



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

COORDENADORAS

Ramyne de Castro da Paz

Renata Costa Fortes

Bruna Nascimento da Silva

2021

Coordenadoras

Ramyne de Castro da Paz
Renata Costa Fortes
Bruna Nascimento da Silva

**ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS
DURANTE A PANDEMIA DA
COVID-19**

**1ª edição
2021**

**Editora
Coleta**

EDITOR RESPONSÁVEL DA EDITORA

Prof. MSc. Jonas Rodrigo Gonçalves, Universidade Católica de Brasília, Brasil.

CONSELHO EDITORIAL DA EDITORA COLETA

Prof. Dr. Arthur Henrique de Pontes Regis, Faculdade Processus, DF, Brasil.

Prof. Dr. Alessandro Aveni, Universidade de Brasília, UnB, DF, Brasil

Prof^a. Dra. Cristilene Akiko Kimura, Faculdade Sena Aires, FACESA, GO, Brasil.

Prof^a. MSc. Maria Aparecida de Assunção, Faculdade Processus, DF, Brasil

Prof.MSc. José Osvaldo Silveira dos Santos, Universidade Católica de Brasília, UCB/DF, Brasil.

Prof^a. MSc. Carla Chiste Tomazoli Santos, Faculdade Sena Aires, FACESA, GO, Brasil.

Prof^a. MSc. Caroline Pereira da Costa, Universidade de São Paulo, USP, Brasil.

Prof. MSc. Flavio Pereira de Sousa, Universidade Católica de Brasília, DF, Brasil

Prof^a. Dra. Julia Jensen Didonet, Universidade de Brasília, UnB, DF, Brasil

COMITÊ CIENTÍFICO

Prof^a. Dra Adriana Haack, Escola Superior de Ciências da Saúde, ESCS, Brasil.

Prof^a. Dra Ana Lúcia Ribeiro Salomon, Escola Superior de Ciências da Saúde, ESCS, Brasil.

CORPO DE APOIO TÉCNICO

Prof^a. Esp. Rosilene da Silva Moura, Universidade de Brasília, Brasil

Prof. Esp. Danilo da Costa, Universidade Católica de Brasília, Brasil

Prof^a. Roseli Aparecida Gonçalves, Universidade de Brasília, Brasil



PAZ, Ramyne de Castro; FORTES, Renata Costa; SILVA, Bruna Nascimento da.

Orientações nutricionais durante a pandemia da Covid-19. Coordenadoras: Ramyne de Castro Paz; Renata Costa Fortes; Bruna Nascimento da Silva. Editor e diretor Jonas Rodrigo Gonçalves. Supervisor Danilo da Costa. Unaí-MG: Editora Coleta, 2021.

1ª edição

ISBN: 978-65-994595-1-1

DOI: <https://doi.org/10.29327/542772>

fls. 56

I. Nutrição. II. Pandemia Covid-19. III. Saúde. 1.Título.

CDU: 613

COORDENADORAS

Ramyne de Castro da Paz

Mestra em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) da Escola Superior em Ciências da Saúde (ESCS) da SES- DF. Especialista em Nutrição Clínica Programa de Residência da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). Graduada em Nutrição pela Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF. Docente da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF e Supervisora de Estágio da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF. Professora da Escola Técnica de Brasília (ETS).

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/8925738415515005>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-7530-8603>

E-mail: ramyne.paz@docente.unip.br

Renata Costa Fortes

Doutora e Mestra em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB)-DF. Especialista em Nutrição Clínica, Enteral e Parenteral - ASBRAN, SES-DF, GANEP e IPCE. Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)-MG. Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Rede na Área de Atenção ao Câncer da SES-DF. Professora Titular e Orientadora do Mestrado Profissional em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) da SES-DF. Coordenadora e Professora Titular do Curso de Nutrição da Universidade Paulista (UNIP), campus Brasília-DF. Nutricionista do Serviço de Cirurgia Metabólica para Diabetes Tipo 2 da SES-DF.

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5453042571253174>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-0583-6451>

E-mail: renata.fortes@docente.unip.br

Bruna Nascimento da Silva

Doutoranda do Programa de Saúde Integral do Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP). Mestra em Cuidados Intensivos pelo IMIP. Especialista em Nutrição Clínica pelo IMIP. Graduada em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Nutricionista do Instituto de Cardiologia do Distrito Federal e docente da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5162264180630769>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-6367-266X>

E-mail: bruna.silva@docente.unip.br

COLABORADORES**Amanda da Silva Rocha**

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/0745046987642181>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-9096-0694>
E-mail: amandarocha.nutri93@gmail.com

Ana Isabelly Siqueira

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/6434882971418191>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-1884-8304>
E-mail: anaisasiqueira17@hotmail.com

Ana Paula Neres da Rocha

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5507978098758321>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-95944842>
E-mail: a_paulinhanrt@yahoo.com.br

Andreia Pereira dos Santos

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/3801226337776438>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-0268-4517>
E-mail: andreiaps905@gmail.com

Bruna Nascimento da Silva

Doutoranda do Programa de Saúde Integral do Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP). Mestre em Cuidados Intensivos pelo Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira - IMIP. Especialista em Nutrição Clínica pelo IMIP. Graduada em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Nutricionista do Instituto de Cardiologia do Distrito Federal e docente da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5162264180630769>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-6367-266X>
E-mail: bruna.silva@docente.unip.br

Camila Araújo da Silva

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/7878047095739929>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-7779-6885>
E-mail: camilasilva.010@gmail.com

Caroline Soares Figueiredo

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/9276116602226916>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-3355-5665>
E-mail: carolsf100@gmail.com

Denise de Souza Lima Araújo

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id <http://lattes.cnpq.br/5777528733377652>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-6080-1526>
E-mail: dslanutri@gmail.com

Denise Pereira da Silveira Mozzer

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/3873153421189201>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-9036-1122>
E-mail: nutridenisemozzer@gmail.com

Eliane Oliveira de Moraes

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5876277183194042>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-0624-0091>
E-mail: elianemorais.nutri@gmail.com

Franciely Batista Campos

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/8750734916065566>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-2606-5251>
E-mail: francampos.nutri@gmail.com

Geysiele Monteiro Jerônimo

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/2564529869209937>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-3324-5982>
E-mail: geysiele23@gmail.com

Gleiciene Pereira de Souza

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/4809076670957747>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-8152-0865>
E-mail: gleiciene_souza2@hotmail.com

Jéssica Louranny Oliveira Rocha

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/6729408938441245>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-7296-5563>
E-mail: nutrijessicalouranny@gmail.com

Juliana Amado Soares

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/4210699590330586>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-2291-1388>
E-mail: amadojuliana7@gmail.com

Karina Araújo de Sousa

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/8735944987780539>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-8826-7444>
E-mail: karina.araujo.28024@gmail.com

Khamila Christie da Costa Pinto

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/1849190547092748>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-0415-9612>
E-mail: khamilachristie98@gmail.com

Larissa Fonseca Pessoa

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/7601599852167242>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-5152-853X>
E-mail: larissafpessoa11@gmail.com

Letícia Correia Fernandes

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id <http://lattes.cnpq.br/0063883404065184>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-7756-9025>
E-mail: leticianutri.f@gmail.com

Mariana Ramos Reis

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/8783634816698483>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-2831-1700>
E-mail: mariana.ramos.reis2@gmail.com

Mariene Evangelista Lara Victorio

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/37152820500005512>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-3501-4635>
E-mail: marienevictorio@gmail.com

Raissa Rodrigues de Sá

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/7176594072945167>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-6348-918X>
E-mail: nutriraisadesa@gmail.com

Ramyne de Castro da Paz

Mestra em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) da Escola Superior em Ciências da Saúde (ESCS) da SES-DF. Especialista em Nutrição Clínica Programa de Residência da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). Graduada em Nutrição pela Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF. Docente da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF e Supervisora de Estágio da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF. Professora da Escola Técnica de Brasília (ETS).

