



vendas novas
era uma vez uma princesa...

RECOMENDAÇÕES NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

ABRIL 2020



FICHA TÉCNICA

Título:

Recomendações na área da alimentação em tempos de COVID-19

Autora:

Nutricionista Estagiária Tânia Coelhas (2846NE)

Propriedade:

Município de Vendas Novas

Design:

As imagens utilizadas neste documento são de uso livre, disponíveis no site: <https://www.freepik.com/> e <https://www.canva.com/>.

1ª Versão

Abril 2020

INTRODUÇÃO

Neste período, algumas medidas adotadas para a prevenção da propagação do vírus SARS-CoV-2, contribuíram para alterações na compra e consumo de alimentos, surgindo também, alguns mitos nesta área.

A evidência científica sobre a relação entre a alimentação e a COVID-19 ainda é reduzida. No entanto, é sabido que um estado nutricional e de hidratação adequados, de uma forma geral, levam à otimização do sistema imunitário e a uma melhor recuperação dos indivíduos doentes.

O presente E-book foi elaborado com o objetivo de dar resposta a dúvidas sobre a alimentação e cuidados a ter neste período que exige novos desafios. Para além disso, pretende também, indicar toda a informação necessária para a população realizar escolhas mais informadas, que se aplicam em qualquer altura do ano, e assim promover hábitos alimentares mais saudáveis e consequentemente melhorar o estado nutricional.

O documento foi apoiado maioritariamente nas orientações e documentos da Direção-Geral da Saúde e no e-book “Ementas Saudáveis em tempos de COVID 19”.

Seja responsável, fique em casa e promova uma alimentação saudável para toda a família.

Seja um agente de saúde pública!

1. Gestão de compras

1.1 Antes de ir às compras

Existem duas ferramentas muito importantes que o vão ajudar antes de ir às compras, nomeadamente a elaboração de um **menu semanal** e uma **lista de compras** com tudo o que precisa.

O planeamento das refeições e elaboração de um **menu** apresentam diversas vantagens, como:

- **Evitar refeições** à última da hora que sejam **menos saudáveis**;
- **Evitar refeições repetidas**;
- **Planear receitas** com os **alimentos disponíveis** em casa e assim **diminuir o desperdício**;
- Ter uma alimentação mais saudável ao optar por **diferentes alimentos dos vários grupos** da Roda dos Alimentos, respeitando as proporções recomendadas.

Consoante o menu elaborado, a **lista de compras** vai:

- Permitir **comprar** apenas o que é **necessário** e **essencial**, tendo em conta os alimentos que tem em casa e a capacidade dos equipamentos de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação;
- **Poupar tempo** ao realizar as compras;
- **Evitar idas frequentes** às compras.

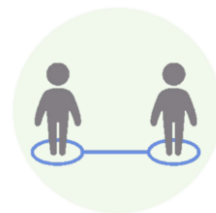
Por fim, não deve ir às compras com fome. Deve **comer antes de sair de casa**, pois assim **diminui o impulso de comprar alimentos menos saudáveis**.



1.2 Durante as compras

Dadas as circunstâncias atuais, devem ter-se alguns **cuidados durante as compras**, de modo a minimizar os possíveis riscos de infeção para o próprio e para os outros. A Direção-Geral da Saúde recomenda:

- **Cumprir as distâncias de segurança**, ao manter-se, pelo menos, a um metro de distância das pessoas. Se o espaço não permitir a devida distância, utilize uma **máscara**;
- **Evitar o manuseamento dos alimentos** a não ser para colocar no carrinho de compras;
- **Evitar tocar nos olhos, nariz e boca** com as mãos;
- **Higienizar as mãos** de forma adequada **antes e depois** da ida às compras;
- Adotar as medidas gerais de **etiqueta respiratória**, ou seja, não usar as mãos ao tossir ou espirrar, devendo sim usar um lenço de papel ou o antebraço.



