

CORONAVÍRUS
COVID-19

RECOMENDAÇÕES DE
ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE
PANDEMIA DE COVID-19



BRASÍLIA | DF
2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Vigilância em Saúde
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

CORONAVÍRUS
COVID-19

RECOMENDAÇÕES DE
ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE
PANDEMIA DE COVID-19

BRASÍLIA | DF
2020



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
ORIENTAÇÕES NA ÁREA DE ALIMENTAÇÃO	4
COMO PLANEJAR CADA UMA DE SUAS REFEIÇÕES EM TEMPOS DE COVID-19?	5
FIQUE ATENTO ÀS ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA	6
O CAFÉ DA MANHÃ	8
E O ALMOÇO E O JANTAR?	8
PLANEJE AS PEQUENAS REFEIÇÕES	9
ÁGUA	11
ORIENTAÇÕES PARA PLANEJAMENTO E COMPRA DE ALIMENTOS EM SITUAÇÃO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL	12
É IMPORTANTE VOCÊ SE PLANEJAR	12
O QUE DEVE SER CONSIDERADO NO MOMENTO DA COMPRA?	13
PRECAUÇÕES PARA MINIMIZAR O RISCO DE INFECÇÃO POR COVID-19 DURANTE AS COMPRAS	15
O QUE FAZER QUANDO CHEGAR EM CASA COM AS COMPRAS?.....	16
COMPARTILHANDO AS REFEIÇÕES	19
O SARS-COV-2 (CORONAVÍRUS) PODE SER TRANSMITIDO ATRAVÉS DOS ALIMENTOS?	20
ALEITAMENTO MATERNO E COVID-19	22
COVID-19 E ALIMENTAÇÃO DE IDOSOS	23
PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA PESSOA IDOSA.....	23
RESUMINDO AS PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES.....	29
DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL	31
ANEXO 1	32
REFERÊNCIAS	34

INTRODUÇÃO

ORIENTAÇÕES NA ÁREA DE ALIMENTAÇÃO

Até o momento, existem poucas evidências ou recomendações sobre alimentação e Covid-19. Sabe-se, no entanto, que adequados estado nutricional, consumo alimentar e hidratação contribuem para a manutenção e recuperação da saúde dos indivíduos. Além disso, é sabido que, em situação de distanciamento social em função da pandemia, podem ocorrer alterações na dinâmica das famílias no momento da compra, no preparo e no consumo de alimentos, exigindo, portanto, maior planejamento das refeições.

Ressalta-se que ainda estamos aprendendo sobre a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2). Assim, este material poderá sofrer modificações conforme ocorrerem atualizações das referências relacionadas ao tema que possam alterar as recomendações aqui contidas. Não se tem evidências acerca da transmissão da Covid-19 por alimentos.

As medidas adotadas para prevenção da propagação da Covid-19 poderão alterar a frequência de compras e o comportamento de consumo de alimentos das famílias brasileiras. Por exemplo, a compra menos frequente de alimentos, para evitar aglomeração, e a necessidade de organizar formas diferentes de idas aos locais em que as compras serão realizadas. Reforça-se que aqueles que manifestarem qualquer tipo de sintoma devem procurar a Unidade de Saúde e manter o isolamento conforme orientação médica, e poderão fazer uso da opção de compras on-line, caso disponível no município.

Para além dessas alterações na forma de gerir o nosso dia a dia alimentar, têm surgido nos últimos dias, e de forma frequente, diferentes dúvidas com relação à alimentação e à Covid -19. De forma simples e com as informações atualmente disponíveis, apresentamos neste documento algumas respostas.

Assim, a Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição, do Departamento de Promoção da Saúde, da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, do Ministério da Saúde, pública este manual, compreendido como um documento de preparação estratégica e de orientações de enfrentamento à pandemia, conforme orienta a Organização Mundial da Saúde (OMS). Espera-se que este documento possa ser utilizado por profissionais de saúde e por toda a população, pois, hoje, somos todos agentes da saúde pública.

É importante se atentar aos cuidados alimentares recomendados para populações de risco. Reforça-se ainda a necessidade de intervenções e atenção especial às pessoas em maior vulnerabilidade social e em situações de emergência. Um estado nutricional inadequado associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda.

Em idosos, as atenções são redobradas em função dos prejuízos da má nutrição e da falta de atividade física à saúde e à qualidade de vida. Então, neste período de pandemia, é necessária uma atenção especial à alimentação do idoso. Caso você seja idoso ou esteja cuidando de uma pessoa idosa, atenção à sua alimentação, que deve ser a mais adequada e saudável possível!