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/8925738415515005>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-7530-8603>

E-mail: ramyne.paz@docente.unip.br

Raniellen Ferreira do Vale

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5801819995191299>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-2050-6557>

E-mail: rani.nutricionista@gmail.com

Renata Costa Fortes

Doutora e Mestra em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB)-DF. Especialista em Nutrição Clínica, Enteral e Parenteral - ASBRAN, SES-DF, GANEP e IPCE. Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)-MG. Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Rede na Área de Atenção ao Câncer da SES-DF. Professora Titular e Orientadora do Mestrado Profissional em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) da SES-DF. Coordenadora e Professora Titular do Curso de Nutrição da Universidade Paulista (UNIP), campus Brasília-DF. Nutricionista do Serviço de Cirurgia Metabólica para Diabetes Tipo 2 da SES-DF.

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5453042571253174>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-0583-6451>

E-mail: renata.fortes@docente.unip.br

Renata Silva Reis

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/8144752003933012>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-8430-6124>

E-mail: renatasena_ms@hotmail.com

Sirlene de Matos Ferreira

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5570491211928204>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-6856-5233>
E-mail: sirlenematos19@hotmail.com

Tamievellin de Brito Silva

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/738587779111700>
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-0865-5453>
Email: tamievellin.brito@hotmail.com

Thalita Oliveira Rosa

Aluna da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.
Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/8223822206183388>
Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-3126-045>
E-mail: thalitaleonco@gmail.com

Dedico este e-Book a todos os pacientes vítimas da COVID-19 que atendi durante a pandemia da COVID-19, bem como aqueles que se contaminaram e atualmente necessitam de orientações nutricionais diversas para superar esse momento tão delicado e desafiador.

Ramyne de Castro da Paz

Dedico este e-Book a todos os profissionais da área de saúde e demais funcionários que estiveram e estão na linha de frente do combate a COVID-19, pois mesmo diante de tantas incertezas vocês permaneceram e permanecem firmes, atuando com amor, resiliência e dedicação em prol da humanidade.

Renata Costa Fortes

Dedico este e-Book a todos os profissionais de saúde e a todos os brasileiros, que estão angustiados e ansiosos, por viver tempos melhores e que acreditam que mesmo diante de tantas adversidades é possível desempenhar práticas saudáveis, cuidando de si e do próximo.

Continuemos a nossa caminhada em defesa da ciência.

Bruna Nascimento da Silva

“Na luta contra as enfermidades, a nutrição se mostra como primeira aliada”.

(Claudia Nascimento)

AGRADECIMENTOS

A Deus pela força, coragem e determinação que sempre me deu durante todas as etapas da minha vida.
De forma grandiosa, agradeço a minha família pela compreensão e por todo apoio necessário, especialmente a minha irmã Rayana, a minha mãe Dulcinea, a minha tia Sonia e aos meus avós (Maria e Viriato).
A minhas colegas de trabalho, a professora Dr^a. Renata Costa Fortes e a professora MSc. Bruna Nascimento da Silva, muito obrigada pela dedicação e empenho na realização deste livro.
Aos meus queridos alunos que colaboraram com essa belíssima confecção dos capítulos desse e-Book.

Ramyne de Castro da Paz

A Deus pelo Seu amor incondicional, perdão e sabedoria infinitos.
A minha filha, Camila Fortes Dossi, fonte de força e inspiração. Você é a maior bênção que já recebi na vida.
Às professoras MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva pela imprescindível parceria.
Aos alunos que, mesmo diante das incertezas e obstáculos da COVID-19, enfrentarem o desafio de participar dessa obra.

Renata Costa Fortes

Agradeço a Deus por ser tão cuidadoso e carinhoso comigo.
Aos meus familiares e amigos pelo estímulo, pela paciência e por compreender minhas ausências.
Às incríveis professoras Dr^a. Renata Costa Fortes e MSc Ramyne de Castro pela dedicação e aprendizagem.
Aos alunos do curso de nutrição pelo empenho em criar materiais que orientem à população em um momento de tantas dúvidas e incertezas.

Bruna Nascimento da Silva

PREFÁCIO

Gostaríamos de convidar a todas as vítimas da COVID-19 e seus familiares, bem os profissionais da área da saúde para usufruir deste e-Book sobre as diversas orientações nutricionais para o enfrentamento da COVID-19.

Nessa obra vocês irão obter informações sobre a importância da higienização correta dos alimentos, orientações nutricionais para uma alimentação adequada a fim de fortalecer e favorecer na recuperação da COVID-19.

Essa obra tem o objetivo de beneficiar a população acerca do conhecimento e da importância em ter uma alimentação saudável durante a pandemia da COVID-19.

Graduanda em Nutrição Ana Isabelly Siqueira e Prof^a MSc Ramyne de Castro da Paz

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Leitor(a),

No final do ano de 2019, o mundo se deparou com a doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, a Corona Virus Disease (COVID-19) e desde então milhares de mortes ocorreram no Brasil e no mundo. Apesar de o principal acometimento dessa doença ser respiratório, a alimentação apresenta papel importante na manutenção da saúde global do indivíduo por atuar em todo corpo.

Sabe-se que um adequado estado nutricional contribui substancialmente para uma melhor atuação do sistema imunitário, o que promove um aumento das defesas orgânicas na prevenção de infecções e recuperação do estado clínico e nutricional. Além disso, uma das principais medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19 é o isolamento social, podendo exercer influências tanto no comportamento de compra quanto na ingestão de alimentos.

Este e-book foi criado pelos alunos do estágio curricular obrigatório do curso de nutrição da Universidade Paulista – UNIP, Campus Brasília, sob a supervisão de professoras do curso. Foi elaborado na forma de folders compostos por ilustrações e textos que abordam os principais aspectos relacionados à alimentação e nutrição adequadas numa linguagem simples, clara e objetiva.

Destina-se a população brasileira com objetivo de orientar sobre higienização dos alimentos, superfícies, objetos e higienização pessoal com intenção de prevenir vias de contaminação; sobre o papel de nutrientes no fortalecimento do sistema imunológico, esclarecendo onde esses nutrientes estão presentes; alertando sobre a importância de hidratação, além de enfatizar o papel social e afetivo que alimentação apresenta na vida das pessoas.

Desejamos a todos (as) uma excelente leitura!

Prof^a MSc. Bruna Nascimento da Silva e Prof^a Dr^a. Renata Costa Fortes

SUMÁRIO

RESUMO.....	18
ABSTRACT.....	19
RESUMEN.....	20
1 INTRODUÇÃO.....	21
2 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS.....	23
Folder 1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL vs COVID-19.....	23
Folder 2 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DURANTE PANDEMIA DE COVID-19.....	24
Folder 3 ESCLARECIMENTOS E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO ENFRENTAMENTO AO COVID-19.....	26
Folder 4 GUIAS NUTRICIONAIS NO ENFRENTAMENTO AO COVID-19.....	28
Folder 5 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.....	30
Folder 6 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: DICAS DE LANCHES SAUDÁVEIS NA QUARENTENA.....	32
Folder 7 NUTRIÇÃO vs COVID-19.....	34
Folder 8 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL vs COVID-19.....	37
Folder 9 ORIENTAÇÕES PARA O ENFRENTAMENTO DA COVID-19.....	38
Folder 10 COMO SUPERAR OBSTÁCULOS E MANTER BONS HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19.....	39
Folder 11 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A QUARENTENA.....	41

Folder 12	ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA NA QUARENTENA: INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PARA AS CRIANÇAS E PARA TODA A FAMÍLIA.....	42
Folder 13	VAMOS APRENDER COMO HIGIENIZAR AS VERDURAS E OS LEGUMES?.....	44
Folder 14	ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A FAMÍLIA DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS	45
Folder 15	DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.....	47
Folder 16	COVID-19 E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	48
3	SUGESTÕES DE VÍDEOS.....	49
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	50
	REFERÊNCIAS.....	51
	ÍNDICE REMISSIVO.....	52

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

RESUMO

A atual pandemia de SARS-CoV-2 (COVID-19) representa uma grande ameaça mundial para a vida humana. Devido à ausência de cura e/ou tratamento eficaz conhecido para a COVID-19, estratégias de prevenção e de intervenção capazes de minimizar a incidência e a letalidade da infecção são imprescindíveis para a manutenção da vida. Dentre elas, destacam-se as medidas para o estabelecimento de um adequado estado nutricional através de uma alimentação saudável e segura, com o intuito de fortalecer o estado imunitário. A nutrição é uma determinante primordial da saúde e parte integrante da prevenção de doenças e do tratamento de enfermidades agudas e crônicas. Nesse sentido, a intervenção nutricional, que inclui as condições adequadas de higiene dos alimentos, deve integrar as medidas preventivas por meio da melhoria do sistema imunitário e abordagem de pessoas infectadas por COVID-19. O objetivo desta obra é beneficiar a população acerca do conhecimento e da importância de uma alimentação saudável durante a pandemia do novo Coronavírus. Ela aborda a importância da higienização correta dos alimentos, a correta higienização das mãos, as orientações nutricionais para uma alimentação adequada a fim de fortalecer e favorecer na recuperação da COVID-19.