Outros aspectos a ter em consideração no momento da compra são:

- **Seguir a lista de compras**;
- Verificar sempre o **prazo de validade** dos produtos e optar pelos que tenham o prazo mais longo;
- Levar sempre consigo **sacos reutilizáveis** ou de plástico que tenha em casa;
- **Optar** pelos alimentos **frescos e da época**, como fruta e hortícolas, que são geralmente mais baratos e ricos nutricionalmente.
- Os **produtos congelados** são também uma **opção válida**. No entanto, deve consultar com atenção os rótulos nutricionais para garantir que são uma boa opção.



- Como interpretar um rótulo nutricional?

O **rótulo** é um **conjunto de menções e indicações** que permite ao consumidor conhecer o produto alimentar. É composto pela lista de ingredientes, tabela nutricional, prazo de validade, condições de conservação, modo de utilização, entre outros.

A **lista de ingredientes** está organizada por **ordem decrescente de quantidade**, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade no produto. Posto isto, devem **evitar-se** os alimentos cuja lista apresente **açúcar, sal ou gordura** nas **três primeiras posições**.

Deve ter atenção ao interpretar a lista pois o **sal e açúcar** podem aparecer **mascaRADOS**. Os “açúcares” podem aparecer com diferentes nomes, tais como: sacarose, glucose, glicose, dextrose, frutose, maltose, lactose, malto dextrina, dextrina, açúcar invertido, caramelo, mel, melaço e xaropes. No caso do sal pode ser utilizado o termo sódio ou sódio em combinação com outras palavras, por exemplo cloreto de sódio, bicarbonato de sódio, glutamato monossódico, etc.



Em caso de **intolerância** ou **alergia** a alguma substância, a lista de ingredientes apresenta os **alergénios destacados** ou seguidos da palavra “**Contém**”.

Na escolha de um produto alimentar, para além de consultar os ingredientes, é também muito importante **analisar a tabela nutricional**. Para tal, pode recorrer-se ao Descodificador de Rótulos. Com esta ferramenta, o consumidor pode comparar produtos alimentares idênticos através da informação nutricional por 100g ou 100ml e verificar qual a opção mais saudável.

Pretende-se assim que:

- **Escolha** mais alimentos e bebidas na categoria **verde**;
- **Modere** o consumo dos alimentos e bebidas na categoria **amarela**;
- **Evite** o consumo dos alimentos e bebidas na categoria **vermelha**.

Descodificador de rótulos:

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS				DESCODIFICADOR DE RÓTULOS					
ALIMENTOS por 100g				BEBIDAS por 100ml					
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, DGS.

1.3 Depois das compras

Após as compras deve ter alguns **cuidados com os produtos adquiridos**, como:

- **Limpar os produtos** e, se possível, deitar fora as embalagens. Em alguns casos pode transferir o produto para outro recipiente;
- **Armazenar corretamente** os alimentos **de imediato** para manter a qualidade e frescura dos mesmos, **priorizando os congelados e refrigerados**. Em caso de dúvida, os rótulos indicam a forma de conservação do produto;
- **Organizar os alimentos** de modo a que os produtos com validade inferior sejam colocados à frente para serem os primeiros a consumir;
- Guardar as **batatas e cebolas** em **locais escuros e frescos** para evitar o apodrecimento.

- O Coronavírus pode ser transmitido através dos alimentos?

Até ao momento, **não existe evidência** de qualquer tipo de contaminação através da ingestão de comida cozinhada ou crua. Contudo, e aplicando o princípio da precaução, é recomendado **aplicar as boas práticas de higiene e segurança alimentar** ao manipular, preparar e confeccionar os alimentos.

