologia. Seja criativo! Convide amigos e/ou familiares a fazerem suas refeições, virtualmente, juntos. Faça um brinde virtual à vida!



HIGIENIZAÇÃO DE MÃOS, UTENSÍLIOS E ALIMENTOS

O isolamento social e as boas práticas de higiene continuam a ser as melhores formas de prevenção contra a doença neste momento. A eficácia da lavagem das mãos tem sido ressaltada como fundamental no combate à COVID-19. Para a higienização correta das mãos, siga estes passos:



Colocar um pouco de sabonete sobre as mãos já úmidas.



Enxaguar abundantemente com água corrente, retirando todo o sabonete.



Esfregar com sabonete as palmas das mãos, os dorsos e os espaços entre os dedos por aproximadamente 15 segundos (não se esqueça do polegar).



Secar bem as mãos com papel-toalha.



Esfregar as unhas nas palmas das mãos.

A preocupação com a qualidade higiênico-sanitária envolve também o processo de manipulação e preparo dos alimentos. Normalmente, microrganismos (vírus e bactérias) e substâncias tóxicas, prejudiciais à saúde, entram em contato com o alimento durante esse processo, ocorrendo a contaminação.

Para evitar esse problema, alguns cuidados (além da lavagem correta das mãos) devem ser tomados antes da manipulação dos alimentos, como:

1. Evitar tossir ou espirrar sobre eles;
2. Jamais provar alimentos com as mãos ou os dedos;
3. Evitar consumir carnes e ovos crus;
4. Manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes;
5. Cumprir uma rotina de limpeza da área física e dos equipamentos;
6. Não usar adornos nem manipular o celular;
7. Higienizar frutas, verduras e legumes em água corrente e colocá-los em solução de hipoclorito de sódio;
8. Manter os alimentos armazenados em temperaturas adequadas (congelador, geladeira, armário em temperatura ambiente), segundo as características de cada produto;
9. Lavar as mãos a cada 20 a 30 minutos durante o preparo dos alimentos.

BRANQUEAMENTO DE VEGETAIS

Uma maneira de prolongar a validade de vegetais (como cenoura, espinafre, milho, vagem, berinjela, beterraba, abóbora, couve-flor, brócolis, abobrinha, batata-baroa) é realizar o seu branqueamento, sem perder a qualidade nutricional. Para tanto, é preciso:



1. Evitar tossir ou espirrar sobre eles;



2. Lavar e higienizar os vegetais, conforme descrito anteriormente;



3. Cortar os vegetais;



4. Colocar água para ferver em uma panela;



5. Assim que a água ferver, colocar os vegetais cortados;



6. Esperar a água ferver de novo;



7. Quando a água ferve novamente, retirar os vegetais;



8. Escorrer a água;



9. Colocar os vegetais em uma vasilha com água gelada filtrada e gelo filtrado;



10. Esperar 2 minutos;



11. Escorrer a água;



12. Colocar os vegetais em vasilhas e congelar (os alimentos durarão cerca de 3 meses no congelador).

Atenção: folhas frágeis, que são consumidas cruas (como alface, rúcula e chicória), não podem ser branqueadas.

ATENÇÃO AOS FATORES DE RISCO

O Brasil enfrenta um significativo aumento do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. É importante ressaltar que a obesidade, além de ser um fator de risco para várias doenças (como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2), coloca essas pessoas em grupo de altíssimo risco quando se trata da COVID-19.

Trabalhar em esquema de *home office* pode aumentar nosso comportamento sedentário, pois exige que fiquemos durante muitas horas sentados em frente ao computador. Além disso, o aumento do período de tempo assistindo à TV e realizando atividades mais sedentárias também pode aumentar.

Por essa razão, além de ajustarmos o nosso nível de atividade física diária pelo tempo que permaneceremos em casa, é fundamental adotarmos estratégias que possam nos ajudar na adaptação e na manutenção de uma alimentação saudável. Essas medidas são valiosas para a nossa saúde física e mental, ainda mais em tempos de isolamento.