PALAVRAS-CHAVE: Infecções por Coronavírus; Educação Alimentar e Nutricional; Estado Nutricional; Sistema Imunitário; Higiene dos Alimentos.

NUTRITIONAL GUIDELINES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

The current SARS-CoV-2 (COVID-19) pandemic represents a major worldwide threat to human life. Due to the absence of a cure and / or effective treatment known for COVID-19, prevention and intervention strategies capable of minimizing the incidence and lethality of the infection are essential for the maintenance of life. Among them, the measures for the establishment of an adequate nutritional status through a healthy and safe diet stand out, in order to strengthen the immune status. Nutrition is a primary determinant of health and an integral part of disease prevention and treatment of acute and chronic illnesses. In this sense, nutritional intervention, which includes adequate food hygiene conditions, must integrate preventive measures by improving the immune system and approaching people infected with COVID-19. The objective of this work is to benefit the population about the knowledge and the importance of having a healthy diet during the pandemic of the new Coronavirus. It addresses the importance of correct food hygiene, correct hand hygiene, nutritional guidelines for adequate food in order to strengthen and favor the recovery of COVID-19.

KEYWORDS: Coronavirus Infections; Food and Nutrition Education; Nutritional Status; Immune System; Food Hygiene.

PAUTAS NUTRICIONALES DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

RESUMEN

La pandemia actual de SARS-CoV-2 (COVID-19) representa una gran amenaza mundial para la vida humana. Debido a la ausencia de una cura y/o tratamiento efectivo conocido para COVID-19, las estrategias de prevención e intervención capaces de minimizar la incidencia y letalidad de la infección son esenciales para el mantenimiento de la vida. Entre ellos, destacan las medidas para el establecimiento de un adecuado estado nutricional a través de una dieta sana y segura, con el fin de fortalecer el estado inmunológico. La nutrición es un determinante primario de la salud y una parte integral de la prevención y el tratamiento de enfermedades agudas y crónicas. En este sentido, la intervención nutricional, que incluye condiciones adecuadas de higiene alimentaria, debe integrar medidas preventivas mejorando el sistema inmunológico y acercándose a las personas infectadas por COVID-19. El objetivo de este trabajo es beneficiar a la población sobre el conocimiento y la importancia de tener una dieta saludable durante la pandemia del nuevo Coronavirus. Aborda la importancia de una correcta higiene de los alimentos, una correcta higiene de las manos, pautas nutricionales para una alimentación adecuada con el fin de fortalecer y favorecer la recuperación del COVID-19.

PALABRAS CLAVE: Infecciones por Coronavirus; Educación Alimentaria y Nutricional; Estado Nutricional; Sistema Inmunológico; Higiene Alimentaria.

1. INTRODUÇÃO

Renata Costa Fortes
Ramyne de Castro da Paz
Bruna Nascimento da Silva

A maior crise sanitária do século XXI ocorreu no ano de 2020, advinda com a pandemia do novo coronavírus SARS-CoV-2 ou COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). Todos os países do mundo viram suas populações evoluírem para o óbito de forma bastante alarmante devido a infecção pelo coronavírus¹.

A pandemia também expôs as fragilidades de alguns governos, governantes e sociedades, além de levar inúmeras vidas. Observa-se, porém, que as condições de vida das pessoas são determinantes para a taxa de contaminação e velocidade de propagação de algumas doenças, mesmo não havendo escolha de classe social pelo Coronavírus¹.

Sintomas leves como tosse seca, dor garganta e febre foram apresentados pela maioria dos pacientes infectados com COVID-19. Entretanto, complicações graves e potencialmente fatais como falência de órgãos, choque séptico, edema pulmonar, pneumonia grave e síndrome do desconforto respiratório agudo, também estiveram presentes em muitas pessoas. Os fatores de risco, como comorbidades pré-existentes também foram associados à evolução clínica e à gravidade da doença².

A COVID-19 tem trazido diversos desafios quanto ao seu entendimento, visto que não possui uma cura e ainda existe obscuridade terapêutica². Destaca-se que diversos sintomas gastrintestinais, como anosmia, disgeusia, diarreia, náuseas e vômitos, que podem comprometer o consumo de alimentos e afetar o estado nutricional estão comumente presentes nas pessoas infectadas²⁻³.

Durante os processos infecciosos, níveis adequados de vitaminas A, C, D, E, B₆, B₉ e B₁₂; e dos elementos-traço zinco, ferro, selênio, magnésio e cobre são requeridos para o funcionamento adequado do sistema imunitário. Assim, a manutenção de um estado nutricional satisfatório auxiliará na redução de complicações e morbimortalidade, principalmente em pessoas que possuem risco nutricional³.

A desnutrição e a fome estão relacionados à alta gravidade da doença. Logo, elas constituem um sério problema para as pandemias virais do século XXI e das próximas décadas. Da mesma forma, a obesidade eleva o risco de hospitalizações e complicações por infecção pelo Coronavírus. Um grande desafio consiste em proteger as pessoas desnutridas (ou em risco nutricional) e aquelas que estão desnutridas, porém, encontram-se obesas⁴.

Apesar da falta de evidência científica que comprove que algum alimento possa prevenir ou tratar a COVID-19, é importante ressaltar que uma alimentação adequada em macronutrientes e micronutrientes auxilia o correto funcionamento orgânico, podendo ter impacto no prognóstico de doença. O isolamento social e as consequências associadas ao mesmo, o que inclui a redução da prática de atividade física e o aumento de hábitos alimentares inadequados, expõe as pessoas ao sobrepeso/obesidade, dentre outras alterações do estado nutricional.

Neste contexto, uma alimentação adequada, em termos qualitativos e quantitativos, com adequada condição higiênico sanitária, são componentes essenciais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças⁵, incluindo aquelas que aumentam o risco de complicações do coronavírus, como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e obesidade.

2 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Folder 1 - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL vs COVID-19

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL X COVID-19

Diante de um cenário de pandemia, o cuidado com a saúde por meio de uma alimentação saudável é primordial.

Vamos à algumas dicas de como podemos fortalecer nosso sistema imunológico e mantê-lo em ótimas condições.



Limite o consumo de alimentos industrializados.

Consuma sal, gordura e óleos em menor quantidade.

Evite comprar refeições prontas.

Esses tipos de alimentos são ricos em calorias vazias.

E na hora da higienização?

- Realize a higienização correta das mãos e dos braços com sabão líquido e álcool 70%, antes de manipular qualquer alimento;
- Antes do armazenamento, lave as embalagens com água e sabão, borrife álcool 70% ou solução clorada;
- Armazene as frutas e legumes na fruteira, se for para a geladeira, higienize antes.

Reflexão

Sabe aquele tempinho que você não tinha para se alimentar bem ou compartilhar com a família momentos como o jantar, almoço devido a correria do dia a dia?

Então, essa é a oportunidade para recuperar esses hábitos que há tanto foram abandonados, mas que agregam imenso valor ao convívio família. Pois é um momento de partilha, de reaproximação entre pessoas que convivem na mesma casa, no entanto não tinham convivência.

Porque até mesmo em momentos difíceis devemos olhar o lado bom da situação e ter esperanças de que tudo irá melhorar.



UNIVERSIDADE PAULISTA
Campus Brasília

Coordenadora: Dr^a. Renata Costa Fortes.

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva.

Aluna: Amanda da Silva Rocha.

