



# *Alimentação e prevenção contra o coronavírus*

Jussara de Castro Almeida  
Carlos Aluizio Leal Rochedo

2020

Jussara de Castro Almeida  
Carlos Aluizio Leal Rochedo

*Alimentação e prevenção contra o  
coronavírus*

VENDA PROIBIDA

1ª edição  
Passos (MG)  
Jussara de Castro Almeida  
2020

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Alimentação e prevenção contra o coronavírus  
[livro eletrônico] / [organização Jussara de  
Castro Almeida, Carlos Aluizio Leal Rochedo]. --  
1. ed. -- Passos, MG : Jussara de Castro  
Almeida, 2020.  
7 Mb ; PDF

Vários autores.  
ISBN 978-65-00-03330-4

1. Alimentação 2. Alimentação - Obras de  
divulgação 3. Alimentos 4. Coronavírus (COVID-19) -  
Prevenção 5. Coronavírus (COVID-19) - Aspectos  
imunológicos 6. Sistema imunológico I. Almeida,  
Jussara de Castro. II. Rochedo, Carlos Aluizio Leal.  
IV. Título.

20-36735

CDD-616.079  
NLM-QW 504

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Sistema imunológico : Alimentos : Ciências  
médicas 616.079

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

## *Alimentação e prevenção contra o coronavírus*

### **Coordenação/Organização do livro**

#### **Jussara de Castro Almeida**

- ✓ Nutricionista;
- ✓ Doutora em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual Paulista - UNESP de Araraquara (SP);
- ✓ Professora do Curso de Nutrição, da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Passos.

#### **Carlos Aluizio Leal Rochedo** (pseudônimo: Julios d’Gales)

- ✓ Administrador de Empresas;
- ✓ *Controller*;
- ✓ Escritor.

### **Autores**

- ✓ Capítulo 1 - “COVID-19: alimentação como medida de prevenção”  
Jussara de Castro Almeida, Carlos Aluizio Leal Rochedo.
  
- ✓ Capítulo 2 - “Sistema imunológico x coronavírus” Jussara de Castro Almeida, Ayani Santos Castro<sup>1</sup>, Bruna Baldini Teixeira<sup>1</sup>, Clenilda Aparecida Alves Rocha<sup>1</sup>, Fernanda Maria Lemos Silva Figueiredo<sup>1</sup>, Flávia Rosa Vilela<sup>1</sup>, Maria Eduarda Santana<sup>1</sup>.
  
- ✓ Capítulo 3 – “Isolamento social e fome emocional” Jussara de Castro Almeida.
  
- ✓ Capítulo 4 – “Higiene dos alimentos na pandemia por coronavírus”  
Jussara de Castro Almeida.

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Nutrição (1/2020), da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Passos.

## *Agradecimento*

À Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) pela concessão de bolsas de pesquisa (PIBIC/FAPEMIG/UEMG 08/2017; PAPq/UEMG 01/2018) que permitiram a elaboração das representações gráficas, “Alimentação Saudável” e “Alimentação de Risco”.

Aos acadêmicos do 3º período (1/2020), do Curso de Nutrição, da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Passos (MG), que enviaram textos sobre “Como a alimentação pode auxiliar na prevenção contra o coronavírus”.

## *Sumário*

Apresentação .....	5
Capítulo 1 - COVID-19: alimentação como medida de prevenção .....	6
Capítulo 2 - Sistema imunológico x coronavírus .....	25
Capítulo 3 - Isolamento social e fome emocional .....	34
Capítulo 4 - Higiene dos alimentos na pandemia por coronavírus .....	40
Referências .....	45
Anexo 1 – Calendário de safra .....	49
Anexo 2 – Rotulagem de alimentos obrigatória .....	66
Anexo 3 – Vamos branquear .....	77
Apêndice 1 – Receitas com vegetais .....	82

## *Apresentação*

Este e-book apresenta a alimentação saudável como medida de prevenção contra o coronavírus, considerando a influência desta no estado nutricional e no sistema imunológico dos indivíduos.

A partir de evidências científicas e experiência em prática clínica, foi possível estruturar quatro capítulos, com uma linguagem simples e de fácil compreensão. Os mesmos estão expostos abaixo:

- O Capítulo 1 – “COVID-19: alimentação como medida de prevenção”, apresenta a alimentação saudável, a alimentação de risco para o desenvolvimento de doenças e, como elaborar refeições saudáveis, para favorecer a prevenção contra o COVID-19, bem como, de outras doenças.

- O Capítulo 2 – “Sistema imunológico x coronavírus”, aponta os nutrientes e compostos bioativos, com as respectivas fontes alimentares, que possuem funções, cientificamente comprovadas, que auxiliam na saúde imunitária e, conseqüentemente, contribuem para a prevenção e/ou recuperação da infecção por coronavírus.

- O Capítulo 3 – “Isolamento social e fome emocional”, aborda como o isolamento social pode provocar alterações no comportamento alimentar e favorecer a fome emocional.

- Capítulo 4 – “Higiene dos alimentos na pandemia por coronavírus”, descreve os cuidados com a aquisição, armazenamento e preparo dos alimentos, frente a pandemia por coronavírus.

Espera-se que as informações aqui compartilhadas possam contribuir de forma efetiva com a prevenção contra o coronavírus e com a saúde da população.

## Capítulo 1

### COVID-19: Alimentação Saudável como Medida de Prevenção

Jussara de Castro Almeida  
Carlos Alúzio Leal Rochedo

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as principais medidas para prevenção contra o COVID-19 envolvem, o isolamento social, higienização adequada das mãos, etiqueta respiratória, uso de máscara, evitar aglomerações, manter os ambientes bem ventilados, alimentar-se de forma saudável, hidratar-se adequadamente, expor-se ao sol, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, dormir bem e praticar exercícios físicos regularmente.

#### *Assim:*

Faça a sua parte! Colabore e estimule as pessoas à adotarem as medidas de prevenção.

#### *Alimentação*

A alimentação saudável como medida de prevenção contra o COVID-19 se relaciona com um estado nutricional adequado e, conseqüentemente, com a função normal do sistema imunológico (defesa natural do organismo).

Partindo da definição de alimento e alimentação:

**Alimento:** substâncias químicas, sólidas ou líquidas, que nutrem/alimentam os seres humanos, plantas e animais.

**Alimentação:** processo voluntário e consciente pelo qual o ser humano escolhe e ingere os alimentos.



A alimentação será apresentada através das representações gráficas, “Alimentação Saudável” e “Alimentação de Risco”, elaboradas de acordo com as diretrizes dietéticas da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, com intuito de facilitar a transmissão de informações e auxiliar na escolha de alimentos saudáveis, bem como, os alimentos que devem ser evitados na rotina alimentar, devido ao impacto negativo destes na saúde e no sistema agroalimentar.





Fonte: ALMEIDA, J. C. et al. (2019)

**Figura 1.** Frente da representação gráfica: “Alimentação Saudável”.

### **Categorias de alimentos segundo o grau de processamento**

- Alimentos /in natura: são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer tipo de processamento ou alteração após deixarem a natureza. Ex.: carnes (vermelhas e brancas), verduras, legumes, raízes, frutas, ovos e leites.
- Alimentos minimamente processados: são alimentos /in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas, ou seja, processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação. Ex.: grãos secos, polidos e embalados ou moidos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados, leite pasteurizado, frutas secas e sucos de frutas, castanhas e nozes sem adição de sal ou açúcar.
- Óleos, gorduras, sal e açúcar: correspondem a produtos extraídos de alimentos /in natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Ex.: óleos (soja, milho, girassol, oliva), gorduras (vegetais e animais), açúcares (cana-de-açúcar, beterraba) e sais (marinho, do Himalaia, de cozinha).
- Alimentos processados: corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de óleos, gorduras, sal ou açúcar a um alimento /in natura ou minimamente processado para torná-los mais duráveis, palatáveis e atraentes. Ex.: conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito), compotas de frutas, carnes salgadas e defumadas, queijos e pães.

### **Associação de cores e proporções entre a Bandeira do Brasil e as categorias de alimentos**

- O **verde** (68,6% do total da imagem da bandeira): representa as matas e florestas do Brasil. É considerada a cor da saúde, ecologia e natureza. Quando associada à alimentação, representa os alimentos /in natura, que devem ser a base da alimentação. Assim, adquira alimentos frescos e tenha mais saúde através da sua ingestão.
- O **amarelo** (17,7% da bandeira) representa o sol e as riquezas do país. Com relação aos alimentos, esta cor representa os alimentos minimamente processados, que juntamente com os alimentos /in natura devem ser consumidos em maior quantidade. Então, faça preparações culinárias em casa! Dê preferência aos alimentos da safra e cultivados na sua região. Estes contêm maior teor nutritivos e menor preço. Esqueça o celular, computador, televisão no momento das refeições e, alimente-se em boa companhia.
- O **azul** (11,2% da bandeira) denota os rios e oceanos que cortam e circundam o Brasil. Além disso, esta cor transmite tranquilidade, criatividade e reduz o apetite. Na alimentação, representa a água. Essencial para a vida! Melhor hidratante corporal e único "medicamento" para os rins.
- O **branco** (2,6% da bandeira, considerando o texto) endossa o desejo de paz e, os dizeres, "Ordem e Progresso", foram baseados no lema positivista de Auguste Comte: "o amor por princípio e a ordem por base, o progresso por fim". Na alimentação está associado ao sal, açúcar e lipídios\* e alimentos processados. O sal, açúcar e lipídios devem ser utilizados apenas para realçar o sabor dos alimentos /in natura e minimamente processados. Limite o uso de alimentos processados. Utilize-os como ingredientes de preparações culinárias ou como parte das refeições.

\*lipídios: termo utilizado para designar óleos e gorduras

Fonte: ALMEIDA, J. C. et al. (2019)

**Figura 1.1.** Verso da representação gráfica: "Alimentação Saudável".



Fonte: ALMEIDA, J. C. et al. (2019)

**Figura 2.** Frente da representação gráfica: "Alimentação de Risco".

### **Categoria de alimentos segundo o grau de processamento**

- Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro e contém diferentes aditivos. Ex.: salgadinhos, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, "barras energéticas", sopas, macarrão e temperos "instantâneos", "chips", refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e *nuggets*.

### **Associação de cor e proporção entre a Bandeira do Brasil e a categoria de alimentos ultraprocessados**

- O **vermelho** está associado com perigo, proibição, quando associado aos alimentos ultraprocessados. Tais alimentos foram distribuídos de forma aleatória na Bandeira do Brasil pelo fato de não haver uma proporção, quantidade segura para ingestão desta categoria de alimentos. Além disso, esses produtos, se consumidos em excesso, podem causar doenças, principalmente, obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e alterações cardiovasculares.

### **Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados porque:**

- Têm composição nutricional desbalanceada - os ingredientes principais dos alimentos ultraprocessados fazem com que, com frequência, eles sejam ricos em sal, açúcar ou lipídios e, muitas vezes, simultaneamente ricos em todos.