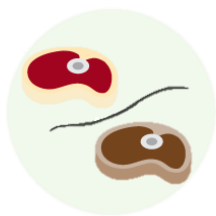
A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), Organização Mundial da Saúde e outras entidades reforçam a necessidade de aplicar as medidas de higiene que já antes da pandemia eram recomendadas, especificamente:



- **Lavar as mãos** de forma frequente e prolongada com água e sabão e de seguida secar com toalha de papel. Deve ter cuidado para não voltar a colocar a mão lavada na torneira e fechá-la com uma toalha de papel para evitar a contaminação cruzada;

- **Desinfetar** apropriadamente as **bancadas de trabalho e mesas** com produtos apropriados;





- **Evitar a contaminação** entre alimentos crus e cozinhados;

- **Lavar** adequadamente os **alimentos crus**;



- **Não descongelar** os alimentos à **temperatura ambiente**, mas sim no **frigorífico**. Após o descongelamento não deve voltar a congelar;

- **Cozinhar e manter** os alimentos a **temperaturas apropriadas** até serem servidos (acima de 60°C). Não deve deixar os alimentos cozinhados mais de duas horas à temperatura ambiente, pois vai promover a multiplicação de microrganismos;



- **Evitar a partilha de comida e objetos** entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo;

- **Adotar** as medidas de **etiqueta respiratória** em todas as etapas.



2. Recomendações para uma alimentação mais saudável

Seguir uma alimentação saudável e praticar exercício físico de forma regular pode tornar-se difícil em tempos em que nos são exigidas novas rotinas e desafios.

Apesar de não prevenir o contágio por COVID-19, é **essencial** seguir uma **alimentação completa, equilibrada e variada** durante esta pandemia, de modo a otimizar o sistema imunitário.

Seguem-se algumas dicas que pode adotar em tempos de COVID-19:



- **Fazer entre 4 a 6 refeições por dia**, com pequenas porções de alimentos;

- **Comer mais fruta e hortícolas** – Frescos ou congelados, devendo consumir pelo menos uma sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta;



- **Consumir leguminosas regularmente** – O feijão, grão e ervilhas são ótimas fontes de fibra e de vários nutrientes importantes, devendo estar presentes na sua alimentação. Caso opte por leguminosas enlatadas, deve passar muito bem por água para retirar o excesso de sal;

- **Evitar refeições com excesso de sal, açúcar e gordura** ao longo do dia – Opte por snacks mais saudáveis como frutos oleaginosos ao natural (amendois, cajú, amêndoas, nozes, etc);



- **Beber água ao longo do dia**, mesmo que não sinta sede – Deve manter um bom estado de hidratação bebendo entre 1,5 a 1,9L de água por dia. Se tiver dificuldade em beber água, pode fazer infusões e/ou água aromatizada sem açúcar;

- **Cozinhar em família** – Aproveite esta oportunidade para ensinar os mais novos a cozinhar de forma mais saudável;