Referência: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>

Folder 2 - ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DURANTE PANDEMIA DE COVID-19

ORIENTAÇÕES PARA SE ALIMENTAR BEM NA PANDEMIA DA COVID-19

- Priorize os alimentos *in natura* ou minimamente processados;
- Dê preferência as refeições preparadas na hora;
- Faça uma ingestão hídrica adequada, cerca de 2 a 3 litros de água por dia;
- Evite alimentos industrializados;
- Evite açúcares, gorduras, sódio, frituras;
- Opte por refeições práticas e saudáveis;
- Reúna a família na mesa para realizar as refeições;
- A regra para este momento, no que diz respeito à alimentação saudável é harmonizar a quantidade e a qualidade dos alimentos que ingerimos, buscando variedade, equilíbrio, moderação e satisfação.
- Ao se alimentar de forma saudável você fortalece seu organismo para manter uma boa imunidade.

Não podemos esquecer-nos de fazer uma adequada ingestão de alimentos ricos em fibras, ou seja, quando possível comer as frutas com casca, com o bagaço, com as sementes, verduras cruas, leguminosas e cereais integrais.



A sua saúde depende de você
Cuide-se!!!

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DURANTE PANDEMIA DE COVID-19





DICAS PARA MELHORAR AS REFEIÇÕES

- Quando você for se alimentar procure fazê-lo em lugares tranquilos e limpos;
- Desenvolva suas habilidades culinárias, tendo o cuidado de preparar os alimentos de forma segura;
- Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos;
- Seja crítico, esteja atento aos mitos e ao apelo da publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo;
- Higienize as mãos com frequência usando água e sabão, seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS);
- Utilize agentes sanitizantes para higienização de objetos pessoais e superfícies frequentemente utilizadas;
- Higienize frutas e hortaliças, afastando a contaminação por microrganismos.



COMO HIGIENIZAR AS FRUTAS E HORTALIÇAS

- Remova as partes não comestíveis e partes deterioradas das frutas e hortaliças;
- Deixe de molho em solução clorada por 15 minutos. Para preparar a solução clorada utilize 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 litro de água (ou conforme orientação do fabricante);
- Lave em água corrente as frutas e hortaliças uma a uma, e no caso dos folhosos, lave folha a folha;
- Depois deixe secar com auxílio de papel toalha e guarde na geladeira em um recipiente com tampa.



REFERÊNCIA: UNESCO, 2020.
Disponível em: <https://www.unesc.net/portal/aicom/blog/47886-nutricionista-da-unesc-orienta-sobre-a-melhor-alimentacao-em-dias-de-quarentena-e-combate-a-covid-19>.



UNIVERSIDADE PAULISTA

Campus Brasília

Coordenadora: Dr^ª. Renata Costa Fortes.

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva.

Alunas: Ana Isabelly Siqueira, Franciely Batista Campos e Camila Araújo da Silva.

Folder 3 - ESCLARECIMENTOS E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO ENFRENTAMENTO AO COVID-19



O QUE É O CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.

TRANSMISSÃO

Acontece por uma pessoa infectada para outra pessoa sadia com contato próximo por meio de espirros, gotículas de saliva, tosse, toque no aperto de mão, catarro, objeto ou superfície contaminadas.

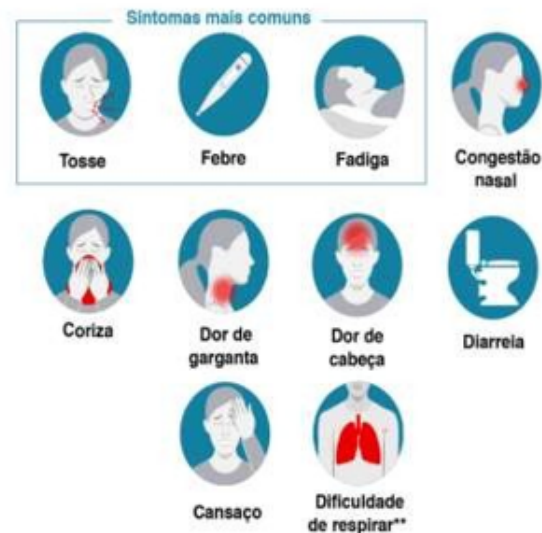
É muito importante lembrar que ao tocar o rosto, olhos e boca as mãos devem estar limpas para evitar contaminação.

DIAGNÓSTICO

Realizado pelos profissionais de saúde avaliando a presença dos sintomas e a solicitações de exames laboratoriais.

SINTOMAS

Sintomas da covid-19*



*Pessoas infectadas não necessariamente apresentam todos os sintomas. Em alguns casos, podem não ter nenhum deles.

**Caso apresente este sintoma, procure um hospital ou serviço de saúde.

Fontes: Helena Ravagnani (SBI - DF), Paulo Sergio Ramos (Flocruz Fleck), OMS, NHS, CDC



PREVENÇÃO

- Lave com frequência as mãos no mínimo até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel a 70%;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com um lenço descartável ou com antebraço e não com as mãos;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros das pessoas;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem o contato físico.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos, copos, entre outros;
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, cinemas e igrejas. Se for necessário sair utilize máscaras;
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas.

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

- Beba diariamente de 35 a 40 ml água/kg peso, pois uma boa hidratação é uma grande aliada nas infecções virais;
- Consuma frutas, legumes, verduras e cereais integrais, pois são fontes de fibras;
- Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, evitando sempre os alimentos ultraprocessados;
- Consuma frutas e hortaliças, pois contêm compostos antioxidantes que auxiliam no sistema imunológico.
- Consuma carnes de todos os tipos, pois são fontes de zinco e vitamina B12;
- Consuma leguminosas, oleaginosas, verduras e folhosos, pois são fontes de magnésio;
- Consuma queijo, gema de ovo, manga, mamão e cenoura que são ricos em vitamina A.
- Consuma frutas cítricas laranja, tangerina, maracujá, limão, abacaxi que são ricas em vitamina C.

O Brasil enfrenta um significativo aumento do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. Lembre-se de que a obesidade é um fator de risco para várias doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. São doenças que colocam pessoas em grupo de alto risco quando se trata da COVID-19.



Campus Brasília

Coordenadora: Profª. Drª. Renata Costa Fortes
 Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc.
 Bruna Nascimento da Silva

TURMA: NT7P30 / Noturno

Graduandos do Curso de Nutrição: Ana Paula Neres da Rocha; Andreia Pereira dos Santos; Denise de Souza Lima; Renata Silva Reis.

Referência: <https://www.fm.usp.br/fmusp/home/especial-covid-19>

ESCLARECIMENTOS E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO ENFRENTAMENTO AO COVID-19

2020

GUIAS NUTRICIONAIS NO ENFRENTAMENTO AO COVID- 19



**Mudando os hábitos
alimentares**

Alimentação na Prática

- Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da sua alimentação.
- Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições.
- Seja crítico quanto mensagens sobre alimentação em propagandas.
- Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
- Faça a lavagem adequada de frutas e verduras para eliminação do vírus.
- Não fique sem se alimentar por muito tempo, evite choque de metabolismo, deixe sempre disponível energia para o seu corpo.



Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

- Antes de colocar os insumos no armário ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.
- Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes.
- Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído.
- Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.
- Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira.
- Frango, carne bovina e peixes congelados são ideais para planejamento do cardápio.



Higiene pessoal, nutrientes e imunidade

- **Higienização pessoal:** lavar as mãos com frequência durante o dia com água e sabão. Quando não possível utilize álcool em gel 70%.
- **Nutrientes e imunidade:** um fator muito importante para manter a homeostase/equilíbrio do nosso sistema são as vitaminas e minerais, no entanto, não é somente uma vitamina específica e sim um conjunto. Uma alimentação saudável é o segredo para manter uma saúde imune.

Ferro



Zinco



Vitamina C



Vitamina A



Vitamina B



Selênio



As vitaminas e
minerais são essenciais
melhorar a
imunidade!!!!



UNIVERSIDADE PAULISTA
CAMPUS BRASÍLIA

Coordenadora: Dr^a. Renata Costa Fortes.

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz
e MSc. Bruna Nascimento da Silva.

Alunas: Caroline Soares Figueiredo; Denise
Pereira da Silveira Mozzer; Jéssica Louranny
Oliveira Rocha; Larissa Fonseca Pessoa;
Raniellen Ferreira do Vale.

Referência: ASBRAN. 2020.
<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>

Folder 5 - ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19



Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira - MS/2014 e Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19, ASBRAN/2020 - (readaptado).

