



TODOS JUNTOS CONTRA A
COVID-19



GUIA PARA UMA **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

EM TEMPOS DE COVID-19

asbran
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO

2020

GUIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EM TEMPOS DE COVID-19

PREPARAÇÃO DE CONTEÚDO

Daniela Cierro Ros - CRN3 8790

Marli Brasioli - CRN3 4985

Ruth Cavalcanti Guilherme- CRN6 1782

EDIÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Sandra Perruci

FONTES DE REFERÊNCIAS

American Society for Nutrition

Guia Alimentar para a População Brasileira - 2014

Embrapa

2020
MARÇO

CHEGOU A HORA DA MUDANÇA

Diante da pandemia de Coronavírus (COVID-19) que está afetando todos os aspectos de nossas vidas, e especialmente em função do isolamento social necessário que nos impõe a um novo modo de viver — desde o teletrabalho indiscriminado até novas formas de nos relacionarmos —, nós da ASBRAN pensamos ser este um momento fundamental para refletirmos nossa alimentação.

Uma alimentação saudável é primordial para manter a saúde e é especialmente importante para manter seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações.

Muitas vezes escutamos nossos pacientes afirmarem que não têm tempo para preparar uma refeição e, por isso, utilizam os meios mais rápidos – os chamados *fastfoods*.

Agora que o TEMPO nos oferece uma pausa, sem trânsito, sem escolas, sem igreja, sem parques, sem bares, restaurantes ou lanchonetes, podemos refletir sobre como podemos nos alimentar de forma mais saudável.

Convidamos você a experimentar novos hábitos à luz do GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (BRASIL, 2014).

Aproveite a leitura e comece sua mudança!

VAMOS PLANEJAR

PREPARE AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DE FORMA EQUILIBRADA

Leve em consideração o equilíbrio dos nutrientes, alimentos que sua família tem por preferência, métodos de cocção e habilidades de preparação de alimentos, além do tempo e energia que terá para produção das refeições.

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

JANTAR



Trabalhar em casa pode não significar que há mais tempo para cozinhar, especialmente se você agora é responsável por ensinar seus filhos e/ou executar suas atividades profissionais remotamente.

TEM FILHOS EM CASA?

**Inclua as crianças no planejamento, limpeza e preparo das refeições.
Ensine-as a escrever e a exercitar matemática, leitura e ciências.**

LEITURA | ESCRITA

Peça aos seus filhos para fazerem uma lista do que há na despensa e na geladeira. Depois, peça que consultem sites de receitas *online* para encontrar refeições e lanches que utilizam o que está disponível.

MATEMÁTICA

Encontre a matemática ao medir colheres e xícaras, contar números de ingredientes, fazer um balanço de itens da despensa ou planejar o tempo que levará para preparar, cozinhar e comer.

CIÊNCIA | BIOLOGIA

Envolva as crianças em assar pão, cozinhar um ovo ou criar um molho caseiro para salada. Pesquise para descobrir a ciência por trás das mudanças nos ingredientes quando aquecidos ou misturados.



ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

O que você precisa saber para mudar hábitos alimentares

A

Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a **base da sua alimentação**.

C

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em **pequenas quantidades** no preparo das refeições.

E

Limite o consumo de alimentos processados e **evite** o consumo de alimentos ultraprocessados.

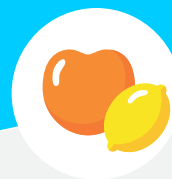
REFERÊNCIA
GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA - 2014

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

B

Ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em **propagandas**.

D



ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

Dicas para que as suas compras não gerem desperdícios

- 1.** Minimize a ida aos centros de abastecimento durante a pandemia e se alimente de forma saudável.
- 2.** Em caso de extrema necessidade, faça uma lista de compras e use-a. Você pode esquecer itens ou comprá-los por impulso.