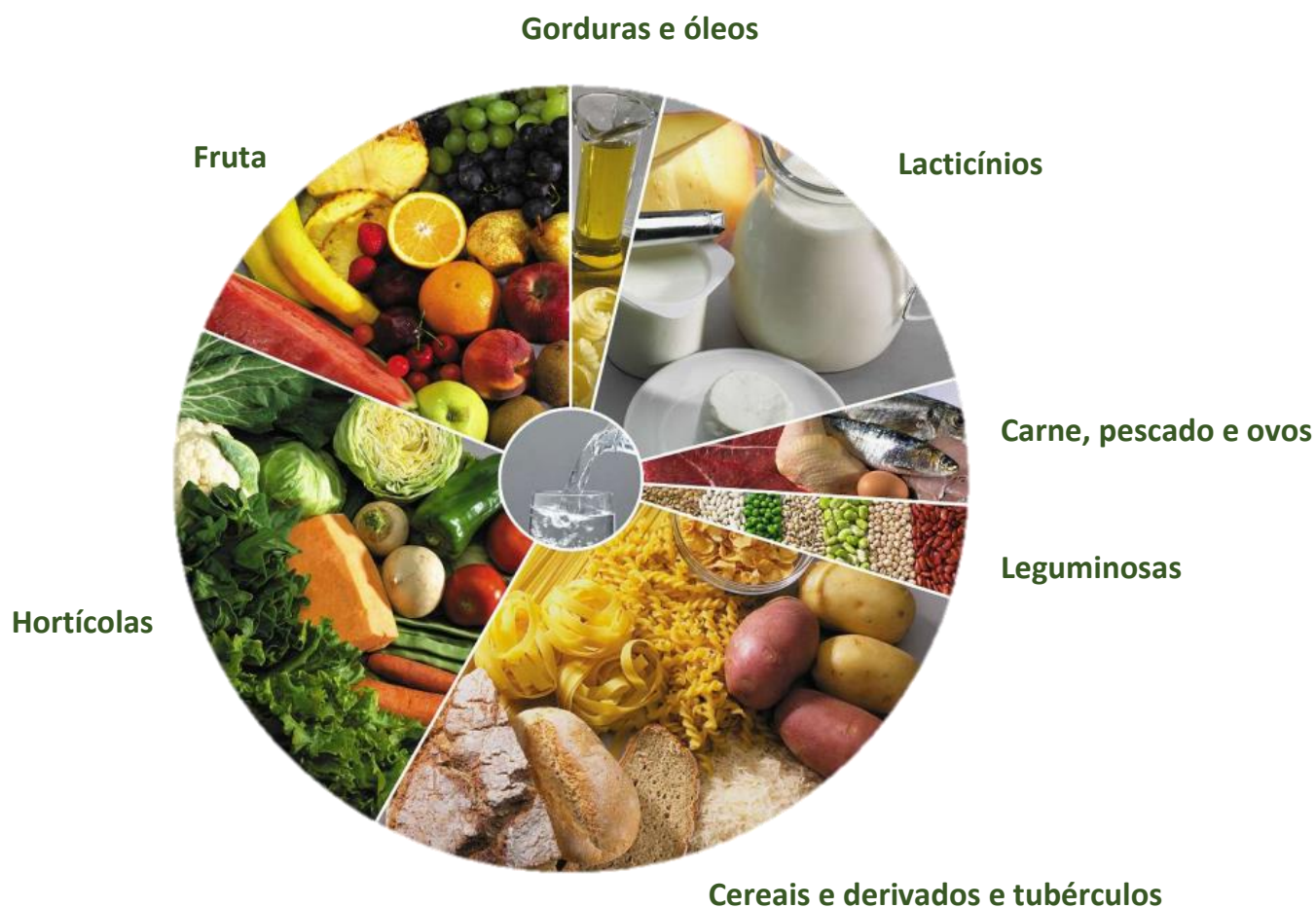
- **Praticar exercício físico** de forma moderada;

- **Reduzir** o consumo de **bebidas alcoólicas** e **tabaco**;



- Fazer uma **alimentação completa, equilibrada e variada**, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos. (**Nota:** nesta altura, poderá ser necessário **moderar** a **quantidade** de **hidratos de carbono** ingeridos (massa, pão, batata, arroz...) consoante o volume de atividade física realizado.)

- A Roda dos Alimentos



A roda transmite as orientações para uma **Alimentação Saudável**, isto é, uma alimentação:

- **Completa** - ao comer alimentos de todos os grupos e beber água diariamente;
- **Equilibrada** - ao comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão;
- **Variada** - ao comer alimentos diferentes dentro de cada grupo.

2.1 O que comer ao longo do dia?

- Pequeno-almoço

Esta refeição deve ser completa e equilibrada, sendo composta por **um alimento de cada** um dos seguintes **grupos alimentares**: cereais e derivados, lacticínios e fruta.

Exemplos de algumas opções:



Leite + cereais + fruta



Leite + pão de mistura + fruta



Pão de mistura + queijo + fruta



logurte + cereais + fruta

Nota: Opte por **lacticínios magros** ou **meio-gordos** e **sem adição de açúcar**. Relativamente aos **cereais**, devem ser **pouco açucarados/sem açúcar** do tipo *cornflakes*, muesli ou aveia.