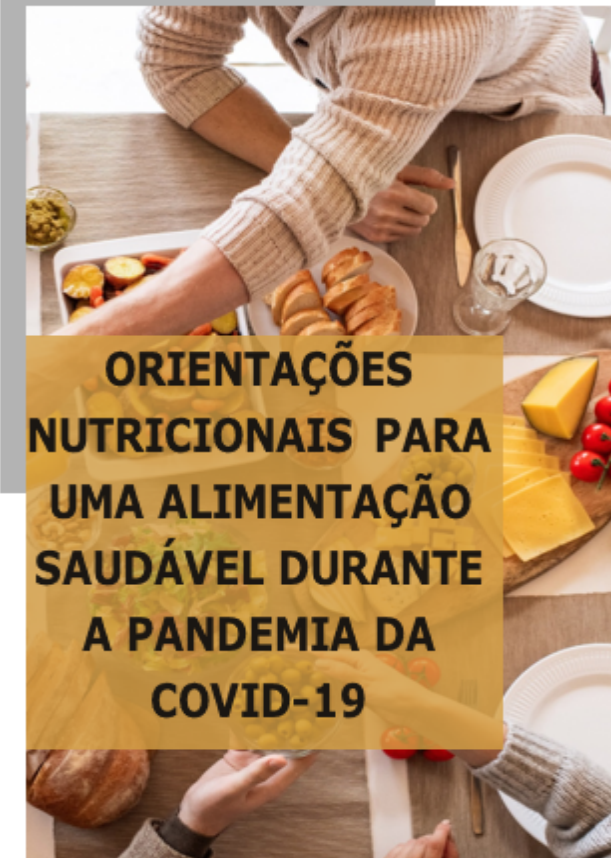


**UNIVERSIDADE
 PAULISTA**

Campus Brasília

Sgas Quadra 913, s/nº Conjunto B - Asa Sul
 (61) 2192-7080
www.unip.br

Coordenadora: Dr^a. Renata Costa Fortes
 Professoras: MSc. Ramyne de Castro da
 Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva



Graduandos do curso de Nutrição:
 Eliane Moraes; Khamila Christie; Thalita Leonço.



1

Faça refeições saudáveis, contendo alimentos *in natura* e minimamente processados a base da sua alimentação.

2

Desenvolva suas habilidades culinárias, tendo o cuidado de preparar os alimentos de forma segura. Conheça novos alimentos, experimente novos sabores.

3

Coma frutas, legumes e verduras, se possível da estação e produzida na região. Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.

4

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

5

Limite o consumo de alimentos processados e evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.

“

Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio.

Ele deve ser usado sempre diluído. ”

Hipoclorito: a proporção e tempo vêm indicados na embalagem.

6

Beba água!
A hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais.

Beba de 2 a 3 litros de água por dia.

7

Seja crítico!

Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus familiares a fazerem o mesmo.

8

Antioxidantes protegem nossas células!

Consuma frutas e hortaliças, pois contêm fibras (melhora a microbiota intestinal) e possuem antioxidantes que melhoram o sistema imunológico.



“Para ter uma alimentação saudável, comece descascando mais e desembalando menos.”
(Autor desconhecido)

VOCÊ PREPARA SUA COMIDA E RECEBE UMA REFEIÇÃO CHEIA DE AMOR!!!

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

UNIVERSIDADE PAULISTA

(61) 2192-7080
SGAS Quadra 913 s/nº Conjunto B - Asa Sul
www.unip.br

Coordenadora: Profª Drª. Renata Costa Fortes

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e
MSc. Bruna Nascimento da Silva

Acadêmica do Curso de Nutrição:
Eliane Oliveira de Moraes

Referência: <https://www.posfmu.com.br/alimentacao-em-casa-durante-a-quarentena/noticia/718>

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

DICAS DE LANCHES SAUDÁVEIS NA QUARENTENA



OPÇÕES DE LANCHES SAUDÁVEIS

A pandemia de coronavírus modificou a rotina de milhares de brasileiros.

A geladeira próxima com comida sempre ao alcance e a rotina mais leve são convites para uma alimentação mais desregrada, mas não deveria ser assim.

Esse pode ser um ótimo momento para adaptar o seu paladar e escolher alimentos com maior teor nutricional e que contribuam para deixar o seu organismo mais saudável.

CAFÉ DA MANHÃ



LANCHE TARDE OU NOTITE



PLANEJANDO O SEU CAFÉ DA MANHÃ NA NOITE ANTERIOR

OVERNIGHT NO POTE



Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos ou chia;
- 1 xícara de leite vegetal (de coco, de amêndoas, arroz, qualquer um de sua preferência) ou leite desnatado;
- 1 xícara de frutas vermelhas ou qualquer outra de sua preferência;
- Canela em pó;
- 1 colher de sopas de amêndoas laminadas ou outra oleaginosas de sua preferência.

Modo de Preparo:

Durante o período da noite:

- Misture a aveia com o leite, canela e amêndoas e deixe descansar por 8 horas;
- Quando for realizar seu café da manhã pegue o pote de overnight e acrescente frutas de sua preferência.

PANQUECA DE BANANA



Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 banana amassada;
- 1 fio de mel;
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou farinha de coco ou farelo de aveia (ou outra farinha saudável que você tenha em casa);
- 1 col. de chá de fermento em pó;
- Canela em pó (opcional);

Modo de Preparo:

Bata bem o ovo com um garfo e misture o mel.

Bata mais um pouco.

Acrescente a banana amassada, a farinha, a canela e o fermento por último.

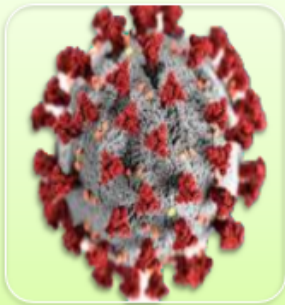
Misture e leve ao fogo em uma frigideira untada com um fio de azeite. Faça em fogo baixo e com a frigideira tampada.

Ao começar a desgrudar vire para dourar o outro lado.

Você pode picar frutas em cima ou colocar pasta de amendoim integral ou geleia de frutas sem açúcar por cima.



NUTRIÇÃO X COVID-19



Diante esse enfrentamento que estamos vivendo pelo novo coronavírus, é fundamental fazer tudo o que está ao nosso alcance para nos mantermos saudáveis



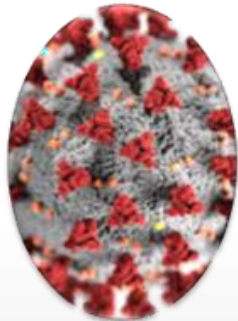
Coordenadora: Profª Drª. Renata Costa Fortes

**Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e
MSc. Bruna Nascimento da Silva**

Acadêmica do Curso de Nutrição: Geysiele Monteiro Jerônimo

Referência: ASBRAN. 2020. <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHAUFRN.pdf>

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS



Para que possamos nos manter seguros e saudáveis é importante higienizar os alimentos de forma correta para evitar a contaminação por microrganismos. Para descobrir como fazer uma correta higienização siga os passos a seguir



1. Lave bem as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos.



2. Selecione e lave o alimento em água corrente.



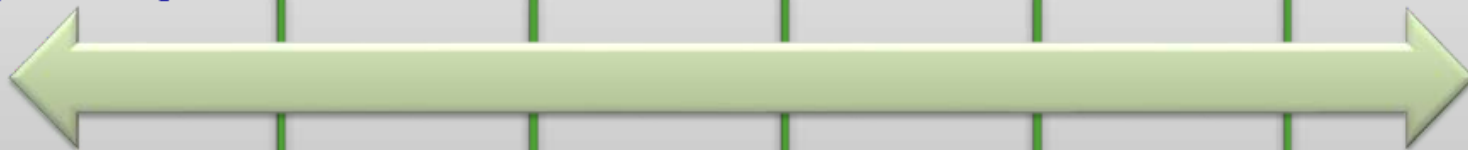
3. Deixe de molho por 15 minutos em uma solução feita com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada 1 litro de água.



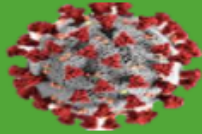
4. Enxague bem os alimentos em água corrente.