Além desses benefícios, todas essas ações atuam na melhora da imunidade, na regulação da ansiedade e na diminuição de sintomas depressivos, fatores que podem ser prejudicados durante esse período pelo qual estamos passando.

Assim, é sempre importante reduzir o excesso de consumo energético. Daí a importância dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, de que já falamos. Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, eles são sinônimo de uma alimentação nutricionalmente balanceada e devem ser a base da nossa alimentação.

Já os alimentos ultraprocessados contêm um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco conhecidos. Alimentos com mais de um ingrediente devem apresentar essa informação nos rótulos de suas embalagens. Portanto, é fundamental a leitura desses rótulos para todos os que buscam uma alimentação saudável e, principalmente, os que sofrem de alguma doença crônica, como diabetes ou hipertensão.



Na lista dos ultraprocessados estão vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, comidas congeladas prontas para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, macarrão instantâneo e tempero pronto), além de uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de “salgadinhos de pacote”, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros.

Pães e outros produtos de panificação tornam-se ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos. Esses alimentos contêm em sua formulação substâncias que os tornam muito saborosos, para criar dependência, favorecendo o consumo involuntário de calorias e aumentando o risco de obesidade.

O hábito de comer doces durante o estresse pode trazer recompensa fisiológica. Uma explicação para isso é a elevação dos níveis de serotonina, causando efeito calmante; assim, as pessoas aprendem a consumir açúcar em situações estressantes. No entanto, com o passar do tempo, o maior consumo de açúcar, combinado à baixa ingestão de fibras, leva ao desenvolvimento de resistência à insulina, diabetes e obesidade.

A produção de neurotransmissores, principalmente a serotonina, requer quantidades adequadas de nutrientes entre eles, os carboidratos complexos, os aminoácidos, os minerais (zinco, cobre, ferro, selênio, magnésio) e as vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B6, B9 e B12). Os carboidratos complexos estão presentes nos cereais integrais (farelo de trigo, arroz integral). A aveia e o farelo de arroz são ricos em vitamina B6 e magnésio.

Frutas, vegetais e oleaginosas (como amêndoas e castanha-do-pará) contêm vitaminas do complexo B, zinco, selênio e magnésio. Além disso, o chocolate amargo possui nutrientes como magnésio e está relacionado à melhora do estado emocional.

Dessa forma, comer não é apenas uma resposta a uma necessidade fisiológica. Comer envolve planejamento, aquisição, preparo, degustação e satisfação. No entanto, o maior prazer é saber que estamos nos alimentando de maneira consciente, contribuindo para a construção de bons hábitos.

Esperamos que este material, planejado e preparado com muito carinho, contribua para estimular você a ter ou a manter uma alimentação adequada e saudável!

A seguir, apresentamos 4 fichas técnicas com preparações saudáveis que contêm nutrientes importantes para nos ajudar a comer de maneira consciente e equilibrada. Bom apetite!



Almôndegas (Meat Balls) com Amaranto

Rendimento	Cerca de 20 unidades
-------------------	----------------------

Matéria-prima	Quantidade	Medida caseira
Patinho moído	400 g	
Amaranto ou aveia em flocos	150 g	
Ovos	2 unidades	
Cheiro-verde picado		4 colheres de sopa
Cebolinha francesa		Algumas unidades para decorar
Alho	4 dentes médios	
Sal		a gosto
Cebola roxa	1 unidade média	
Azeite de oliva para untar o tabuleiro		a gosto

Insumos (utensílios e equipamentos)

Recipiente para sanitização, garfo, colheres, forno, *bowl*, copo medidor, panela, colher grande, tabuleiro e facas