- Meio da manhã e tarde

Devem ser **refeições leves, mas importantes** de fazer, para **evitar** estar **muitas horas sem comer** (mais de 3 horas).

Pode combinar **alimentos de dois grupos alimentares**, nomeadamente: lacticínios, cereais e derivados, fruta, frutos oleaginosos e até mesmo vegetais e leguminosas.

Exemplos de algumas opções:



logurte + frutos oleaginosos



logurte + fruta



Queijo + tostas



Queijo + vegetais



Frutos oleaginosos + vegetais



Pasta de grão (húmus) + vegetais



Pão de mistura + queijo



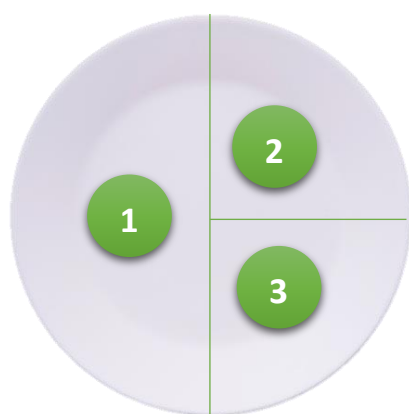
logurte + bolacha maria

- Almoço e jantar

Estas refeições devem ser compostas por um prato de **sopa de hortícolas**, um **segundo prato**, **fruta** como sobremesa e **água** como a bebida de eleição.



- Como deve ser composto o prato:



- 1** - Produtos hortícolas: saladas e/ou legumes cozidos, assados, salteados em pouca gordura;
- 2** - Arroz, massa, batata ou pão: variar o consumo destes componentes;
- 3** - Carne, pescado, ovos e/ou leguminosas: variar o consumo destes componentes.

Recomendações adicionais:

- **Utilizar o azeite** como principal fonte de gordura;
- **Reduzir** o uso de **sal** nas refeições – Opte por temperar com ervas aromáticas, sumo de limão e especiarias;
- **Utilizar** as **leguminosas ou ovos**, em substituição da carne e peixe;
- Optar por **métodos culinários** como os cozidos, grelhados, estufados, guisados e assados **com pouca gordura**.
- **Mastigar calmamente** os alimentos em ambiente tranquilo e agradável.

- O sistema imunitário pode ser reforçado através da alimentação?

A falta de soluções que possam atenuar a evolução desta pandemia leva à criação e/ou procura de vários tratamentos milagrosos. Um deles é a possibilidade de dar um “boost” (aumento) à imunidade através da ingestão de certos alimentos, como a cúrcuma e pimenta preta, gengibre, limão, entre outros. Este tipo de soluções **não passam de mitos**, pois no que diz respeito à relação entre alimentação e reforço do sistema imunitário a evidência é escassa, **não existindo nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19**.

É sabido que para atingir um **normal funcionamento do sistema imunitário é necessário uma alimentação equilibrada** com a presença de diferentes nutrientes, como os fornecedores de energia (hidratos de carbono, proteína e lípidos), vitaminas e minerais (como as vitaminas A, B6, B12, C e D e o cobre, ferro, selénio, zinco) e água. Todos estes **nutrientes** podem ser **adquiridos ao seguir as recomendações da Roda dos Alimentos**.

Reforça-se que, **para prevenir a doença**, devem ser seguidas as recomendações da Direção-Geral da Saúde, nomeadamente, assegurar as **boas práticas de higiene e distanciamento social**.

- Vitamina D

A **vitamina D é essencial** para manter os ossos saudáveis e está associada ao bom desenvolvimento das células, defesas do organismo, à redução da inflamação e é importante na proteção da força muscular.

A insuficiência neste nutriente pode ser preocupante dada a situação atual de confinamento social, pois a **exposição solar** e as **fontes alimentares com esta vitamina são reduzidas**.

Para obter a **quantidade necessária de vitamina D** para a **população em geral**, é necessário fazer **exposição direta ao sol** durante 15 a 20 minutos, 2 a 3 vezes por semana.