- Favorecem o consumo excessivo de calorias – estes alimentos “enganam” os dispositivos de que nosso organismo dispõe para regular o balanço de calorias. De modo simplificado, após a ingestão desses produtos a sinalização de saciedade não ocorre ou ocorre tardiamente e como consequência, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos que acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura.

- Tendem a afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente - o impacto da sua produção, distribuição, comercialização e consumo afetam direta ou indiretamente, a saúde e o bem-estar das pessoas e do meio ambiente que os circundam.

### **Lembre-se:**

Uma alimentação inadequada (rica em alimentos ultraprocessados), bem como, o tabagismo, sedentarismo e a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas são fatores de risco que podem ser evitados por você.

Além disso, na fase inicial, o diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias, geralmente, são assintomáticos. Por isso é importante verificar, periodicamente, através de exames bioquímicos como está a glicemia, o colesterol total e suas frações, os triglicérides, entre outros.

O primeiro sinal de alerta do organismo para lhe dizer que algo está de errado com a sua saúde são as fezes e a urina. O indicativo de trânsito intestinal regular é evacuar todos os dias e as fezes devem ser pastosas, brandas (não endurecidas). Já a urina deve ser clara (amarelo bem claro) e sem odor forte (acentuado).

Fonte: ALMEIDA, J. C. et al. (2019)

**Figura 2.1.** Verso da representação gráfica: “Alimentação de Risco”.

### *Observação:*

Está disponível no Anexo 1 um calendário de safra.

Cabe ressaltar que nenhum alimento ou suplemento possui todos os nutrientes necessários para suprir as necessidades individuais diárias e, é isoladamente, capaz de emagrecer, engordar, curar a infecção pelo COVID-19 ou qualquer outra doença.

O que prepondera é uma alimentação variada, equilibrada e completa, realizada diariamente, conforme apresentado na representação gráfica “Alimentação Saudável” (Figuras 1 e 1.1), para manutenção e/ou recuperação do estado de saúde.

### *Cuidado com os “superalimentos”, “suplementos milagrosos” e as fake news sobre alimentos e medicamentos!*

O Quadro 1 apresenta como elaborar refeições saudáveis, considerando a alimentação típica do brasileiro, sem patologias/doenças, com exemplos de substituições.

Cabe esclarecer que a substituição de alimentos se baseou na presença de determinados nutrientes\*. Assim, para substituir o leite, considerou-se o cálcio, pão: carboidrato, aveia: fibra, manteiga: lipídeos, frutas e vegetais: vitaminas, minerais e fibras, arroz: carboidrato, carne: proteína.

\*Nutrientes: substâncias químicas presente nos alimentos, que fornecem energia (macronutrientes – carboidratos, proteínas e lipídeos) e participam da regulação metabólica (micronutrientes – vitaminas, minerais e água).

**Quadro 1.** Elaboração de refeições saudáveis, segundo a alimentação típica do brasileiro.

<b>Refeição/Alimentos</b>	<b>Substituição de alimentos</b>
<b>Café da manhã</b>	
Leite	Queijo ou iogurte
Café	Chá
Pão	Pão de queijo ou torrada ou biscoitos/bolachas ou bolo ou rosca ou aveia ou granola
Manteiga	Requeijão
<b>Lanche da manhã</b>	
Fruta da safra	Suco natural ou fruta seca ou desidratada
Aveia	Pão ou torrada ou biscoitos/bolachas ou chia ou linhaça dourada ou granola ou quinoa
<b>Almoço</b>	
Arroz	Macarrão/massas ou batata/purê ou mandioca/farinha ou inhame ou cará ou milho/farinha ou pão
Feijão	Ervilha ou lentilha ou soja
Carne	Frango ou peixe ou ovo/omelete
Vegetais da safra – 3 componentes	Consultar calendário de safra
<b>Sobremesa</b>	
Fruta da safra	Suco natural
<b>Lanche da tarde</b>	
Leite	Queijo ou iogurte
Café	Chá
Pão	Pão de queijo ou torrada ou biscoitos/bolachas ou bolo ou rosca ou aveia ou granola
Manteiga	Requeijão
<b>Jantar</b>	
Arroz	Macarrão/massas ou batata/purê ou mandioca/farinha ou inhame ou cará ou milho/farinha ou pão
Feijão	Ervilha ou lentilha ou soja
Carne	Frango ou peixe ou ovo/omelete

Vegetais da safra – 3 componentes	Consultar calendário de safra
<b>Sobremesa</b>	
Fruta da safra	Suco natural
<b>Ceia</b>	
Leite	logurte

Algumas pessoas relatam dificuldades em realizar o café da manhã. Entre as queixas, náuseas e ausência total de fome se destacam. Neste caso, pode-se realizar o lanche da manhã primeiro e, posteriormente, o café da manhã. Outra alternativa inclui, ingerir somente um alimento como, leite ou iogurte ou fruta e, consumir os outros alimentos na próxima refeição.

Todavia, é importante conscientizar-se que o café da manhã é extremamente importante para repor e fornecer energia ao organismo, dada a privação que ocorre, durante as horas de sono em jejum, o que obviamente, tem e deve acontecer.

Com relação a ausência total de fome no período da manhã, fracionar as refeições ao longo do dia pode resolver este problema, por evitar um consumo alimentar elevado (uma compensação) no fim da tarde e/ou a noite. Além disso, o fracionamento das refeições, com horários fixos, favorece o estado nutricional adequado, bem como, um sono tranquilo, eficiência do sistema imunológico e prevenção ou o avanço da infecção pelo COVID-19 e de outras doenças.

No Quadro 2 encontram-se duas opções de refeições saudáveis, elaboradas de acordo com a substituição de alimentos apresentada no Quadro 1.





**Quadro 2.** Opções de refeições saudáveis, segundo a substituição de alimentos.

<b>Opção 1</b>	<b>Opção 2</b>
<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>
logurte	Queijo
Fruta	Tapioca
Aveia	Café
Mel	
	Tapioca com queijo
<b>Misturar</b>	
<b>Lanche da manhã</b>	<b>Lanche da manhã</b>
Chá	Fruta
Biscoito de polvilho	Chia
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
Arroz integral	Macarrão integral
Feijão	Ervilha
Peixe assado	Molho à bolonhesa (molho caseiro de tomate)
Brócolis, Rúcula, Tomate	Cenoura, brócolis
Sobremesa	Suco natural
Fruta da safra	
<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>
Pão integral	Leite
Queijo	Fruta
Suco natural	Aveia
	Mel
<b>Vitamina</b>	
<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>
Pão integral	Purê de inhame
Frango	Frango
Vegetais	Couve/tomate/alface
Suco natural	Abacaxi ou mamão
<b>Ceia</b>	<b>Ceia</b>
Leite	logurte
<b>Sanduíche</b>	

## *Use e abuse da criatividade e da culinária!*

Tanto no Quadro 1 quanto no Quadro 2 a torrada, bolacha/biscoito/bolo/rosca/pão de queijo não aparecem.

No caso da torrada, a mesma perde umidade e ganha amido, o que aumenta o índice glicêmico e provoca picos do hormônio insulina e da glicose (açúcar) na corrente sanguínea. Tal fato é indesejável no que se refere a uma alimentação saudável.

A maioria das bolachas/biscoitos disponíveis nos estabelecimentos comerciais possui gordura vegetal hidrogenada, elevada quantidade de sódio e/ou açúcar e são classificadas como alimentos ultraprocessados. Por isso, o consumo deve ser evitado. Em contrapartida, existem opções integrais que valem a pena considerar e investir, para isso: leia os rótulos dos alimentos!

No Anexo 2 está disponível um material para auxiliar no entendimento dos rótulos dos alimentos.

Com relação ao bolo, rosca, pão de queijo, os produtos tradicionais ou convencionais possuem elevado teor de calorias, sendo, o consumo diário, desaconselhado. No entanto, há versões funcionais\* destes alimentos, disponibilizadas em estabelecimentos comerciais ou na forma de receitas (via internet) que podem ser preparadas em casa.

\*Alimentos funcionais: alimentos que contêm produtos potencialmente saudáveis (componentes bioativos) incluindo, qualquer ingrediente alimentar ou alimento modificado que possa fornecer benefício saudável, além dos nutrientes tradicionais.

Observe no Quadro 3 a relação das calorias por porção e relacione com o alimento que lhe proporciona maior saciedade:

**Quadro 3.** Teor calórico de alimentos por porção.

<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>	<b>Porção</b>
Pão francês	137	1 unidade (50g)
Bolo simples	132	1 pedaço pequeno (30g)
Pão de queijo	181	1 unidade grande (50g)
Bolacha/biscoito tipo Água e sal	129	6 unidades (30g)
Bolacha/biscoito tipo Maizena	132	6 unidades (30g)
Bolacha/biscoito Recheado	145	3 unidades (30g)

Vale ressaltar que o importante é observar de onde vem as calorias, bem como, a relação entre a porção e as calorias.

Quanto ao óleo utilizado para preparar os alimentos, o ideal é utilizar 1 litro ao mês, considerando uma alimentação para 3 pessoas. No entanto, é aceitável, 20 ml/dia/pessoa.

Calcule o per capita de óleo. Veja o exemplo:

Consumo de óleo ao mês = 2 litros – Número de comensais = 3 pessoas  
 $2 \times 900 \text{ ml}^* = 1800 \text{ ml} \div 30 \text{ dias (considerando 1 mês, 30 dias)} = 60 \text{ ml/dia}$   
 $\div 3 \text{ pessoas} = 20 \text{ ml/dia/pessoa.}$

**\* As embalagens de óleo normalmente têm 900 ml ao invés de 1l.**

Caso seu per capita seja superior, reduza o consumo de óleo aos poucos.

Se porventura você não sabe cozinhar ou possui a necessidade de realizar as refeições fora de casa (considerando aqui, a reabertura de restaurantes), observe quais alimentos/preparações estão disponíveis. Coloque

primeiro no prato os vegetais/frutas e lembre-se das substituições apresentadas no Quadro 1. Sirva os alimentos/preparações quentes sempre do fundo da cuba/panela/recipiente, pelo fato de que, na maioria das vezes, a temperatura dos alimentos estará adequada, evitando assim, o risco de multiplicação de microorganismos e transmissão de doenças.

Sentiu vontade de comer arroz e batata, ou arroz e macarrão, em uma única refeição?

Procure dividir a quantidade de um, entre os dois.

### *Lembre-se:*

- ✓ Prefira queijos “magros”! Quanto mais amarelo for o queijo, maior será o teor de gordura presente.
- ✓ Prefira os cereais integrais como, o arroz integral, pão integral, macarrão integral. Eles possuem maior quantidade de fibra.
- ✓ Prefira cortes de carnes “magras” e evite fritá-las. No caso da carne de frango, retire a pele. Esta possui maior concentração de gordura.
- ✓ Beba leite com café, não o contrário. Ou seja, café com leite. O mesmo vale para o pão com manteiga ou requeijão ou geleia.