Faça compras em horários alternativos ou no sistema *online*. Você economizará tempo e manterá a distância social.
- 3.** Não deixe de comprar com antecedência, pois muitas lojas precisam de um ou dois dias desde o pedido até a entrega.
- 4.** Considere alternativas de baixo custo e faça o consumo de alimentos de forma integral.
- 5.** Limite as compras de alimentos industrializados, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em calorias vazias e aumentam a sua conta.
- 6.** Evite comprar refeições prontas industrializadas. A maioria é rica em sódio, gordura trans e calorias.

OBESIDADE, DOENÇAS CRÔNICAS E COVID-19

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 altíssimo risco quando se trata da **Covid-19**.



ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

Pensando em contribuir para sua organização após as compras de alimentos, preparamos um passo-a-passo. A higienização é fundamental e deve ser seguida com cuidado. Não coloque em risco pessoas e objetos desinfectados.

1.



Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.

SOLUÇÃO
veja na embalagem do produto a diluição adequada



Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes.

ORGANIZE
Armazene em potes ou sacos próprios para refrigeração.



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 vem indicado na embalagem.



ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

Quanto mais você souber aproveitar integralmente os alimentos que comprou, mais preparos garantirá para seu consumo e o de sua família. Além disso, evitará que nutrientes sejam destinados ao lixo.

2.



Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.

DICAS
Há inúmeras receitas na internet. Procure canais confiáveis.



Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira.

VALIDADE
Devem permanecer sob refrigeração na geladeira por até 3 dias.



Frutas frescas mais resistentes: maçã, laranja, limão, goiaba, melão, abacaxi. Podem ser utilizadas também as frutas secas e congeladas.

Não lave as frutas antes de colocar na fruteira, somente antes do consumo

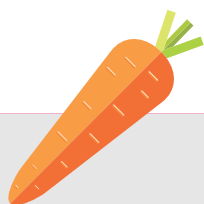


ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

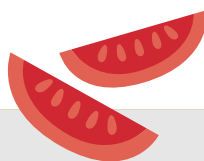
No momento de guardar os alimentos, organize de tal maneira que tenha acesso rápido àqueles cujo prazo de validade é mais curto. Observe também a data na hora das compras.

3.



Legumes frescos e resistentes: aipo, brócolis, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura, abóbora.

DICAS
Eles podem ser branqueados e congelados



Molhos de tomate fresco na geladeira, tem a durabilidade de até 3 dias e congelado 30 dias.

NO FREEZER
Observe o pote mais adequado. Não utilize vidros.



Observe a validade nas embalagens de leite fresco. Caixas ou latas em pó têm maior durabilidade.

ESCOLHAS
Ao utilizar o leite em pó, prepare a quantidade para uso no dia

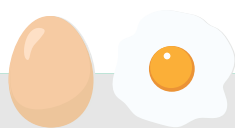


ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

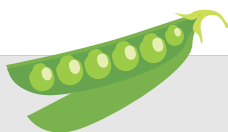
Em muitas famílias, os pães ocupam destaque nas refeições e lanches. Saiba que eles podem ser congelados também e, dessa maneira, consumidos aos poucos. Planeje o que congelar e o espaço necessário no freezer.

4.



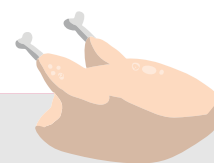
Ovos frescos
devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração.

CUIDADOS
Observe se os potes com tampa garantem a boa vedação.



Feijão | leguminosas
podem ser cozidos e congelados em porções familiares ou individuais.

QUANTIDADE
Congele na quantidade adequada para consumo.



Frango, carne bovina e peixes
congelados são ideais para planejamento do cardápio.

EMBALAGENS
Lave-as ou troque a embalagem por outras adequadas.

VAMOS BRANQUEAR

APRENDA A FAZER PARA CONSERVAR MELHOR OS ALIMENTOS



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

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

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

VAMOS BRANQUEAR

PASSO-A-PASSO DESTA TÉCNICA

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

Lave verduras | legumes em água corrente uma a uma.

1

2

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

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

3

4

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

A água gelada interromperá o cozimento rapidamente.

5

6

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

Etiquetar os recipientes e congelar.

7

Tabela de tempo de branqueamento de hortaliças

FONTE EMBRAPA

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

asbran

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO

www.asbran.org.br