Procedimentos

1. Higienizar os vegetais (lavar em água corrente, deixar de molho por 15 minutos em solução sanitizante* e lavar outra vez em água corrente);
2. Picar o cheiro-verde e reservar;
3. Picar a cebola e reservar;
4. Picar o alho e reservar;
5. Em um *bowl*, misturar manualmente (com auxílio de uma colher) o patinho moído, a cebola, o alho, o sal, o cheiro-verde, o azeite, os ovos e metade do amaranto, até obter uma massa homogênea;
6. Moldar manualmente as almôndegas. Se necessário, acrescentar pouco a pouco mais amaranto para dar consistência firme a elas;
7. Colocar as almôndegas em um tabuleiro untado com azeite e assar em forno médio;
8. Retirar as almôndegas do forno quando estiverem tenras;
9. Finalizar com algumas unidades de cebolinha francesa.

* 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária), à concentração de 2%, em 1 ℓ de água.

Bolo de Maçã com Amêndoas

Rendimento	Cerca de 12 fatias médias
-------------------	---------------------------

Matéria-prima	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo integral		1 xícara de chá
Farinha de amêndoas		1 ½ xícara de chá
Maçã gala ou fuji com casca (para a massa)	3 unidades médias	
Água de coco		240 ml
Açúcar demerara		½ xícara de chá
Sementes de chia		2 colheres de sopa
Óleo de girassol ou azeite		½ xícara de chá
Ovos	2 unidades	
Fermento químico		1 colher de sopa
Sal		1 pitada
Maçã gala ou fuji com casca (para o fundo da forma)	3 unidades médias	
Mel (para o fundo da forma)		4 colheres de sopa

Insumos (utensílios e equipamentos)
Recipiente para sanitização, colheres, forno, liquidificador ou batedeira, forma para bolo inglês, facas e copo medidor

Procedimentos
<ol style="list-style-type: none">1. Higienizar as maçãs (lavar em água corrente, deixar de molho por 15 minutos em solução sanitizante* e lavar outra vez em água corrente);2. Cortar as maçãs (para a massa) em cubinhos e reservar;3. Pré-aquecer o forno a 180° C;4. Em uma batedeira ou liquidificador, colocar as farinhas, a água de coco, o açúcar, as sementes de chia, os ovos, o azeite e o sal;5. Bater até homogeneizar a massa;6. Adicionar manualmente o fermento à massa;7. Adicionar manualmente as maçãs em cubos à massa;8. Untar e enfarinhar a forma;9. Cortar as maçãs em lâminas para o fundo da forma;10. Colocar o mel no fundo da forma;11. Adicionar as lâminas da maçã;12. Colocar a massa na forma;13. Assar por cerca de 30 a 40 minutos.

* 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária), à concentração de 2%, em 1 l de água.

Brownie de Biomassa com Tâmaras e Amêndoas

Rendimento	Cerca de 16 unidades
-------------------	----------------------

Matéria-prima	Quantidade	Medida caseira
Banana-verde <i>in natura</i>	6 unidades	
Ovos	6 unidades	
Tâmaras		1 xícara de chá
Açúcar demerara		1 xícara de chá
Cacau em pó	60 g	
Óleo de milho		4 colheres de sopa
Amêndoas grosseiramente quebradas	150 g	
Amêndoas em lascas (para decorar)	50 g	

Insumos (utensílios e equipamentos)
Tabuleiro retangular, processador de alimentos, recipiente, garfo, colheres, forno, batedeira, liquidificador e panela de pressão