O café e o achocolatado impedem a absorção do mineral cálcio.

A manteiga, requeijão, geleia, entre outros, possuem elevada densidade calórica.

### *Consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) no inverno*

Observa-se uma redução no consumo de frutas, legumes e verduras no inverno. No entanto, o consumo destes é de fundamental importância.

Entre várias alternativas, as frutas podem ser assadas (mamão assado com aveia; banana assada com canela), grelhadas (abacaxi grelhado e polvilhado com canela em pó) e caramelizadas. Além disso, pode-se preparar chás, bolos caseiros com frutas. Tais preparações podem ser utilizadas como sobremesas e/ou lanches.

No caso do tomate, uma opção é fazer molho. Os legumes podem ser cozidos e consumidos quentes. Com relação à couve, almeirão, acelga, estas podem ser consumidas refogadas.

A adição de legumes em massas de tortas, panquecas, bem como, no recheio, além de elevar o valor nutricional, pode deixar estas preparações ainda mais saborosas.

Algumas receitas incluindo vegetais como, lasanha saudável, creme de inverno, sanduíche estão disponíveis no Apêndice 1.

### *Alimentação da criança*

Para as crianças que apresentam dificuldades em consumir frutas, legumes e verduras, recomenda-se investir em uma refeição divertida, envolvendo-as, dentro do possível, no preparo das refeições.

Além disso, é importante destacar que agradar a criança para que ela coma ou puni-la por não comer é desaconselhado. Quando a criança não quiser comer, espere um pouco e ofereça a refeição novamente. Nada de substituir por alimentos ultraprocessados!

Procure disponibilizar à criança alimentos saudáveis, ou seja, deixe-os a vista, ao alcance. Afinal, quem compra e disponibiliza os alimentos são os adultos. Quando os responsáveis realizam refeições saudáveis, facilita-se-a, a educação alimentar, uma vez que as crianças aprendem com os exemplos.

Abaixo encontram-se alguns pratos infantis que incluem frutas, legumes e verduras, de fácil preparo e que podem contar com o auxílio das crianças em diferentes etapas de preparo.

*Divirtam-se!*



**Figura 3.** “Palhaço Risadinha” - Purê de batata com carne moída, clara de ovo, alface, beterraba, tomate e cenoura.



**Figura 4.** “Força e Energia” - Macarrão com carne moída, couve, cenoura e tomate.



**Figura 5.** “Vitaminada” – Alface, beterraba, clara de ovo, cenoura e tomate.



**Figura 6.** “Brincando com as frutas”.



**Figura 7.** Salada de frutas.

As Figuras 8 e 10 apresentam as escalas, de coloração da urina, segundo a hidratação e, de consistência das fezes.



Fonte: ARMSTRONG, S., C. M. MARESH, J. W. CASTELLANI, M. F. BERGERON, and R. W. KENEFICK. Urinary indices of hydration status. *International Journal of Sports Nutrition* 4:265-279, 1994.

**Figura 8.** Escala de coloração da urina de Armstrong e colaboradores.

De forma simplificada, a sede é um sinal orgânico de carência de água. Contudo, este mecanismo pode se alterar em algumas pessoas, principalmente em idosos, fazendo com que os mesmos não sintam sede.

Assim, beba água! Não é necessário sentir sede para ingeri-la.

Para saber o quanto de água um adulto, sem patologia, deve ingerir ao dia, basta multiplicar o peso corporal por 35 ml.

Exemplo:

Pessoa com 70 kg x 35 ml = 2450 ml de água – 2 l e 450 ml





Outras orientações para consumo de água incluem, 1 ml de água para cada quilocaloria ingerida ou 2 l de água ao dia para mulheres e 2,5 l para homens.

**Dica:**

Procure ter uma garrafa ou copo d'água sempre à mão.

Caso exista uma dificuldade para ingestão de água, você pode saborizá-la com hortelã, alecrim, limão, laranja ou outras ervas, frutas, legumes e verduras de sua preferência.



**Figura 9.** Águas saborizadas.

Tipo 01		Pedaços separados, duros como amendoim	As fezes do tipo 01 e 02 são comuns em indivíduos com tendência a <b>CONSTIPAÇÃO = FEZES ENDURECIDAS, TRÂNSITO INTESTINAL LENTO</b>
Tipo 02		Forma de salsicha, mas segmentada	
Tipo 03		Forma de salsicha, mas com fendas na superfície	As fezes do tipo 03 e 04 são comuns em indivíduos com <b>TRÂNSITO INTESTINAL REGULAR= FEZES BRANDAS, IDEAL</b>
Tipo 04		Forma de salsicha ou cobra, lisa e mole	
Tipo 05		Pedaços moles, mas contornos nítidos	As fezes do tipo 05, 06 e 07 são comuns em indivíduos com <b>TRÂNSITO RÁPIDO OU DIARRÉIA = FEZES PASTOSAS OU LÍQUIDAS</b>
Tipo 06		Pedaços aerados, contornos esgarçados	
Tipo 07		Aquosa, sem peças sólidos	

**Figura 10.** Escala de consistência das fezes de Bristol.

Existe uma relação direta entre o tipo de alimentação e o trânsito intestinal. Assim, uma ingestão inadequada de água e/ou de fibras insolúveis podem favorecer a constipação intestinal - fezes do tipo 1 e 2.

As fibras insolúveis possuem ação laxante, retêm líquido e aumentam o bolo fecal. Entre as fontes alimentares destas fibras destacam-se, os cereais integrais, vegetais folhosos, talos e cascas de frutas, legumes e verduras.

Para melhorar a consistência das fezes do tipo 1 e 2 é necessário, ingerir água e fibras insolúveis concomitantemente.

Com relação à consistência das fezes do tipo 5 e 6, o excesso de lipídeos na alimentação pode favorece-las. Assim, reduza a quantidade de lipídeos da alimentação.

*Alerta:*

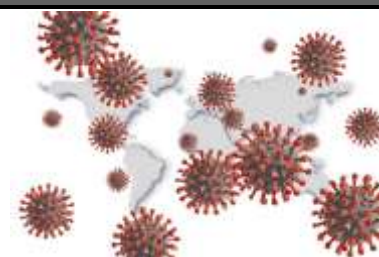
A consistência das fezes também se modifica em várias doenças intestinais como, as diarreias infecciosas, colites, incontinência anal, síndrome do intestino irritável, entre outras.

A escala de consistência das fezes de Bristol tem sido utilizada para auxiliar o diagnóstico e acompanhamento dessas doenças, bem como, um parâmetro de melhora e piora.

*Observe e avalie a consistência das fezes.*



## Capítulo 2



### *Sistema Imunológico X Coronavírus*

Jussara de Castro Almeida

Ayani Santos Castro

Bruna Baldini Teixeira

Clenilda Aparecida Alves Rocha

Fernanda Maria Lemos Silva Figueiredo

Flávia Rosa Vilela

Maria Eduarda Santana

Caso o contágio por coronavírus aconteça, os indivíduos podem apresentar, infecção assintomática (sem a doença), doença leve, moderada ou grave. Para a prevenção da forma grave, bem como, para a recuperação dos infectados, um sistema imunológico otimizado é essencial.

Segundo a OMS, alimentar-se de forma saudável, hidratar-se adequadamente, evitar o consumo de álcool, expor-se ao sol, dormir bem e praticar exercícios físicos regularmente, favorecem a atividade normal ou a eficiência do sistema imunológico.

Com relação à alimentação, a variedade de alimentos, com quantidades adequadas de nutrientes, favorece a função normal do sistema imunológico. Contudo, algumas vitaminas, minerais e compostos bioativos possuem funções específicas, cientificamente comprovadas, que auxiliam na saúde imunitária. Entre elas destacam-se, a antioxidante, imunomoduladora, anticancerígena, anti-inflamatória, antibacteriana e/ou antiviral.

As vitaminas e os minerais que favorecem a “boa imunidade” estão expostas no Quadro 4.

**Quadro 4.** Vitaminas e minerais que favorecem a “boa imunidade”, com as principais fontes alimentares e recomendação de ingestão.

<b>Nutrientes</b>	<b>Principais Funções</b>	<b>Principais Fontes alimentares</b>	<b>Recomendação para Adultos</b>
Vitamina A (Retinol) / Beta caroteno (provitamina A)	Auxilia no crescimento. É essencial para integridade da visão, resposta imunológica e renovação da pele.	Frutas e vegetais amarelos/alaranjados (cenoura, mamão), folhas verdes-escuras, fígado, gema de ovo, gordura do leite.	Homens RDA: 900mcg/dia  Mulheres RDA: 700mcg/dia
Vitaminas do complexo B Especialmente B6, B9 e B12	Participam do metabolismo energético. Síntese de células sanguíneas	Produtos de origem animal (carne, leite, ovos), cereais integrais.	
Vitamina C (Ácido ascórbico)	Antioxidante. Importante na resposta imune, cicatrização de feridas (síntese do colágeno) e reações alérgicas. Auxilia na absorção de ferro.	Acerola, caju, mexerica, goiaba, laranja, mamão, kiwi, manga, morango e carambola, pimentão amarelo, pimentão vermelho, couve, brócolis, agrião e salsa.	Homens RDA: 90mg/dia  Mulheres RDA: 75mg/dia
Vitamina D (Colecalciferol)	Estimula a proliferação de	Fígado, gordura do leite, gema do	Homens e mulheres

	<p>células do sistema imune e a produção de substâncias antimicrobianas.</p> <p>Essencial para formação de ossos e dentes e para a absorção e metabolismo do fósforo e cálcio.</p>	<p>ovo, cogumelos, salmão, sardinha e atum.</p>	<p>AI: 5mcg/dia</p>
Vitamina E ( $\alpha$ Tocoferol)	<p>Antioxidante (protege as membranas celulares de danos oxidativos).</p>	<p>Cereais integrais, gérmen de trigo, ovo, gordura do leite, oleoginosas (nozes, castanhas).</p>	<p>Homens e mulheres RDA: 15mg/dia</p>
Ferro	<p>Essencial para desenvolvimento e funcionamento das células do sangue.</p>	<p>Carnes, leguminosas, folhas verdes escuras.</p>	<p>Homens RDA: 8mg/dia</p> <p>Mulheres RDA: 18mg/dia</p>
Selênio	<p>Antioxidante.</p> <p>Atua no metabolismo da tireóide (modulação do bioritmo).</p>	<p>Brócolis, cogumelos, castanha-do-Pará, couve, cebola, alho, levedo de cerveja, grãos, peixe.</p>	<p>Homens e mulheres RDA: 55mcg/dia</p>
Zinco	<p>Antioxidante.</p> <p>Necessário para a manutenção da</p>	<p>Carnes, cereais integrais, oleoginosas.</p>	<p>Homens RDA: 11mg/dia</p>

	estrutura ou atividade de enzimas; Estabilização de ácidos nucleicos; Regulação da apoptose.		Mulheres RDA: 8mg/dia
--	---	--	--------------------------

Cabe ressaltar que uma alimentação saudável é capaz de suprir as necessidades diárias de todos os nutrientes, de indivíduos sem patologia, com exceção da vitamina D.