5. Finalize secando bem os alimentos em toalha de papel.



COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Consuma frutas
verduras e
hortaliças
diariamente**



**Consuma
oleaginosas
(exemplo:
castanhas,
nozes e
amêndoas)**



**Beba de
35 a 40 mL
água/Kg**



**Evite alimentos
ultraprocessados**



Folder 8 - PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL vs COVID-19

PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL X COVID-19

USAR E CONSERVAR	DOAR E DOAR	ALIMENTAR
		
LAVAR AS MÃOS NO CORRETO	DOAR COM SEGURANÇA	ALIMENTAR
		
LAVAR OS ALIMENTOS E RECIPIENTES	DOAR COM SEGURANÇA	ALIMENTAR
		
LAVAR OS CONSERVADOS	DOAR COM SEGURANÇA	ALIMENTAR

Passo 5

Quando possível utilize o alimento de forma integral, com cascas, talos e sementes.

Passo 1

Tenha preferência por alimentos in natura ou minimamente.

Passo 2

Dedique um tempo somente para o preparo e consumo das refeições.

Passo 6

O consumo de carnes, peixes, frango e ovos devem ser frequentes.

Passo 3

Utilize sal, gorduras e açúcares em pequenas quantidades.

Passo 7

O consumo de água deve ser frequente, todos os dias em torno de 2 litros a 3 litros por dia.

Passo 4

Limite o consumo de alimentos processados e ultraprocessados.





Referência: Guia Alimentar para a População Brasileira. 2014. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



Campus Brasília

Coordenadora: Prof^a. Dr^a. Renata Costa Fortes

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva

Graduanda do Curso de Nutrição: Gleiciene Pereira de Souza



Folder 9 - ORIENTAÇÕES PARA O ENFRENTAMENTO DA COVID-19

Orientações para o enfrentamento da

COVID-19

ALIMENTAÇÃO

UTILIZAR ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS. PLANEJAR A ALIMENTAÇÃO DIÁRIA. FAZER O USO DE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES. DIMINUIR E LIMITAR A UTILIZAÇÃO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E EVITAR AO MÁXIMO O USO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E PRIORIZAR O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS.

IDAS AO MERCADO

A MELHOR PROTEÇÃO E PREVENÇÃO CONTRA A CONTAMINAÇÃO PRESENTE ATÉ O MOMENTO É MINIMIZAR AS SAÍDAS DE CASA, UTILIZANDO ESSE RECURSO APENAS QUANDO NECESSÁRIO (EXEMPLO: IDAS AO MERCADO), DE FORMA CONSCIENTE E PROTEGIDA. PARA ISSO, SE FAZ NECESSÁRIO O USO DA MÁSCARA, PODENDO SER CIRÚRGICA OU CASEIRA, HIGIENIZAR AS MÃOS SEMPRE QUE NECESSÁRIO E EVITAR LEVÁ-LAS AO ROSTO.

USO DE MÁSCARA

O USO DE MÁSCARA É INDIVIDUAL E É RECOMENDÁVEL QUE SE AJUSTE RENTE AO ROSTO, EVITANDO QUE SOBRE ESPAÇOS ENTRE A MÁSCARA E O ROSTO. APÓS COLOCÁ-LA, ACONSELHA-SE QUE NÃO TOQUE NA PARTE DA FRENTE, NÃO AJUSTE NO DECORRER DO USO E QUE A RETIRE E COLOQUE PELO ELÁSTICO, LAÇO OU NÓ. A HIGIENIZAÇÃO DAS MÁSCARAS CASEIRAS CONSISTE NA IMERSÃO EM SOLUÇÃO CLORADA ENTRE 2,0 A 2,5%. LOGO APÓS DEVE-SE ENXAGUAR EM ÁGUA CORRENTE, LAVAR COM ÁGUA E SABÃO E DEIXAR SECAR, DEPOIS QUE A MÁSCARA ESTIVAR SECA PODERÁ SER REUTILIZADA.

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS E EMBALAGENS

É ESSENCIAL PRATICAR A HIGIENIZAÇÃO CORRETA DOS ALIMENTOS E EMBALAGENS AO CHEGAR EM CASA, COM ÁGUA E SABÃO E/OU A LIMPEZA COM ÁLCOOL EM GEL. NO CASO DAS FRUTAS E VERDURAS SÃO HIGIENIZADAS COM HIPOCLORITO DE SÓDIO A 1%.

CONSERVAÇÃO DO ALIMENTO

RECOMENDA-SE A TÉCNICA DE BRANQUEAMENTO PARA A CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS (FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS) E EM SEGUIDA EFETUAR O CONGELAMENTO DO ALIMENTO QUE FINALIZA O PROCESSO DE CONSERVAÇÃO, A FIM DE ARMAZENAR O ALIMENTO POR UM MAIOR TEMPO E DIMINUIR IDAS AO MERCADO.



Fonte: Boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia do COVID19, CFN e CRN. 2020; Guia para uma alimentação saudável durante os tempos de COVID-19, ASBRAN. 2020; Nota técnica sobre o uso de máscaras, Ministério da Saúde. 2020.

Coordenadora: Profª. Drª. Renata Costa Fortes.
 Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva.
 Graduanda do Curso de Nutrição: Juliana Amado Soares.

Folder 10 - COMO SUPERAR OBSTÁCULOS E MANTER BONS HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19

COMO SUPERAR
OBSTÁCULOS E MANTER
BONS HÁBITOS ALIMENTARES
DURANTE O PERÍODO DA
PANDEMIA DA COVID-19

Diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) é preciso repensar no modo de se alimentar.

Priorizando uma dieta equilibrada, variada e saudável.

Com o objetivo de manter o sistema imunológico em boas condições e prevenir o surgimento das comorbidades, como por exemplo: hipertensão, diabetes, entre outras.

Orientações sobre como adquirir, conservar e higienizar os alimentos

- Planeje as principais refeições de forma equilibrada, incluindo as crianças no processo de preparo e optando por alimentos que sejam da preferência da família.



- O momento do preparo das refeições pode ser uma oportunidade para associar com as matérias escolares das crianças, como matemática, ciências e português.



- Antes de guardar as compras, lave as embalagens com água e sabão, passe álcool a 70% ou solução clorada.

- No caso das frutas e verduras, retire-as da embalagem dos centros de abastecimentos e guarde-as na fruteira. Se for guardar na geladeira é preciso que sejam higienizadas antes. Caso sejam consumidas *in natura*, use hipoclorito de sódio diluído e água corrente.



- Minimize a ida aos supermercados. Opte por fazer uma lista de compras para facilitar comprar somente o necessário, além de evitar comprar alimentos com calorias vazias por impulso.



- Utilize os alimentos de forma integral, aproveitando talos, cascas e sementes.

Orientações nutricionais

➤ Estar hidratado é fundamental para manter o sistema imunológico em boas condições. Beba cerca de 2 a 3 litros de água por dia.



➤ As fibras funcionam como prebióticos que servem como alimentos para as bactérias intestinais, que por sua vez protegem o organismo contra os agentes invasores. As fibras estão presentes nas frutas, legumes, verduras, aveia e outros cereais integrais.



➤ Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e evite os ultraprocessados. Consuma pouco açúcar, sal, óleos e gorduras.

➤ Vitaminas e minerais são essenciais para fortalecer a imunidade, por isso, prefira frutas e hortaliças *in natura* e um prato diversificado e colorido, não se esqueça dos alimentos de origem animal e dos feijões.



➤ Com o isolamento, a exposição solar pode ser baixa e com isso pode não garantir a quantidade adequada de vitamina D, por isso, é importante tentar se expor aos raios solares mesmo que por meio da janela ou varanda. Fique exposto ao sol por cerca de 15 minutos por dia.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira - MS/2014.

**FAÇA DE ALIMENTOS
IN NATURA OU
MINIMAMENTE
PROCESSADOS A BASE
DE SUA ALIMENTAÇÃO**



UNIVERSIDADE PAULISTA

Campus Brasília

Coordenadora: Dr^a. Renata Costa Fortes.

**Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz
e MSc. Bruna Nascimento da Silva.**

Aluna: Karina Araújo de Sousa.