Procedimentos
<p>1. Colocar as tâmaras de molho em água filtrada suficiente para cobri-las, mantendo-as em remolho por cerca de 1 hora (até que se tornem mais macias).</p> <p>PARA A BIOMASSA</p> <ol style="list-style-type: none">1. Higienizar os vegetais (lavar em água corrente, deixar de molho por 15 minutos em solução sanitizante* e lavar outra vez em água corrente);2. Cortar as bananas da penca sem descascar;3. Colocar as bananas (ainda com cascas) para cozinhar em panela de pressão com água suficiente para cobri-las;4. Depois que a cocção iniciar e a panela começar a apitar, contar 10 minutos, desligar o fogo e manter as bananas na panela por mais 15 minutos. Obs.: Como são muito ricas em amido resistente, as bananas não ficam amolecidas, mesmo com esse período de cocção sob pressão!5. Descartar a água da cocção e descascar as bananas;6. Com o auxílio de uma faca, cortar grosseiramente as bananas em pequenos pedaços;7. Com um pouco de água filtrada e fervida, bater no liquidificador a banana-verde cozida, até formar uma espécie de pasta (biomassa). <p>PARA O BROWNIE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pré-aquecer o forno a 180° C;2. Untar o tabuleiro retangular com óleo de milho;3. Fazer um pré-mix (misturando manualmente cacau em pó e açúcar demerara) e reservar;4. Em um processador de alimentos, colocar os ovos e as tâmaras até que a mistura alcance consistência cremosa. Obs.: Nesta etapa, como a massa fica pesada, é importante usar o processador, e não o liquidificador, para não danificá-lo.5. Transferir o conteúdo do processador para uma batedeira e acrescentar os demais ingredientes, exceto as lascas de amêndoas;6. Assar por cerca de 25 minutos.7. Cortar os <i>brownies</i> em quadrados e decorar com lascas de amêndoas.

* 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária), à concentração de 2%, em 1 ℓ de água.

Frango ao Perfume de Páprica e Manjericão

Rendimento	Cerca de 5 unidades
-------------------	---------------------

Matéria-prima	Quantidade	Medida caseira
Peito de frango	800 g	800 g
Azeite extravirgem		6 colheres de sopa
Cebola roxa	½ unidade	
Alho	1 dente médio	
Manjericão	¼ de molho	
Páprica doce		a gosto
Sal		a gosto

Insumos (utensílios e equipamentos)
Recipiente para sanitização, colheres, fogão, facas, placa de polietileno e panela antiaderente

Procedimentos
<ol style="list-style-type: none">1. Higienizar os vegetais (lavar em água corrente, deixar de molho por 15 minutos em solução sanitizante* e lavar outra vez em água corrente);2. Reservar algumas folhas de manjericão para a decoração;3. Picar o alho e a cebola;4. Refogar o alho e a cebola com o azeite;5. Colocar o frango junto a esse refogado;6. Adicionar a páprica, o sal e algumas folhas de manjericão;7. Cozinhar o frango até ficar macio;8. Com o auxílio de uma faca afiada, cortar o frango em fatias;9. Finalizar decorando com folhas de manjericão.

* 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária), à concentração de 2%, em 1 ℓ de água.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta.** 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>. Acesso em: mar. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 216.** Regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Diário Oficial da União, de 16 de setembro de 2004. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583O-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b>. Acesso em: mar. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 275.** Regulamento técnico de procedimentos operacionais padronizados aplicados aos estabelecimentos produtores/industrializadores de alimentos e a lista de verificação das boas práticas de fabricação em estabelecimentos produtores/industrializadores de alimentos. Diário Oficial da União, de 23 de outubro de 2002. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_275_2002_COMP.pdf/fce9dac0-ae57-4de2-8cf9-e286a383f254. Acesso em: mar. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para população brasileira. 2.** ed. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publica/C3%A7%C3%B5es/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: mar. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo de manejo clínico para o novo coronavírus (2019-nCoV).** Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/protocolo-de-manejo-clinico-para-o-novo-coronavirus2019-ncov/>. Acesso em: mar. 2020.

FIOCRUZ. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19.** 2020. Disponível em: http://www.abennacional.org.br/site/wpcontent/uploads/2020/03/Orientac%CC%A7o%CC%83e-s-em-relac%CC%A7a%CC%83o-a-alimentac%CC%A7a%CC%83o-e-exerci%CC%81cio-fi%CC%81sico-diante-da-COVID-19-Revisado_NASA.pdf.pdf. Acesso em: mar. 2020.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause:** alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

NAVES, A. **Nutrição clínica funcional:** obesidade. São Paulo: VP Editora, 2014.