A principal fonte de vitamina D é a formação endógena nos tecidos cutâneos após a exposição ao sol. Sendo esta, uma das importâncias da recomendação de expor-se ao sol.



A suplementação de nutrientes (vitaminas, minerais, compostos bioativos e outros) só é indicada em caso de deficiência/falta/carência. A mesma deve ser orientada e prescrita por nutricionistas ou médicos, uma vez que, **excessos podem ocorrer e, causar danos à saúde.**



Entre os indivíduos que podem apresentar carências de nutrientes destacam-se, os idosos, gestantes, veganos, vegetarianos estritos e atletas. Os idosos pelo processo do envelhecimento. As gestantes possuem necessidades aumentadas de alguns nutrientes. Veganos e vegetarianos estritos podem apresentar deficiência de vitaminas do complexo B, uma vez que há a exclusão de alimentos de origem animal da alimentação. Os atletas, devido ao exercício intenso, a presença de microlesões/lesões e aporte calórico aumentado. Nestes casos, faz-se necessário um atendimento especializado.

As vitaminas do Quadro 4, A, D e E, são lipossolúveis (solúveis em gordura). Quando suplementadas, as mesmas devem ser ingeridas juntamente com o almoço, por exemplo, e, jamais em jejum, devido à necessidade da presença de lipídeos para sua absorção. Já os minerais, a suplementação deve priorizar a forma quelada, ou seja, eles devem estar associados a outros

compostos (na maioria das vezes, aminoácidos) para que a absorção seja efetiva. Além disso, como a suplementação visa adequar a ingestão de nutrientes, seja por deficiência ou necessidades aumentadas, a mesma não deve substituir a alimentação. Assim, a mesma possui uma quantidade, um tempo de administração e uma necessidade maior de ingestão de água.

O Quadro 5 apresenta os principais alimentos, com compostos bioativos, e suas funções relacionadas ao sistema imunológico.

**Quadro 5.** Alimentos com compostos bioativos que atuam no sistema imunológico.

<b>Principais Alimentos</b>	<b>Compostos Bioativos</b>	<b>Principais Funções</b>
Acerola, açaí, amora, cereja, chá de hibisco, framboesa, jabuticaba, morango, romã, uva, berinjela, rabanete	Antocianina	Antioxidante, anticancerígena, antimicrobiana
Alho, brócolis, cebola, couve de bruxelas, repolho	Sulfurofano Isotiocianatos Indois Alila sulfur	Anticancerígena, antibiótica, antiviral, antifúngica
Chá branco, chá verde, uva	Catequina Epicatequina	Antioxidante, Anticancerígena, imunomoduladora
Linhaça, orégano, semente de girassol, soja	Isoflavonoides	Antioxidante, anticancerígena
Goiaba vermelha, melancia, tomate	Licopeno	Antioxidante, anticancerígena
Brócolis, cenoura, espinafre, milho verde	Luteína Zeaxantina	Antioxidante
Alecrim, sálvia, cúrcuma (açafrão da terra),	Terpenos	Antioxidante, anti-inflamatória

hortelã, orégano, gengibre, cebola, alho, pimenta vermelha		
Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoa, avelã, pinhão, pistache), linhaça	Resveratrol Ácidos graxos monoinsaturados e ômega 3	Antioxidante, anti- inflamatória
Peixes como sardinha, salmão, atum, anchova, truta e arenque	Ácidos graxos ômega 3	Anti-inflamatória
Azeite de oliva, óleos de macadâmia, de linhaça, uva	Esteróis Ácidos graxos monoinsaturados Lignanas	Antioxidante
Cereais integrais, aveia	Lignanas Fitoestrôgenos	Antioxidante, anti- inflamatória, imunomoduladora

Vale ressaltar que os alimentos do Quadro 5, devem ser consumidos diariamente com sensatez para não causar efeitos colaterais, em especial, as oleaginosas, azeites e óleos, devido a elevada densidade calórica.

Alimentos como, chocolate com elevado teor cacau e o vinho tinto, também possuem componentes bioativos, comprovados cientificamente. No entanto, o consumo diário, na maioria das vezes, é desaconselhado.

Outro aspecto importante está relacionado à flora bacteriana intestinal. Esta funciona como uma “barreira” para microorganismos. Tal fato é de sua importância para uma “boa imunidade”.

Para manter a flora intestinal equilibrada, a ingestão de probióticos, fibras e água são fundamentais. Como exemplos de probióticos pode-se citar, o kefir, kombucha e leites fermentados.



## *Consumo de bebidas alcoólicas*



O álcool é uma droga psicotrópica, lícita, com ampla utilização e aceitação social. Entretanto, seu consumo excessivo gera problemas e pode resultar em alcoolismo.

Entre os problemas alimentares decorrentes do consumo excessivo de bebidas alcoólicas, destaca-se, a diminuição da absorção de nutrientes, especialmente, as vitaminas do complexo B, B1 e B9 e alterações no estado nutricional (1 ml de álcool fornece 7 Kcal vazias, ou seja, são armazenadas no tecido adiposo).

Por ser uma droga que age no sistema nervoso e provoca mudanças de comportamento, o álcool, favorece o consumo de outras drogas. Além disso, como há uma fase eloquente e outra depressora, o nível de ansiedade, tristeza, entre outros, tendem a aumentar. Tal fato, interfere diretamente no sono e na imunidade, prejudicando-os consideravelmente.

## *Sono*

A adoção de uma rotina com horários definidos para deitar e levantar, o afastamento de telas (celular, televisão) e prestar atenção na respiração são medidas que contribuem para um sono de qualidade, bem como, com a diminuição do estresse e com o bom funcionamento do sistema imunológico.

No que se refere à alimentação, o jantar ou lanche deve ser realizado 3 a 4 horas antes de dormir. Alguns alimentos como, leite morno e o iogurte são ricos em triptofano, um aminoácido essencial para síntese de serotonina, uma substância que regula o humor, sono, apetite, entre outras funções. O maracujá possui ação ansiolítica e sedativa. As oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes), uva e erva doce, possuem melatonina, que regula o sono. Alface, banana e laranja são alimentos que melhoram o humor.



Assim, respeitar o horário do sono e das refeições, bem como, incluir os alimentos citados no consumo diário e utiliza-los em pequenas quantidades na ceia, no mínimo 1 hora antes de dormir, podem garantir uma boa noite de sono, o que é essencial para a saúde.

O Quadro 6 apresenta um exemplo de uma alimentação funcional.

**Quadro 6.** Exemplo de alimentação funcional.

<b>Refeição</b>	<b>Alimentos</b>
Desjejum	Suco verde (couve, gengibre, abacaxi e hortelã) Pão integral com tofu – adicionar azeite e ervas finas
Colação	Banana com aveia e uma pitada de canela em pó
Almoço	Arroz integral Feijão Peixe (sardinha, salmão, atum) Salada (alface, brócolis, tomate) – temperar com azeite, limão e adicionar oleaginosa Sobremesa: uva
Lanche da tarde	Kefir com aveia Morango
Jantar	Purê de abóbora Frango Molho de tomate Couve e espinafre refogados Cenoura Vagem ou ervilha Sobremesa: mamão ou abacaxi
Ceia	*Suco de alface ou de maracujá ou *Chá verde ou branco ou de erva doce ou **Leite com chocolate com elevado teor de cacau ou Mix de oleaginosa (castanha, noz + damasco seco)

*Observação:* \*A ingestão de suco ou chá ou leite deve ser realizada em pequena quantidade (150 ml, no máximo) a fim de se evitar urinar a noite e interromper o sono.

\*\* O leite não faz parte da alimentação funcional. No entanto, ele é fonte de proteína e cálcio e, compõe a alimentação da maioria dos brasileiros.

O café não foi incluído. Todavia o consumo 3 vezes ao dia (3 xícaras de cafezinho = 50 ml) com pouco ou sem açúcar pode ser realizado.



*Bom sono!*



## Capítulo 3

### *Isolamento Social e Fome Emocional*

Jussara de Castro Almeida

Em tempo de isolamento social para contenção do coronavírus, a maioria dos indivíduos apresenta níveis elevados de estresse e ansiedade. Estes sentimentos diminuem a capacidade de defesa do sistema imunológico e podem provocar alterações no comportamento alimentar.

Com relação ao comportamento alimentar, pode ocorrer tanto um aumento, quanto uma redução na ingestão de alimentos, bem como, a compulsão alimentar. Estas alterações se manifestam como uma estratégia, consciente ou mesmo inconsciente de diminuir ou suprimir o estresse, a ansiedade, o medo, a preocupação, decorrentes do período de pandemia.

Especificamente, a ingestão excessiva de alimentos e/ou a compulsão por determinados alimentos, mesmo sem fome, se referem à fome emocional. Para saciá-la, a ingestão de alimentos que possuem elevados teores de sal, açúcar e/ou gordura, como por exemplo, biscoitos, sorvetes, chocolates, pizzas, salgados fritos e tipo “*chips*”, é realizada, dada a relação destes alimentos com a palatabilidade, conforto e a sensação de prazer.

Além disso, chama à atenção o consumo aumentado de bebidas alcoólicas que também é utilizado, entre os consumidores de álcool, como estratégia para minimizar o estresse e a ansiedade.

Contudo, essas estratégias não são viáveis e podem contribuir para o surgimento da infecção por COVID-19 e de outras doenças, bem como, piorar o estado de saúde da população.

## Mas como identificar a fome emocional?

Para identificar a fome emocional é necessário perceber sentimentos, emoções e sensações e, os diferentes estágios da fome.

### Fome física x Fome emocional

A fome física se manifesta de forma gradual e pode ser saciada com qualquer alimento. Entre os sinais orgânicos, destacam-se, a sensação de estômago vazio, falta de concentração, fraqueza, irritabilidade, dor de cabeça.

A fome emocional aparece de forma rápida e urgente, mesmo com ausência de fome física, e com vontades, desejos por alimentos específicos, como por exemplo, chocolate, sorvete, pizza e, é difícil de ser saciada. Este tipo de fome leva à compulsão alimentar. Normalmente, após a ingestão de alimentos, há a sensação de estufamento, estômago pesado, desconforto, dor e, principalmente, culpa.

Para identificar os diferentes estágios de fome observe a escala da fome:



Adaptado de The Center for Health Promotion and Wellness MIT Medical from You Count, Calories Don't, Ominchanski, L. (1992)

**Figura 10.** Escala da Fome.

O ideal é ingerir alimentos aos primeiros sinais de fome, ou seja, estágio ou grau 4, segundo a escala da fome, e parar de comer no grau 6.