Folder 11 - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A QUARENTENA



Alimentação saudável durante a quarentena

- Faça de alimentos *in natura* a base da sua alimentação;
- Evite o consumo de alimentos processados e ultra processados;
- Fique atento ao rótulo nutricional dos alimentos;
- Controle o consumo de sódio, use sal com moderação;
- Substitua refrigerantes por sucos naturais;
- Prepare as refeições com cores variadas;
- Prepare lanchinhos saudáveis com as crianças;
- Beba 2 a 3 litros de água por dia;
- Incentive o consumo de frutas, verduras e legumes;
- Mastigue bem os alimentos;
- Realize as refeições em lugares calmos e com a família.



Coordenadora: Profª. Drª. Renata Costa Fortes

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e
MSc. Bruna Nascimento da Silva

Receita salada de fruta

Ingredientes

- ½ mamão;
- ½ melão;
- 1 maçã grande;
- 2 bananas;
- Suco de 3 laranjas;
- Caso queira, pode adicionar outras frutas que preferir

Modo de Preparo

1. Corte as frutas em pedaços pequenos;
2. Misture todas as frutas, exceto a banana com o suco de laranja em uma tigela;
3. Coloque a banana apenas na hora de servir.



CAMPUS BRASÍLIA

Receita de suco verde (maracujá e couve)

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de couve picada;
- 200 mL de água;
- 1 maracujá pequeno;

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a couve junto com a água;
2. Acrescente o maracujá e bata novamente;
3. Coe e sirva bem gelado.



Acadêmica do Curso de Nutrição:
Letícia Correia Fernandes

Folder 12 - ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA NA QUARENTENA: INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PARA AS CRIANÇAS E PARA TODA A FAMÍLIA

O ISOLAMENTO SOCIAL CAUSADO PELA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS FECHOU ESCOLAS NO PAÍS INTEIRO, OBRIGANDO CRIANÇAS A FICAREM EM CASA. O QUE PODE SER UM DESAFIO PARA OS PAIS E FAMILIARES. DIANTE DISSO, É PRECISO SE ADAPTAR A UMA NOVA ROTINA DOMICILIAR. UM DOS PONTOS MAIS IMPORTANTES DESSA NOVA REESTRUTURAÇÃO É A ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA, ESPECIALMENTE DAS CRIANÇAS.



Campus Brasília

Coordenadora: Profª. Drª. Renata Costa Fortes

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva

Graduanda do Curso de Nutrição: Mariana Ramos Reis.

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA NA QUARENTENA



Informações nutricionais para as crianças e para toda a família

ISOLAMENTO SOCIAL

O próprio isolamento social pode interferir nas escolhas alimentares da população.

Por isso, devem ser analisadas diversas medidas, como a nutrição comportamental, alimentos favoritos e as preparações.

Portanto, mais do que nunca, é o momento de manter a saúde em dia.

Consumir alimentos ricos em vitaminas e minerais, que auxiliam o organismo a se manter mais disposto e resistente.

Além disso, como as crianças não estão fazendo atividades, exercícios físicos, esportes, como educação física, por exemplo, neste momento, o consumo exagerado de fast food ou alimentos de baixo valor nutricional pode contribuir para o aumento de peso e para o desenvolvimento de outras doenças como a obesidade infantil.

PARA A PRÁTICA DE HÁBITOS ALIMENTARES

Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Limite o consumo de alimentos processados.

Quando possível, prefira os alimentos orgânicos.

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

Faça suas compras em locais que tenham maior variedade de alimentos *in natura* e, em casa faça a higienização correta desses alimentos.

Evite levar as crianças ao mercado. Nesse momento de quarentena, o mais indicado é que apenas uma pessoa da casa faça as compras.

Em vez de oferecer doces ou salgadinhos às crianças, opte por opções mais saudáveis, como frutas frescas picadas ou secas, biscoitos ou bolos caseiros ou outras opções saudáveis disponíveis no domicílio.

Ofereça água para a criança durante o dia todo.



Além de todos os benefícios de uma alimentação saudável, comer é muito mais do que nutrir-se de alimento.

É um momento de cuidado e carinho para com quem amamos.

Uma forma de estreitar o vínculo dos pequenos com os alimentos, fazendo com que eles compreendam e se aproximem de todo o processo que envolve o preparo e a partilha das refeições.

Por isso, explore novas receitas e incentive as crianças a participar da atividade.

Além de ser uma novidade divertida e educativa para as crianças, aproveite que você terá um pouco mais de tempo no seu dia a dia para explorar receitas saudáveis e fáceis de serem preparadas.



Folder 13 - VAMOS APRENDER COMO HIGIENIZAR AS VERDURAS E OS LEGUMES?

Vamos aprender como higienizar as verduras e os legumes?

Coordenadora: Prof^a. Dr^a. Renata Costa Fortes

Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e

MSc. Bruna Nascimento da Silva

Acadêmica do Curso de Nutrição: Mariene Evangelista Lara Victorio

Campus Brasília



Referência:

https://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf

1 - Lave bem as mãos com água e sabão antes de começar a limpeza das verduras e dos legumes.

2 - Lave os legumes e as verduras em água corrente e retire as sujeiras que você pode ver.

3 – Encha uma bacia com água e água sanitária. Use 2 colheres de sopa de água sanitária para cada litro de água.

4 - Coloque os legumes e as verduras lavados dentro da bacia com a solução de água com água sanitária.













5 - Deixe de molho por pelo menos 15 minutos.

6 - Retire os legumes e as verduras da bacia e os enxague bem em água corrente.

7 – Seque com um pano de prato bem limpo.

8 – Guarde as verduras e os legumes limpos e secos na geladeira, em potes ou saquinhos plásticos.

Folder 14 - ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A FAMÍLIA DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

NÍVEL DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS		
IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS	PROCESSADOS	ULTRAPROCESSADOS
 ABACAXI	 ABACAXI EM CALDA	 SUCO ARTIFICIAL DE ABACAXI
 MILHO	 MILHO EM CONSERVA	 SALGADINHO DE MILHO
 MORANGO	 GELEIA DE MORANGO CASEIRA	 PETIT SUISSSE SABOR MORANGO
 PEIXE	 PEIXE EM CONSERVA	 EMPANADO DE PEIXE

Referência: Guia Alimentar para a População Brasileira. 2014.
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

**“Que seu alimento
seja seu remédio.”**

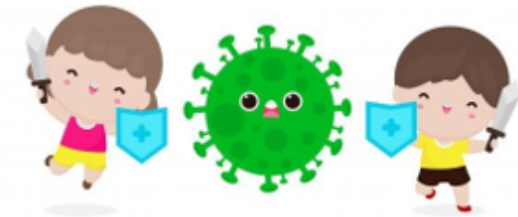
(Hipócrates)

Clínica de nutrição
UNIP

ATENDIMENTO
GRATUITO

TELEFONE (61)
2192-7017

Agende sua consulta!



**ORIENTAÇÕES
NUTRICIONAIS
PARA A
FAMÍLIA
DURANTE A
PANDEMIA DO
CORONAVÍRUS**



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.



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.



4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.



5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.



6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.



7. Desenvolver, exercitar e compartilhar habilidades culinárias.



8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.



9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.



10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



*Para uso de álcool gel, percorra as etapas 2 a 8, tendo a 2 ao invés de sabão, álcool gel.

Folder 15 - DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Dicas para uma alimentação saudável durante a pandemia da COVID-19



Diante do que estamos vivenciando hoje com a pandemia da COVID-19, o cuidado com nossa saúde é fundamental, por isso seguem algumas dicas para nos mantermos saudáveis.

- Mantenha -se hidratado.
- Prepare suas principais refeições.
- Escolha alimentos que toda família prioriza, mas sempre em busca de refeições equilibradas.
- Prefira alimentos *in natura* e minimamente processados.
- Organize seu tempo para cozinhar em casa (toda família pode participar).
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em em pequenas quantidades.



Referência: Guia Alimentar para a População Brasileira. 2014.
https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Dicas na cozinha



- Cozinhe bem os alimentos.
- Utilize água potável.
- Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído.
- Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.



UNIVERSIDADE PAULISTA
CAMPUS BRASÍLIA

Coordenadora: Profª Drª. Renata Costa Fortes.
Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e MSc. Bruna Nascimento da Silva.
Acadêmica do curso de Nutrição: Jirlene de Matos Ferreira

Folder 16 - COVID-19 E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COVID-19 E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Qual o papel de uma alimentação saudável durante a pandemia do COVID-19?



