

# Importância da alimentação durante a pandemia

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm09](https://dx.doi.org/10.18616/nrm09)

Antônio Augusto Schäfer  
Fernanda de Oliveira Meller  
Micaela Rabelo Quadra



VOLTAR AO SUMÁRIO

## A REGRA DE OURO



**Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados a alimentos ultraprocessados;**

Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação;



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;

Limite o uso de alimentos industrializados (processados e ultraprocessados).



**Fonte:** (BRASIL, 2014).



## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

### **1 - Alimentos *in natura* ou minimamente processados:**

aqueles que não passaram por nenhum, ou por um mínimo, processamento na indústria. Exemplos: frutas, verduras, cereais, leguminosas, carnes.





**2. Ingredientes culinários processados:** ingredientes extraídos do primeiro grupo. Exemplos: sal, açúcar, óleos, mel.

**3. Alimentos processados:** alimentos do grupo 1, com ingredientes do grupo 2 adicionados à sua composição, tornando-se industrializados. Exemplos: compotas, conservas, frutas cristalizadas.



**4. Alimentos ultraprocessados:** alimentos industrializados que possuem em sua composição cinco ou mais ingredientes, inclusive componentes químicos. Exemplos: salgadinhos prontos, guloseimas, refeições congeladas, refrigerantes (MONTEIRO *et al.*, 2016).

## O ATO DE COMER

A alimentação vai muito além da necessidade energética. Ela é responsável por manter o pleno desenvolvimento e a manutenção de todo o nosso organismo, inclusive de nossa saúde. Algumas estratégias são importantes e auxiliam-nos na manutenção de uma alimentação saudável e adequada.



### Regularidade e atenção

Escolha horários similares para a realização de suas refeições. Coma devagar, com calma, mastigando bem e desfrutando de seu alimento.

### Escolha ambientes apropriados para realizar suas refeições

Locais limpos, tranquilos e sem distrações (como celular, televisão, etc.). Procure concentrar-se na realização de sua refeição.





### **Não se esqueça de evitar “beliscar” entre as refeições**

Quando ansiosos, ficamos com vontade de comer constantemente. Procure evitar esse hábito e a escolha por salgados ou doces industrializados. Opte sempre por alimentos mais saudáveis como as frutas frescas.

### **Particpe do planejamento das refeições**

Participar do planejamento, da compra, do preparo, do servimento e/ou da limpeza de utensílios favorece a criação de vínculo e o compartilhamento entre as pessoas.



### **Habilidades culinárias**

Este pode ser o momento para recuperar os livros de receitas e/ou realizar novas preparações. Partilhe este momento e valorize não somente o ato de comer, mas também o ato de preparar os alimentos. Atividades como essa podem servir como distração e dar a sensação de contentamento no momento atual.



### **Organize seu tempo**

Planeje sua alimentação, seja nas compras ou no preparo das refeições. Organizar uma rotina alimentar agora poderá facilitar e melhorar a sua alimentação quando voltar à rotina.



### **Procure não ter em casa e não comprar guloseimas (chocolates, balas, doces, etc.) ou salgadinhos prontos**

Quando o alimento desejado não está disponível em casa, dificilmente você se dará ao trabalho de sair para realizar a compra, especialmente durante a pandemia.



**Realize de cinco a seis refeições diárias, todas em horários adequados**

Manter uma rotina de alimentação reduz a vontade de “beliscar” e a procura por alimentos industrializados.



**Dê preferência aos seguintes alimentos**

Frutas, alimentos integrais, vegetais, tubérculos, carnes magras, gorduras boas (abacate, azeite de oliva e oleaginosas).

**Seja crítico(a) com as informações sobre alimentação que aparecem na mídia!**

Não é o momento para dietas da “moda” ou para alimentos “milagrosos”. Sempre procure fontes consideradas confiáveis quanto às informações.



**Não se esqueça de tomar água!**

Consuma, todos os dias, pelo menos 2 litros de água ou calcule sua necessidade diária: 30ml de água X seu peso. Exemplo: 30ml x 65kg = 1950 ml de água/dia.





## NUTRIENTES

Uma alimentação equilibrada, rica em alimentos *in natura* ou minimamente processados e sem alimentos industrializados é a chave para a oferta de todos os nutrientes e para o fortalecimento da imunidade.

Veja que alguns nutrientes desempenham importantes papéis no sistema imunológico. São eles:



### Vitamina C

Fontes: laranja, maracujá, limão, abacaxi, morango, kiwi e manga.



### Vitamina D

Fontes: luz solar, peixes (sardinha, atum e arenque), vísceras e ovos.



### Vitamina A

Fontes: fígado, mamão, cenoura e abóbora.



### Vitamina E

Fontes: castanhas, fígado, vegetais verde-escuros, óleos vegetais e abacate.



### Cobre

Fontes: feijão, lentilha e cereais integrais.



### Zinco

Fontes: carnes, fígado e castanha de caju.



### Ferro

Fontes: carne bovina, feijão, couve, espinafre e brócolis.



### Selênio:

Fontes: castanha-do-brasil, farinha de trigo integral e aveia.



### Complexo B

Vitaminas B6, B12 e B9. Fontes: carnes vermelhas, cereais integrais, feijão, lentilha e vegetais verde-escuros.





## A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE MENTAL



Evidências sugerem que alguns nutrientes e padrões alimentares atuam modulando, tanto positiva como negativamente, a nossa saúde mental, estando associados até mesmo à depressão e à ansiedade.

O padrão alimentar conhecido como *Dieta do Mediterrâneo*, constituído por ácidos graxos mono e poliinsaturados; polifenóis; vitaminas A, B6, B12, B9, C, E, D; minerais como ferro, zinco e selênio; além de aminoácidos precursores, desempenha papel protetor não somente para a saúde física, mas também para a saúde mental.

Sendo assim, procure ter no seu padrão alimentar a presença dos seguintes alimentos:



### Frutas e vegetais frescos

Especialmente as frutas cítricas, os vegetais verde-escuros e as leguminosas como o feijão.



### Carnes magras

Especialmente peixes como atum, sardinha e arenque.



### Alimentos integrais

Como o arroz, os pães, as farinhas e a aveia.



### Gorduras boas

Castanhas, abacates e óleos vegetais como o azeite de oliva.



### Leite e derivados com baixo teor de gordura

Como os queijos brancos e leite semi ou desnatado.