De 1 a 3, há sinais orgânicos como, sensação de estômago vazio, fraqueza, irritabilidade, falta de energia, desatenção. Nestes graus de fome, é como se o corpo avisasse que é necessário ingerir alimentos, caso contrário, o funcionamento orgânico ficará comprometido. Há carência de energia e nutrientes! Além disso, ao ingerir alimentos quando os sinais orgânicos se manifestam de forma intensa, a sensação de fome física é enorme. Assim, ao ingerir alimentos, aparece a fome emocional, pois, a ingestão se faz de forma rápida, voraz, sem atenção, comprometendo a sensação de saciedade. Dessa forma, fica difícil parar de comer e é bem provável que a ingestão de alimentos cesse somente no grau 10 e, posteriormente, aparecerá a culpa, por ter comido exageradamente.

Cabe esclarecer que para apresentar os graus de 1 a 3 de fome provavelmente houve uma ingestão insuficiente de alimentos (restrição calórica – comer menos que a necessidade orgânica) ou um longo período em jejum.

Estas práticas, favorecem a compulsão alimentar.

Outro fato importante se refere à utilização de alimentos termogênicos (gengibre, canela, pimenta, café /cafeína, pó de guaraná, taurina) por um número considerável de indivíduos. Tais alimentos devem ser evitados no momento de ansiedade, por agravar este estado.

### *Para alimentar-se de forma correta é necessário:*

- ✓ Estabelecer uma rotina alimentar, incluindo no mínimo, três refeições, café da manhã, almoço e jantar. Caso seja possível, o ideal é adicionar dois ou três lanches entre as três refeições.
- ✓ Planejar o que irá comer e incluir ao máximo os alimentos *in natura* e minimamente processados.
- ✓ Alimentar-se com calma! Mastigar os alimentos até que virem uma “papa” para poder engolir.

- ✓ Prestar atenção no que está comendo, saborear, afastar-se de telas (computador, celular, televisão).

Para auxiliar na percepção de sentimentos e sensações, bem como, dos diferentes estágios da fome e da saciedade, está disponível abaixo, o Diário Alimentar – Fome, Fome Emocional e Saciedade.



### *Sentimentos, Emoções, Comida*

					
					
Preocupado	Triste	Cansado	Ansioso	Irritado	TPM

Identifique seus sentimentos, suas emoções, entre em contato com eles, sem descontar na comida.

## *Diário Alimentar*

Data:

<b>Horário</b>	<b>Comida / Bebida</b>	<b>Lugar</b>	<b>Nota para a fome</b>	<b>Nota para a saciedade</b>	<b>Sentimentos e Sensações Antes da alimentação</b>	<b>Sentimentos e Sensações Depois da alimentação</b>

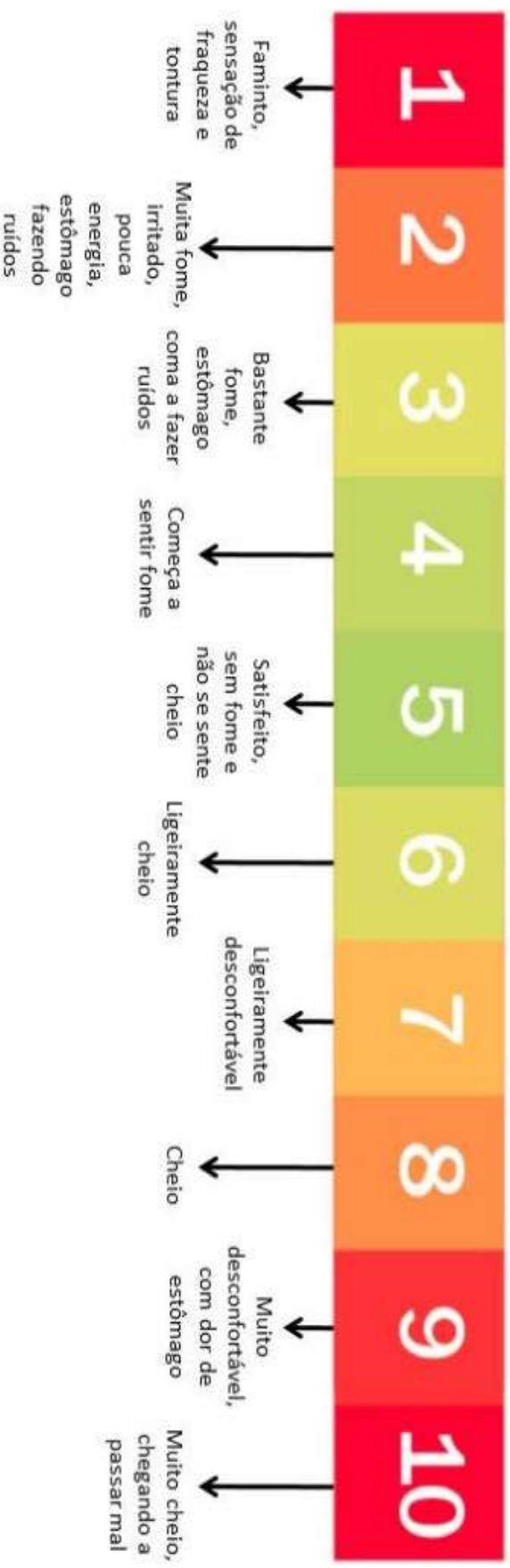


**COPOS DE ÁGUA:**



Assinale quantos copos tomou hoje.

**ESCALA DA FOME:**



**SENTIMENTOS E SENSações:**

Irritado, exausto, triste, frustrado, estressado, deprimido, ansioso, solitário, entediado, culpado, tranquilo, alegre, satisfeito, esperançoso, animado, grato, etc.



Adaptado de BELOTTI, P.

## Capítulo 4

### Higiene dos Alimentos na Pandemia por Coronavírus

Jussara de Castro Almeida

Até o momento não há evidências científicas de transmissão do COVID-19 frente ao consumo alimentar brasileiro. No entanto, o cuidado com a aquisição, armazenamento e preparo faz-se necessário.

Entre as medidas a serem adotadas, a elaboração de uma lista de compras é essencial para reduzir o tempo de permanência nos estabelecimentos, compras desnecessárias e desperdício.

Ao chegar ao supermercado, por exemplo, usando máscara, higienize as mãos com solução alcoólica, respeite o distanciamento e use a etiqueta respiratória. A mesma está exposta abaixo:

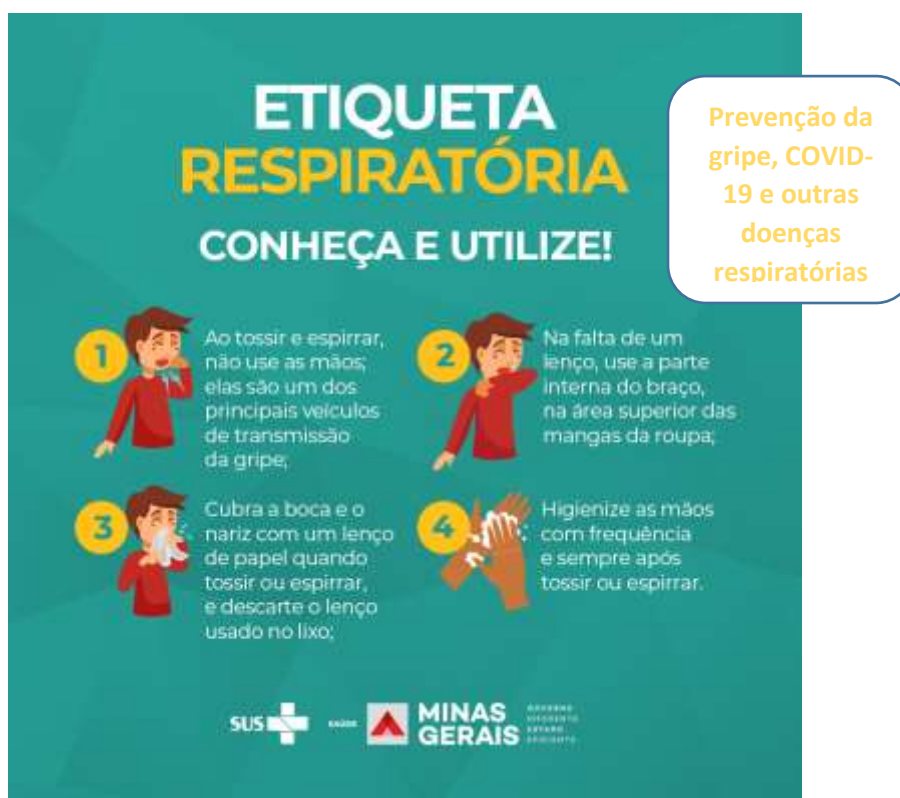


Figura 11. Etiqueta respiratória.

Verifique as condições das embalagens (não compre produtos com embalagens danificadas, ou seja, furadas, rasgadas, amassadas, “estufadas”), confira a data de validade e leia o rótulo (infelizmente é necessário levar uma lupa/lente de aumento para leitura).

Os alimentos resfriados e/ou congelados devem ser adquiridos por último. Caso perceba muitos cristais de gelo no freezer, é preferível comprar em outro local e denunciar o estabelecimento, se for o caso. Pague as compras preferencialmente com cartão.

Ao chegar em casa, tire os sapatos, tome banho, troque a roupa e higienize de forma adequada as mãos. Observe a Figura 12.



**Figura 12.** Procedimento para lavagem e desinfecção das mãos.

Higienize, com álcool gel 70% ou solução sanitizante, as embalagens dos alimentos que serão armazenados. No caso dos hortifrúteis, lave-os um a um com água corrente e coloque-os em solução sanitizante. Existem sanitizantes próprios e as instruções estarão no rótulo dos mesmos.

Caso você não use os sanitizantes próprios, prepare a solução da seguinte forma:

- ✓ Para cada litro de água adicionar 1 (uma) colher de sopa de água sanitária (hipoclorito de sódio) que pode ser utilizada em alimentos.

Deixe os alimentos submersos por 20 minutos. Enxague. Seque.

Despreze as sacolas plásticas e/ou outras embalagens não reutilizáveis. Caso você decida reaproveitar as sacolas plásticas, faça a higienização das mesmas conforme citado acima.

### *Armazenamento refrigerado*

A Figura 13 apresenta a forma correta de organização da geladeira.



**Figura 13.** Organização correta da geladeira. Adaptado do Jornal "A Gazeta"

Para evitar desperdícios de alguns alimentos você pode realizar o branqueamento e aumentar a durabilidade dos mesmos.

A técnica de branqueamento, bem como, o tempo médio para cada alimento encontra-se no Anexo 3.

### *Cuidados durante o preparo dos alimentos*

✓ **Usar sempre roupa e avental limpos.**

O avental protege a roupa para que não se suje com a comida e para que o alimento não entre em contato com a roupa.

✓ **Usar touca.**

Encontrar cabelo na comida é anti-higiênico, desagradável e perigoso, devido a contaminação dos alimentos.

✓ **Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte**, para evitar que a sujeira se acumule debaixo das unhas.

✓ **Não usar relógios, anéis, alianças, pulseiras e brincos** porque eles podem cair nos alimentos e, além disso, acumulam sujeiras.