Adicionalmente, pode adquirir-se esta vitamina através das seguintes fontes alimentares: os **peixes gordos** (sardinha, truta, safio, corvina, enguia, lampreia, solha, dourada, salmao, sarda, goraz, garoupa, linguado, cherne, robalo e pescada), a **gema do ovo** e os **lacticínios**. Os alimentos enriquecidos com a vitamina D também são opções válidas.



A **suplementação** apenas deverá ser feita caso o **médico ou nutricionista** a tiver **prescrito**.

2.2 COVID-19 e a população idosa

A **população idosa** possui um **maior risco de doença grave** ao contrair COVID-19, sendo aconselhada a adotar o isolamento profilático para reduzir o contágio. O isolamento pode levar ao **agravamento do estado nutricional**, que está associado a um **pior prognóstico** e a um **risco aumentado de complicações** em caso de doença aguda. Consequentemente, este agravamento irá resultar também num **maior risco de mortalidade**.

Alguns dos **sinais de alerta associados ao aumento do risco nutricional** são: perda de peso involuntária, diminuição da ingestão alimentar, perda de apetite ou desinteresse pela alimentação, dificuldades de mastigação e idosos com dificuldades em ir às compras e/ou cozinhar.

Posto isto, é essencial promover uma **alimentação adequada** e estar **atento aos sinais** em cima mencionados, de forma a **otimizar o estado nutricional**. As seguintes orientações não são diferentes das recomendações que já deviam ser seguidas pela população idosa, nomeadamente:

- **Fracionar a ingestão alimentar ao longo do dia**, de forma a promover uma maior saciedade e controlar a glicémia (cerca de 5 a 6 refeições de pequeno volume);
- **Privilegiar a mastigação de alimentos sólidos**. No entanto deve **adaptar-se a consistência** dos cozinhados quando existem **dificuldades ao mastigar e engolir**;
- Consumir **duas porções de lacticínios** por dia (1 porção = 250mL de leite; 2 fatias de queijo...);
- Consumir **2 a 3 peças de fruta** por dia;
- **Consumir leguminosas** pelo menos 3 vezes por semana (por exemplo: adicionar à sopa);
- Consumir **sopa de hortícolas na refeição almoço e jantar**. Para além de ser uma excelente fonte de **vitaminas e minerais**, também contribui para um bom estado de **hidratação**. (**Nota:** Na refeição jantar, há quem consuma apenas **sopa** e uma peça de **fruta**. Nessa situação, a **sopa deve incluir uma fonte proteica**, como leguminosas, ovo, peixe ou carne);



- **Incentivar a ingestão de carne, pescado ou ovos** em ambas as refeições principais e incluir peixe gordo pelo menos 2 vezes por semana;
- Incentivar o consumo de **frutos oleaginosos**, 1 a 3 vezes por semana (a quem não apresente dificuldades de mastigação);
- **Água** como principal bebida **ao longo do dia** (pelo menos 1,5l de água por dia, ou seja, cerca de 8 copos de água). **Mesmo não sentido sede**, é essencial manter um bom estado de hidratação.

3. Documentos de apoio

De seguida, encontram-se alguns documentos que serviram de apoio para o desenvolvimento deste E-book e que têm muitas informações que podem ser do seu interesse:

- “COVID-19 Orientações na área da Alimentação” da DGS;
- “Recomendações para o serviço de alimentação dos locais que acolhem pessoas idosas” da DGS;
- Receitas saudáveis:
 - “Ementas Saudáveis em tempos de COVID-19” da autoria da Universidade do Algarve, Santa Casa da Misericórdia de Lagos e Nutriviva;
 - “Receitas com enlatados – Alimentação Saudável em Tempos de Isolamento à base de Conservas de Pescado e Leguminosas” da DGS;
- Para mais informações sobre as porções de alimentos a consumir consulte a [Roda dos Alimentos](#) e as suas [representações](#).

Por fim, no *site* do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da DGS, pode encontrar alguns destes documentos e outros: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/documentos-para-descarregar/>.