O papel dos alimentos vai muito além de proporcionar somente saciedade, uma alimentação balanceada garante uma **boa nutrição** e o **funcionamento** adequado do corpo. Inclusive contribui no fortalecimento do **sistema imunológico**, o que é muito relevante em meio a esta pandemia.

Quais alimentos devemos consumir?



Devemos fazer dos alimentos **in natura** e **minimamente processados** a base da nossa alimentação, como: frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, castanhas, leite, ovos, entre outros.

E devemos **limitar** o consumo de alimentos **industrializados** nos quais são ricos em sal, açúcar, gordura e calorias, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes, entre outros.



Quais cuidados devemos ter com a alimentação em meio a pandemia?



É indicado que a família se organize e faça um **planejamento** antes de ir às compras, assim terão o necessário e irão evitar de sair de casa com muita frequência.

É importante que ao chegar das compras **retire os produtos** da embalagem, **higienize** todos os produtos com **álcool a 70% ou com a solução clorada**. É importante também estar atento a forma de **armazenamento** e a **validade** dos alimentos.



Durante a pandemia do COVID-19 o isolamento social é uma das medidas recomendadas a população, o que podemos estar realizando com toda a família no quesito da alimentação?



Em meio a pandemia muitas pessoas estão tendo suas **rotinas** de escola e trabalho **em casa**, por isso o indicado é que a família **participe das preparações culinárias**, que desenvolvam **receitas**, isso chama muito atenção das crianças além de agregar no aprendizado delas. Ouse na criatividade faça pratos coloridos e saudáveis.



Referência:
<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>



Campus Brasília

Coordenadora: Prof^a. Dr^a. Renata Costa Fortes
Professoras: MSc. Ramyne de Castro da Paz e
MSc. Bruna Nascimento da Silva
Acadêmica do Curso de Nutrição: Tamievellin de Brito Silva

3 SUGESTÃO DE VÍDEOS

Para complementar os conhecimentos sobre as práticas alimentares mais saudáveis durante a pandemia da COVID-19, seguem alguns vídeos educativos criados pelos estagiários sob a supervisão das professoras:

- **A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS PARA AS CRIANÇAS NO COMBATE À COVID-19** - <https://www.youtube.com/watch?v=jf-ya0hgvjo>
- **A TURMINHA DO COMBATE CONTRA O CORONAVÍRUS** - <https://www.youtube.com/watch?v=oo3zxayzeew>
- **ALIMENTAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**- <https://www.youtube.com/watch?v=5zjoo0s5rtc>
- **ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA** - https://www.youtube.com/watch?v=cjrxfdm_6m
- **COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE PARA PREVENIR A CONTAMINAÇÃO PELO COVID-19** - https://www.youtube.com/watch?v=8fm_i8rvmks
- **CUIDADO COM OS ALIMENTOS NO TEMPO DE PANDEMIA** - <https://www.youtube.com/watch?v=n3bcfr2i41w>

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos números alarmantes e do aumento da mortalidade em decorrência da infecção pelo coronavírus, é de suma importância que a população mantenha o estado nutricional saudável e o sistema imune em bom funcionamento para o enfrentamento do vírus da COVID-19 e alimentação pode contribuir para alcançar este objetivo.

As orientações nutricionais são fundamentais para prevenção de doenças e para a promoção da saúde dos indivíduos das diversas comunidades. Durante a pandemia do coronavírus é imprescindível ter uma alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis, para o fortalecimento do sistema imunológico e para uma adequada recuperação caso o indivíduo tenha se contaminado.

A pandemia do coronavírus sensibilizou o mundo sobre a importância da higienização pessoal e dos ambientes, sendo importante o reforço as boas práticas de higiene com os alimentos e com as mãos para evitarmos diversas contaminações.

REFERÊNCIAS

1. Souza LPS, Souza AG, Tirelli C. COVID-19 no Brasil: seguimos no mesmo mar, mas não nos mesmos barcos. Com. Ciências Saúde 2020; 31(03):1-12. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/787>.
2. Arruda DEG, Martins DDS, Silva IFM da, Sousa MNA de. Prognóstico de pacientes com COVID-19 e doenças crônicas: uma revisão sistemática. Com. Ciências Saúde 2020; 31(03):1-16. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/748>.
3. Almeida J, Rocha W, Gomes M, Lemos J, Pereira V, Dantas PM, et al. Protocolo de terapia nutricional oral para casos suspeitos e diagnosticados de COVID-19. Com. Ciências Saúde 2020; 31 (Suppl1):196-203. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/703>.
4. Mendes L, Cebola M, Mendes D, Marinho A, Guerreiro AS. Intervenção nutricional no doente com COVID-19. Saúde Tecnologia 2020, v. 23, p.11-18. Disponível em: <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/12124/1/Interven%C3%A7%C3%A3o%20nutricional%20no%20doente%20com%20COVID-19.pdf>.
5. Ferreira DC, Santos DC., Vieira MP, Sampaio NCS, Andrade SS. Manejo nutricional para pacientes hospitalizados com COVID-19: Uma revisão integrativa. Saúde Coletiva 2020; 10(59): 4140-4145. Disponível em: <http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1056/1239>.

ÍNDICE REMISSIVO**A**

açúcar, sal, óleos e gorduras, 21, 37

agentes sanitizantes, 22

água sanitária, 22 , 41

álcool à 70%, 20, 23, 25,26, 35, 36, 45

alimentação adequada, 19

alimentação da criança, 39

alimentação saudável, 20, 21, 26, 27, 29, 34, 38, 40, 43, 44, 45

alimentos in natura, 20, 21, 24, 25, 28, 34, 35, 37, 38,40, 43, 44, 45

alimentos industrializados, 20, 21, 45

alimentos minimamente processados, 20, 21, 24, 25, 28, 34, 35, 37, 40, 43, 44, 45

alimentos processados, 25, 28, 34, 35, 38, 40, 43

alimentos ultraprocessados, 24, 25, 28, 33, 34, 35, 37, 38,43

antioxidantes, 24, 28

aproveitamento integral, 25, 28, 35, 37, 44

C

café da manhã, 30

casca, 25, 28, 34, 36, 44

cobre, 19

coronavírus, 18, 19, 23, 30, 31, 36, 39, 42

Covid-19, 12, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 36, 44, 45

definição, 23

diagnóstico, 23

sintomas, 23

transmissão, 23

D

desnutrição, 19

E

elementos-traço, 19

estado nutricional, 19

F

fast food, 40

ferro, 19, 26

fibra, 21, 24, 28, 37

frutas, verduras e legumes, 20, 24, 26, 28, 33, 37, 38, 44, 45

H

hidratação, 21, 24, 28, 33, 34, 37, 38, 44

higienização das mãos, 20, 22, 26, 35, 41, 43

higienização dos alimentos, 22, 25, 32, 35, 36,40, 41, 44, 45

higienização dos objetos e superfícies, 22, 25

hipoclorito de sódio, 22, 25, 28, 32,35, 36, 44

I

imunidade, 21, 26

L

lanche tarde ou noite, 30

lanches saudáveis, 29

M

magnésio, 19, 24, 26

minerais, 37, 40

O

obesidade infantil, 40

obesidade, 19, 24

óleos, gorduras, sal e açúcar, 20, 24, 25, 28, 34, 35,40, 43, 44, 45

orientações nutricionais, 20, 21, 23, 24, 27, 37, 42

overnight no pote, 30

P

pandemia, 18, 20, 21, 27, 29, 30, 36, 39, 42, 44, 45,47

panqueca de banana, 30

Q

quarentena, 29, 38, 39, 40

R

receita de suco verde, 38

receita salada de fruta, 38

S

selênio, 19, 26

sementes, 25, 28, 34, 36, 44

sintomas gastrintestinais, 18

sistema imunológico, 19, 20, 23,24, 28, 37, 45, 47

sobrepeso, 24

solução clorada, 20, 22, 25, 35, 36,45

T

talos, cascas e sementes, 25, 28, 34, 36, 44

V

Vitaminas, 19, 26, 37, 40

B6, 19

A, 19, 24, 26

B, 26

B12, 19, 24

B9, 19

C, 19, 24, 26

D, 19, 37

E, 19

Z

zinco, 19, 24, 26