✓ **Não mascar chicletes, fumar, falar, cantar** durante o preparo dos alimentos.

✓ **Nunca misturar alimentos crus com alimentos cozidos. Os utensílios e equipamentos devem ser diferentes/separados ou deve-se realizar a higienização adequada para utilização com outro alimento.**

✓ Usar sempre água filtrada ou fervida para preparar alimentos.

✓ Descongelar os alimentos sob refrigeração, para manter os nutrientes.

**Nunca em temperatura ambiente.**

✓ Cozinhar bem as carnes. Nada de carne “mal passada”.

✓ Não deixar os alimentos preparados expostos por mais de 2 horas.

✓ Ao cozinhar legumes, aproveite a água que sobrar para cozinhar o arroz, feijão.

### *Para evitar frituras você pode:*

- ✓ Para fritar sem óleo, basta aquecer 1 colher de sopa de molho de soja com um pouquinho de água e deixar ferver. Coloque a carne e mexa até deixar “escurinha”.
- ✓ Cozinhar e grelhar carnes vermelhas com suco de mamão ou abacaxi para amaciar.
- ✓ Empanar carne: use clara de ovo batida, passe na fibra de trigo ou farinha de rosca e orégano, e asse.
- ✓ Fritar batatas: corte a batata em rodela bem finas. Coloque no forno em fôrma forrada com papel alumínio. Salpique queijo minas frescal ralado. Deixe assar até dourar.

### *Higiene Ambiental*

É muito importante manter a cozinha, a despensa, os armários, os utensílios e os equipamentos bem limpos e organizados.



### *Lixeiras*



- ✓ Mantenha as lixeiras sempre fechadas e longe dos alimentos;
- ✓ Lave-as diariamente;
- ✓ Use sempre sacos de lixo nas lixeiras;
- ✓ Evite acúmulo de lixo nas lixeiras.

## *Referências*

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação**. Resolução-RDC nº 216/2004.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação aos consumidores. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

ALMEIDA, J. C.; ALMADA, M. O. R. V.; ANDRADE, R. D. **Ciclos da vida**: alimentação e educação nutricional. Saarbrücken: Novas Edições Acadêmicas, 2017.

ALMEIDA, J. C.; ROCHEDO, C. A. L.; CARVALHO, C. M.; PASSOS, T. D. P. Avaliação de representações gráficas para complementar o guia alimentar para a população brasileira. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 80, p. 661-673, Jul./Ago., 2019.

ALMEIDA, J. C.; ROCHEDO, C. A. L.; RIBEIRO, M. C. **Dietas da moda**: mitos e verdades. Passos: Jussara de Castro Almeida, 2018, p. 75. ISBN 978-85-906309-0-6.

ARANOW, C. Vitamin D and the Immune System. **Journal of Investigative Medicine**, v. 6, p. 881-886, Aug., 2011.

BRASIL. Organização Mundial da Saúde. **Coronavírus – COVID 19**, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/#footer>. Acesso em: 30 de Março, 2020.

BRASIL. Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). **Tabela brasileira de composição de alimentos**. 4 ed. Campinas: 2011. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf).

CENTRO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS (CEBRID). Desenvolvido pelo Departamento de Psicobiologia da UNIFESP. Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.unifesp.br/dpsicobio/cebrid/>.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS – 3ª Região (CRN-3), INSTITUTO OVOS BRASIL. **Calendário de safra.** Disponível em: [http://www.crn3.org.br/atualidades/noticia\\_det.php?cod=212](http://www.crn3.org.br/atualidades/noticia_det.php?cod=212).

DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE (DGS). **Novo coronavírus COVID-19 - Alimentação.** 2020. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-e-COVID-19.pdf>.

DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE (DSG). **Orientação na área da alimentação.** Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), Serviço Nacional de Saúde, SNS, 2020.  
Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/20/covid-19-orientacoes-na-area-daalimentacao/>.

FRANÇA, E. L., et al. Semelhança de alimentos funcionais e biomateriais com relação à tolerância imunológica. **Simbio-Logias**, v. 3, n. 4, p. 118-134, 2010.  
Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/140670>. Acesso em: 30 de Março, 2020.

LOPEZ-CEPERO, A.; FRISARD, C. F.; LEMON, S. C.; ROSAL, M. C. Association between emotional eating, energy-dense foods and overeating in Latinos. **Eating Behaviors**, v. 33, p. 40-43, 2019.

MARQUES, C. D. L. et al. A importância dos níveis de vitamina D nas doenças autoimunes. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 50, p. 67-80, 2010. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0482-50042010000100007&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042010000100007&nrm=iso) >.

OLIVEIRA, T. C.; ABRANCHES, M. V.; LANA, R. M. (In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.  
Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X2020000400501&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2020000400501&nrm=iso)>.

OLIVEIRA, A.; VILELA, S. WARKENTIN, S.; ARAÚJO, J.; RAMOS, E.; LOPES, C. **Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma doença – Doença por coronavírus 2019 (COVID-19).** Porto, 2020, p.1-11. Disponível em:



<<https://ispup.up.pt/news/internal-news/da-emergencia-de-um-novo-virus-humano-a-disseminacao-global-de-uma-nova-doenca/896.html/?lang=pt> >.

ROS, D. C.; BRASIOOLI, M., GUILHERME, R. C. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (ASBRAN). **Guia alimentar para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**, p. 1-14, Mar., 2020.

SAUL, A. W. I Media attaccano il trattamento con vitamina C del coronavirus COVID-19. **Medicina Ortomolecolare**, 2020. Disponível em: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n15-ita.pdf>. Acesso em: 30 de Março, 2020.

“Sua Geladeira É Sustentável?”. **Como Organizar a Sua Geladeira**.

Disponível em: <<http://lindonasdecasa.blogspot.com.br/2012/11/sua-geladeira-e-sustentavel.html>>.

SURAMA, C. O., et al. RELAÇÃO ENTRE VALORES DE LEUCÓCITOS E PCR-US COM O CONSUMO ALIMENTAR HABITUAL DE VITAMINA COM AÇÃO ANTIOXIDANTE EM IDOSOS. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 4, 06/27 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/34700-11> >.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Food and nutrition tips during self-quarantine**. 2020. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.

# *ANEXOS*

*ANEXO 1. Calendário de safra.*

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is light blue with a large, multi-colored rainbow arching across the top. Below the rainbow, the title 'CALENDÁRIO DE SAFRA' is written in large, bold, yellow letters with a black outline. To the right of the title, the logo for 'CrN Conselho Regional de Nutricionistas SP - MS' is displayed. The logo features 'CrN' in a stylized font with 'C' in black, 'r' in orange, and 'N' in black. Below 'CrN' is the text '3ª Região' in a smaller font. To the right of the logo is the text 'Conselho Regional de Nutricionistas SP - MS'. The bottom of the cover is decorated with images of fresh green herbs and yellow lemons. The spiral binding is visible on the left side.

# CALENDÁRIO DE SAFRA

**CrN**  
3ª Região  
Conselho  
Regional de  
Nutricionistas  
SP - MS

# Manipulação e Armazenamento de Alimentos

## Peixes

- escolha peixes com guelras vermelhas, olhos brilhantes, escamas firmemente aderidas à pele e carne com consistência firme.
- guarde-os, sem temperar, imediatamente, em vasilha tampada na geladeira ou embrulhe em filme plástico, caso sejam congelados.
- não os descongele em temperatura ambiente; faça isso na geladeira ou no micro-ondas.
- ao prepará-los, evite que permaneçam por mais que 30 minutos em temperatura ambiente e enquanto não forem cozidos não devem ter contato direto ou indireto com outros alimentos.

## Ovos

- não compre ovos com casca suja, quebrada ou rachada.
- guarde-os na geladeira com o lado pontudo para baixo, para centralizar a gema e mantê-los frescos; geralmente, conservam-se por 14 dias.
- coloque o ovo inteiro numa vasilha com água fria; se afundar, significa que está fresco.
- lave-o somente no momento de utilizar.
- quebre os ovos um a um em vasilha diferente daquela em que serão preparados para poderem ser desprezados caso apresentem cor, odor ou textura estranhos.
- na embalagem deve conter: origem, data de validade e selo de inspeção oficial.

**LAVE AS MÃOS ANTES DE  
MANIPULAR OS ALIMENTOS**

**CRN**

3ª Região

Conselho  
Regional de  
Nutricionistas  
SP - MS

# JANEIRO

**FRUTAS**

Abacaxi  
Carambola  
Coco-Verde  
Figo  
Framboesa  
Fruta-do-Condé  
Laranja-Pera  
Mamão  
Maracujá  
Marmelo  
Melancia  
Nectarina  
Uva

**LEGUMES**

Abóbora  
Abobrinha  
Beterraba  
Pepino  
Pimentão  
Quiabo  
Tomate

**VERDURAS**

Alface  
Cebolinha  
Couve  
Salsa

**PESCADOS**

Agulhão  
Barbado  
Camorim  
Cará  
Caranguejo  
Dourado  
Manjuba  
Mexilhão  
Ostra



# FEVEREIRO

**FRUTAS**

Abacate  
Ameixa  
Carambola  
Coco-Verde  
Figo  
Fruta-do-Conde  
Goiaba  
Jaca  
Laranja-Pera  
Maçã  
Pera  
Pêssego  
Seriguela  
Uva

**LEGUMES**

Abóbora  
Gengibre  
Milho-Verde  
Pepino  
Pimentão  
Quiabo  
Tomate

**VERDURAS**

Escarola  
Hortelã  
Repolho

**PESCADOS**

Badejo  
Cambeva  
Camorim  
Cascudo  
Chora-Chora  
Manjuba  
Meca  
Merluza  
Mexilhão  
Traira



# MARÇO

**FRUTAS**

Abacate  
Abacaxi  
Ameixa  
Banana-Maçã  
Banana-Nanica  
Coco-Verde  
Figo  
Fruta-do-Conde  
Goiaba  
Jaca  
Laranja-Pera  
Limão  
Maçã  
Mamão  
Mangostão  
Nectarina  
Pera  
Pêssego  
Seriguela  
Tangerina  
Uva

**LEGUMES**

Abóbora  
Abobrinha  
Beringela  
Beterraba  
Cará  
Chuchu  
Gengibre  
Inhame  
Jiló  
Milho-Verde  
Nabo  
Pepino  
Quiabo  
Tomate

**VERDURAS**

Acelga  
Alface  
Alho-Porró  
Coentro  
Endívia  
Escarola  
Repolho  
Rúcula  
Salsa

**PESCADOS**

Bacalhau  
Badejo  
Bagre  
Cação  
Carapau  
Cascote  
Cavalinha  
Corvina  
Curimatá  
Lula  
Merluza  
Mexilhão  
Pacu  
Pargo  
Pescada  
Pintado  
Robalo  
Sardinha  
Tainha  
Traíra





# ABRIL

**FRUTAS**

Abacate  
Ameixa  
Banana-Maçã  
Caqui  
Cidra  
Jaca  
Kiwi  
Maçã  
Mamão  
Pera  
Tangerina  
Uva

**LEGUMES**

Abóbora  
Abobrinha  
Berinjela  
Beterraba  
Cará  
Chuchu  
Gengibre  
Inhame  
Nabo  
Pepino  
Tomate

**VERDURAS**

Alface  
Alho-Porró  
Almeirão  
Catalonha  
Escarola  
Repolho

**PESCADOS**

Bagre  
Barbado  
Cação  
Camorim  
Caranguejo  
Carapau  
Casquete  
Chora-Chora  
Corvina  
Curimatã  
Dourada  
Merluza  
Linguado  
Lula  
Meca  
Pargo  
Pintado  
Sardinha  
Tainha  
Traira



# MAIO

## FRUTAS

- Abacate
- Banana-Maçã
- Caqui
- Jaca
- Kiwi
- Maçã
- Pera
- Tangerina
- Uva

## LEGUMES

- Abóbora
- Abobrinha
- Batata-Doce
- Berinjela
- Beterraba
- Cará
- Cenoura
- Chuchu
- Inhame
- Mandioca
- Mandioquinha
- Nabo
- Rabanete

## VERDURAS

- Alho-Porró
- Almeirão
- Erva-Doce
- Louro
- Nabo
- Rabanete

## PESCADOS

- Abrotea
- Barbado
- Camorim
- Carapau
- Congrio
- Garoupa
- Lambari
- Linguado
- Polvo
- Tainha
- Tambica
- Traira



# JUNHO

## FRUTAS

Carambola  
Kiwi  
Laranja-Lima  
Mangostão  
Marmelo  
Mexerica  
Tangerina

## LEGUMES

Abóbora  
Batata-Doce  
Berinjela  
Cará  
Cenoura  
Ervilha  
Gengibre  
Inhame  
Mandioca  
Mandioquinha  
Milho-Verde  
Palmito

## VERDURAS

Agrião  
Alho-Porró  
Almeirão  
Brócolis  
Erva-Doce

## PESCADOS

Anequim  
Camarão  
Cara  
Caranguejo  
Casquete  
Cherne  
Enguia  
Lambari  
Pargo  
Polvo  
Porco  
Sardinha  
Siri  
Tambica  
Truta



# JULHO

**FRUTAS**

Carambola  
Kiwi  
Laranja-Lima  
Mexerica  
Tangerina

**LEGUMES**

Abóbora  
Batata-Doce  
Cenoura  
Cará  
Cogumelo  
Ervilha  
Inhame  
Mandioca  
Mandioquinha  
Milho-Verde  
Nabo  
Palmito  
Pepino  
Rabanete

**VERDURAS**

Agrião  
Alho-Porró  
Cenoura  
Chicória  
Coentro  
Couve  
Erva-Doce  
Espinafre  
Mostarda  
Salsão

**PESCADOS**

Abrotea  
Anchovas  
Cara  
Cascote  
Cherne  
Conglio  
Espada  
Pargo  
Sardinha  
Trilha



# AGOSTO

**FRUTAS**

Banana-Nanica  
Caju  
Carambola  
Kiwi  
Laranja-Pera  
Lima  
Maçã  
Mamão  
Mexerica  
Morango  
Tangerina

**LEGUMES**

Abóbora  
Abobrinha  
Cará  
Cenoura  
Ervilha  
Fava  
Inhame  
Mandioca  
Mandioquinha  
Nabo  
Pimentão  
Rabanete

**VERDURAS**

Agrião  
Alho-Porró  
Brócolis  
Chicória  
Coentro  
Couve  
Couve-flor  
Erva-Doce  
Escarola  
Espinafre  
Mostarda  
Rúcula

**PESCADOS**

Atum  
Cação  
Cara  
Cherne  
Chiova  
Chora-Chora  
Conglio  
Corvina  
Dourada  
Espada  
Garoupa  
Lambari  
Mexilhão  
Namorado  
Ostra  
Piranha  
Porco  
Sardinha  
Tilápia  
Traíra  
Trilha  
Tucunaré



# SETEMBRO

**FRUTAS**

Abacaxi  
Banana-Nanica  
Caju  
Jabuticaba  
Laranja-Lima  
Laranja-Pera  
Maçã  
Mexerica  
Nêspera  
Tamarindo  
Tangerina

**LEGUMES**

Abóbora  
Abobrinha  
Cará  
Cogumelo  
Ervilha  
Fava  
Inhame  
Pimentão  
Rabanete

**VERDURAS**

Alho-Porró  
Almeirão  
Brócolis  
Chicória  
Couve  
Couve-Flor  
Erva-Doce  
Espinafre  
Louro  
Orégano

**PESCADOS**

Atum  
Carapau  
Cascudo  
Castanha  
Corvina  
Lambari  
Meca  
Sardinha  
Tambica  
Tilápia  
Traíra  
Tucunaré



# OUTUBRO

## FRUTAS

Abacaxi  
Acerola  
Banana-Nanica  
Banana-Prata  
Caju  
Coco-Verde  
Jabuticaba  
Laranja-Pera  
Lima  
Maçã  
Mamão  
Manga  
Nêspera  
Tangerina

## LEGUMES

Abóbora  
Abobrinha  
Alcachofra  
Aspargos  
Batata-Doce  
Berinjela  
Beterraba  
Cenoura  
Cogumelo  
Ervilha  
Fava  
Inhame  
Pepino  
Pimentão  
Rabanete  
Tomate  
Tomate Caqui

## VERDURAS

Alho-Porró  
Almeirão  
Brócolis  
Catalonha  
Cebolinha  
Chicória  
Coentro  
Couve-Flor  
Erva-Doce  
Espinafre  
Folha de Uva  
Hortelã  
Mostarda  
Orégano

## PESCADOS

Atum  
Bonito  
Cação  
Castanha  
Chiova  
Chora-Chora  
Corvina  
Gordinho  
Lambari  
Linguado  
Meca  
Merluza  
Pintado  
Piranha  
Robalo  
Salmão  
Siri  
Tilápia  
Traira  
Tucunaré



# NOVEMBRO

**FRUTAS**

Abacaxi  
Acerola  
Banana-Nanica  
Banana-Prata  
Caju  
Coco-Verde  
Framboesa  
Jaca  
Laranja-Pera  
Maçã  
Mamão  
Manga  
Maracujá  
Melancia  
Melão  
Nectarina  
Pêssego  
Tangerina

**LEGUMES**

Abobrinha  
Aspargos  
Berinjela  
Beterraba  
Cenoura  
Inhame  
Maxixe  
Nabo  
Pepino  
Pimentão  
Tomate

**VERDURAS**

Alho-Porró  
Almeirão  
Brócolis  
Cebolinha  
Endívia  
Erva-Doce  
Espinafre  
Folha de Uva

**PESCADOS**

Bonito  
Cação  
Cambeva  
Corvina  
Dourada  
Dourado  
Espada  
Gordinho  
Manjuba  
Siri





# DEZEMBRO

**FRUTAS**

Abacaxi  
Ameixa  
Banana-Prata  
Cereja  
Coco-Verde  
Damasco  
Figo  
Framboesa  
Graviola  
Kiwi  
Laranja-Pera  
Limão  
Lichia  
Maçã  
Manga  
Maracujá  
Melancia  
Melão  
Nectarina  
Pêssego  
Romã  
Uva

**LEGUMES**

Abobrinha  
Beterraba  
Cenoura  
Cogumelo  
Pimentão  
Tomate  
Vagem-Macarrão

**VERDURAS**

Almeirão  
Cebolinha  
Endívias  
Erva-Doce  
Folha de Uva  
Hortelã  
Orégano  
Rúcula  
Salsa  
Salsão

**PESCADOS**

Agulhão  
Anequim  
Barbado  
Bonito  
Cambeva  
Camorim  
Dourada  
Dourado  
Enguia  
Espada  
Manjuba  
Meca  
Mexilhão  
Ostra  
Salmão  
Truta



# Manipulação e Armazenamento de Alimentos

## Frutas

- recuse as que estejam machucadas, batidas ou picadas por insetos.
- não maduras: lave em água corrente e coloque em fruteiras.
- maduras consumidas com casca: lave em água corrente, esterilize em solução clorada (1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária própria para desinfecção de alimentos) durante 15 a 20 minutos; enxague em água corrente, seque e coloque na geladeira.
- maduras consumidas descascadas: lave em água corrente, seque e coloque na geladeira.

## Hortalças

- dê preferência para as hortalças da época.
- batata, cará, inhame, mandioca, abóbora, cebolas: armazene em temperatura ambiente, local seco e arejado, sem luz direta do sol, protegidos de insetos e roedores.
- folhosas: lave, mergulhe em solução clorada, deixe secar, guarde na gaveta da geladeira em sacos ou caixas plásticas bem fechados.

## Carnes Vermelhas

- escolha carnes com cor vermelha, com brilho e macias.
- separe em porções, sem tempero e coloque no congelador.
- ao preparar, leve à geladeira para descongelar para depois utilizá-la.

**LAVE AS MÃOS ANTES  
DE MANIPULAR OS  
ALIMENTOS**

**CRN**

3ª Região

Conselho  
Regional de  
Nutricionistas  
SP - MS

**Só um nutricionista  
pode fazer uma  
dieta sob medida  
pra você.**

**CRN**  
3ª Região  
Conselho  
Regional de  
Nutricionistas  
SP - MS

Apoio:



[www.ovosbrasil.com.br](http://www.ovosbrasil.com.br)

*Procure um nutricionista mais próximo de você.*

*Acesse: [www.crn3.org.br](http://www.crn3.org.br)*

*ANEXO 2. Rotulagem de alimentos obrigatória.*

# Rotulagem Geral de Alimentos

- **O que os rótulos devem conter obrigatoriamente?**

- ✓ Denominação do produto
- ✓ Lista de Ingredientes
- ✓ Conteúdo Líquido
- ✓ Identificação da Origem
- ✓ Instruções de preparo, quando necessário
- ✓ Prazo de Validade
- ✓ Lote



# Rotulagem Geral de Alimentos

- **No painel principal deve constar:**

✓ a denominação de venda;

✓ **qualidade, pureza ou mistura, quando regulamentada;**

✓ **conteúdo.**



## Marca:

- denominação consagrada
- nome fantasia
- nome de fábrica
- marca registrada

- **O uso da marca é opcional.**

## Qualidade

## Conteúdo

## Denominação:

- conforme prevê o RT específico
- pode ser seguida de características específicas do produto

# Rotulagem Geral de Alimentos



- **Informações obrigatórias:**
  - ✓ **Lista de Ingredientes**
  - **Exceção: alimentos com um único ingrediente.**  
**Exemplo: açúcar, farinha, erva-mate etc.**
  - **Precedida da expressão "ingredientes:" ou "ingr.:"**
  - **Os ingredientes devem constar em ordem decrescente de proporção.**
  - **Aditivos: deve ser declarada a função principal e nome completo ou número INS, ou ambos.**

# Rotulagem Geral de Alimentos

**Ex: Biscoito de maisena**

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, cacau, carbonato de cálcio, açúcar invertido, sal, corante caramelo, estabilizante lecitina de soja, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio, pirofosfato, ácido de sódio, melhorador de farinha metabisulfito de sódio, aromatizantes.

- listar os aditivos após os ingredientes
  - declarar a função tecnológica
  - agrupar por função
  - ordem decrescente de proporção
- 
- listar primeiro os ingredientes
  - ordem decrescente de proporção



# Rotulagem Nutricional



## ▪ Nutrientes de declaração obrigatória:

- ✓ Valor energético (kcal e kJ)
- ✓ Carboidratos (g)
- ✓ Proteínas (g)
- ✓ Gorduras totais (g)
- ✓ Gorduras saturadas (g)
- ✓ Gorduras trans (g)
- ✓ Fibras (g)
- ✓ Sódio (mg)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 40g	
Quantidade por porção	
Valor energético	%VD*
Carboidratos	7%
Proteínas	7%
Gorduras totais	21%
Gorduras saturadas	4%
Gorduras Poli-Insaturadas	7%
Gorduras Mono-Insaturadas	4%
Colágeno	3g
Fibra alimentar	0mg
Calcio	2mg
Ferro	11mg
Sódio	0,6mg
	440g
	18%

\* Valores máximos de referência com base em uma dieta de 2.000 calorias.  
\* As porcentagens de 40% referem-se ao teor de fibra alimentar.  
\* Este produto não está sujeito à legislação brasileira.

# Informação Nutricional Obrigatória

## Porção

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas sadias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção __g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## %VD

Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.

Veja os valores diários de referência!

Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ  
Carboidratos – 300 g  
Proteínas – 75 g  
Gorduras Totais – 55 g  
Gorduras Saturadas – 22 g  
Fibra Alimentar – 25 g  
Sódio – 2400 mg

Não há valor diário de referência para as gorduras *trans*.

A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar o consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

## Medida Caseira

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.



# Rotulagem Nutricional

- Um **alto %VD** indica que o **produto** apresenta **alto teor** de determinado nutriente e **vice-versa**.
- Para ter uma **alimentação** mais **saudável** dê preferência a:
  - ✓ **Produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio;**
  - ✓ **Produto com alto %VD para  fibras alimentares.**

# Dúvidas sobre Diet e Ligh



Diet	Light
<p><b>Alguns alimentos com <u>modificações no conteúdo de proteínas, carboidratos e outros nutriente ou valor energético para atender às necessidades de pessoas em condições fisiológicas e metabólicas específicas.</u></b></p>	<p><b>Alimentos que <u>apresentam a quantidade de algum nutriente ou de valor energético baixa ou reduzida</u> (quando comparado a outro alimento).</b></p>

# Dúvidas sobre Diet e Light



- **Importante:**
  - Tanto alimentos *Diet* quanto *Light* não têm necessariamente o conteúdo de açúcares ou energia reduzido ou baixo.
  - Produtos Diet ou Light podem ter alteradas as quantidades de gorduras, proteínas, sódio, açúcares, entre outros.
  - **POR ISSO É MUITO IMPORTANTE A LEITURA DOS RÓTULOS!**
  - **(lista de ingredientes, informação nutricional, frases de advertência etc.)**

# Rotulagem Nutricional

- **A rotulagem nutricional tem o potencial para auxiliar os consumidores a escolher uma dieta mais saudável:**
  - ✓ **Parte de uma estratégia maior.**
  - ✓ **Educação do consumidor.**
  - ✓ **Mais pesquisas para avaliar o impacto.**
  - ✓ **Maior fiscalização (todos).**



*ANEXO 3. Vamos blanquear.*

# VAMOS BRANQUEAR

APRENDA A FAZER PARA CONSERVAR MELHOR OS ALIMENTOS



*O branqueamento é uma técnica de conservação de legumes e folhas. Nada mais é do que colocá-los em água fervente por até um minuto (dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais de tempo) e depois mergulhá-los imediatamente na água bem fria, pelo mesmo período, dando um choque térmico, evitando que os alimentos cozinhem demais.*

A **técnica do branqueamento** faz com que os alimentos durem por muito mais tempo, porque a água presente neles se transforma em gelo, dificultando muito o crescimento de bactérias e diminuindo as reações químicas.

Essa técnica preserva o valor nutricional, a coloração, o sabor e evita o desperdício, pois reduz a carga microbiana e diminui a ação enzimática natural que amadurece e estraga o alimento. Com isso aumenta o tempo de vida útil, ajudando na conservação.



# VAMOS BRANQUEAR

## PASSO-A-PASSO DESTA TÉCNICA

Veja também a tabela com o tempo de cada alimento no processo

Lave verduras | legumes em água corrente uma a uma.

1

2

Corte da forma em que serão consumidos. Procure cortar em pedaços uniformes para depois branquear por igual.

Mergulhe os alimentos em uma panela com água fervente (fogo alto e panela tampada)

3

4

Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira, recolha os alimentos da fervura, colocando-os em outro recipiente rapidamente, com água e gelo.

A água gelada interromperá o cozimento rapidamente.

5

6

Acondicione legumes ou verduras em potes herméticos ou em sacos plásticos próprios para alimentos, preenchendo até a borda.

Etiquetar os recipientes e congelar.

7

# Tabela de tempo de branqueamento de hortaliças

FONTE EMBRAPA

HORTALIÇA	PREPARO E TEMPO DE BRANQUEAMENTO EM ÁGUA
Abóbora madura picada	3 min; ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Acelga picada	2 minutos
Aipo (talos picados)	2 a 3 minutos
Aipo (folhas)	não branquear
Alcachofra inteira	cozinhar <i>al dente</i> em água com limão
Alho-poró (talo)	2 a 3 minutos
Almeirão picado	2 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Batata	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Batatedoce	cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos
Brócolis	2 minutos
Cebola picada	não branquear
Cenoura inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheirô-verde	2 minutos
Chicória picada	2 minutos
Couve picada	2 minutos ou não branquear
Couve chinesa picada	2 minutos
Couvede-bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Couveflor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Ervilha em vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2 minutos

# *APÊNDICE*

## *Apêndice 1. Receitas com frutas, legumes e verduras.*

Receitas elaboradas, testadas e/ou adaptadas por Jussara de Castro Almeida

### **Molho de iogurte (para salada e sanduíche)**

Ingredientes:

- 200ml de iogurte desnatado
- 200g de ricota amassada com o garfo
- Salsa
- Orégano
- 1 pitada de sal

### **Creme de inverno**

Ingredientes:

- 2 cenouras médias
- 2 inhames médios
- 1 mandioquinha salsa média
- 4 batatas médias
- 1 cebola pequena
- 150g de patinho moído
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- Óleo para refogar
- Cheiro verde a gosto
- Queijo ralado

### **Modo de Preparo**

Cozinhe todos os vegetais e bata no liquidificador. Prepare a carne moída separadamente. Sirva com cheiro verde.

### **Flã de abóbora**

Ingredientes:

- 300g de abóbora madura cozida
- 1 colher de sopa de milho
- 1 xícara de açúcar
- 500 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Essência de baunilha (a gosto)
- Canela em pó para decorar

### **Modo de Preparo**

Descasque e cozinhe a abóbora com água. Ao completar o cozimento, escorra a água. Bata no liquidificador a abóbora, o leite, e o açúcar. Depois de batido, coloque em uma panela para cozinhar com o amido de milho e a baunilha, até virar um mingau grosso. Decore com a canela e sirva gelado.

### **Mousse de Maracujá**

Ingredientes:

- 1 e ½ xícara (chá) de leite em pó
- 4 colheres de sopa de açúcar
- ½ xícara (chá) de polpa de maracujá
- ½ xícara (chá) de água

### **Modo de Preparo**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar com consistência de mousse. Sirva gelado.

Rendimento: 8 porções de 130 Kcal

### **Lasanha de Repolho ou Couve**

Ingredientes:

- 18 folhas de repolho
- 2 peitos de frango – 360g ou 300g de presunto
- ½ colher de sopa de alho e sal
- ½ colher de sobremesa de óleo
- 1 cebola grande
- 6 tomates maduros
- 1 colher de sopa de colorau
- ½ copo de salsa e cebolinha
- ½ copo de manjericão
- 14 fatias de mussarela 240g

### **Modo de Preparo**

Cozinhar o repolho (folhas inteiras) em água, com gotas de vinagre, em panela aberta. Temperar e cozinhar o frango. Escorrer óleo e gordura. Deixar esfriar e desfiar.

Preparar o molho vermelho, refogando a cebola, alho, sal e o colorau. Acrescentar o tomate picadinho e o frango desfiado. Adicionar 1/3 de copo de água quente, salsa, cebolinha e manjericão. Deixar cozinhar um pouco e conferir o tempero.

Montagem: 1º folhas de repolho

2º Molho vermelho com frango

3º Fatias de queijo

Repetir e levar ao forno.

### **Sanduíche de Cenoura com Ricota**

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cenoura ralada – 18g
- 1 colher de chá de maionese light
- 1 fatia média de ricota – 35g
- ½ pão árabe ou 2 fatias de pão integral
- 2 folhas de alface – 20g
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã

### **Modo de Preparo**

Misturar a cenoura ralada com a maionese e a ricota. Recheiar o pão com a mistura citada, acrescentando alface e hortelã.

### **Panqueca**

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 3 ovos;
- 1 pitada de sal;
- 2 cenouras cruas pequenas ou 1 beterraba cozida grande.

### **Modo de Preparo**

Bater tudo no liquidificador.

Recheio

Ricota amassada e temperada com azeite e manjericão.

### **Sucos**

- ½ beterraba
- ½ cenoura
- ½ maçã
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 100ml de água de coco.

Bata tudo no liquidificador e tome com gelo.

- 2 laranjas
- ½ mamão papaia

Bata o suco de laranja com o mamão no liquidificador e tome com gelo.

- 2 laranjas
- 1 polpa de acerola

Bata o suco de laranja com a polpa no liquidificador e tome com gelo.

- 2 rodela de abacaxi
- 12 morangos
- 1 Kiwi (sem casca)

Bata tudo no liquidificador e tome com gelo.

- 2 laranjas
- 1 cenoura
- ½ beterraba
- Gengibre em pó (1 colher de café rasa)

Bata tudo no liquidificador e tome com gelo.

OBS: em todos os sucos você pode adicionar o gengibre em pó.

**Acelga com maçã**

- 1 folha média de acelga com o talo
- 1 maçã com casca
- 150ml de água de coco
- 4 folhas de hortelã

**Melancia com pepino**

- 2 xícaras (chá) de melancia em cubos
- ¼ de pepino
- 5 folhas verdes escuras a sua escolha

**Sucos com clorofila**

- 1 polpa de clorofila
- ½ limão
- Água
- 1 banana

- 1 polpa de clorofila
- ¼ de cenoura
- 1 maçã
- 4 folhas de hortelã

- 1 polpa de clorofila
- 1 laranja