COMO PLANEJAR CADA UMA DE SUAS REFEIÇÕES EM TEMPOS DE COVID-19?

Em tempos de Covid-19, também é muito importante manter uma alimentação equilibrada, com maior consumo de alimentos in natura e minimamente processados, de maneira a evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, com altas quantidades de energia, sal, açúcar e gordura. Uma dieta com base em alimentos ultraprocessados aumenta o risco de deficiência de nutrientes importantes e pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras condições crônicas. Uma alimentação saudável ajuda a promover a saúde. Uma dieta baseada em alimentos in natura e minimamente processados, se possível, variada, contribui para a ingestão de vitaminas e minerais, favorecendo o equilíbrio de nutrientes essenciais para a saúde.

FIQUE ATENTO ÀS ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

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

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza, como frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos. Alimentos minimamente processados passam por processos mínimos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação, sem haver adição de outros ingredientes ou aditivos.

São a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Exemplos: legumes, verduras, frutas, arroz, feijões, castanhas, carnes, batata, mandioca, ovos, leite, iogurte (sem adição de açúcar), macarrão (feito de farinha, ovo e água).

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias/comida caseira, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, açúcar e sal.

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados

Alimentos processados são simples, fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado.

Os ingredientes e métodos usados na fabricação desses alimentos alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Por isso, é importante limitar seu consumo.

Exemplos: conservas de frutas ou verduras, extrato ou concentrado de tomate adicionados de sal (se for só tomate, é minimamente processado), geleias de frutas, sardinha e atum enlatados, pães feitos com farinha de trigo, fermento, água e sal, queijos, carne seca.

Evite alimentos ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados são feitos com diversas etapas e técnicas de processamento, com pouca ou nenhuma quantidade de alimentos *in natura* ou minimamente processados e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial com nomes poucos familiares, como aditivos químicos, corantes, emulsificantes, espessantes, edulcorantes, estabilizantes, gordura vegetal hidrogenada, xaropes, entre outros.

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Seu consumo está associado a obesidade, cânceres, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras doenças. Você não vai querer ficar protegido do novo coronavírus e desenvolver outra doença. Então, evite esses alimentos.

Para identificar esses alimentos, leia a lista de ingredientes que está no rótulo. Se tiver algum ingrediente que não reconheça como alimento, escolha outro.

Exemplos: margarina, sopas em pó, macarrão instantâneo e temperos instantâneos, produtos congelados e prontos para o consumo (lasanha, pizza, nuggets...), biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, salgadinhos "de pacote", refrigerantes (inclusive os chamados *diet* ou *light*), sucos industrializados ou néctares, salsichas e outros embutidos.

Regra de Ouro: Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

As refeições também devem ser planejadas para evitar um consumo excessivo de alimentos, considerando que alguns fatores de risco podem estar presentes, como sedentarismo e estresse emocional.

O consumo excessivo de sal e de açúcar pode agravar as condições crônicas, incluindo hipertensão e outros problemas cardiovasculares e diabetes, e comprometer a sua saúde e bem-estar. Por exemplo, o consumo diário de sal, por pessoa, não deve ultrapassar 1 colher de chá cheia. Já o consumo diário de açúcar, por pessoa, não deve ultrapassar 2 colheres de sopa. Dessa forma, esses são e devem ser ingredientes culinários de grande duração, não sendo necessária uma preocupação com seu estoque. Se a comida parecer sem gosto ou sem graça, vale a pena investir em temperos naturais e frescos.

Para ajudar a planejar cada uma de suas refeições nesse período, seguem algumas recomendações. Informações mais detalhadas podem ser acessadas no *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Ao final do material, você encontra um quadro com exemplos de grupos de alimentos e alimentos que podem ser adquiridos.

O CAFÉ DA MANHÃ

A variedade de combinações é imensa! Os exemplos escolhidos refletem preferências regionais do Brasil.

- Pães e queijo (alimentos processados) podem fazer parte de refeições à base de alimentos in natura ou minimamente processados.
- Diversifique o café da manhã com preparações à base de cereais (bolo de milho, cuscuz), ovos (ovo cozido ou mexido) e tubérculos (tapioca, batata-doce, mandioca/ macaxeira/aipim, inhame).
- Evite o consumo de sucos, principalmente os industrializados com adição de açúcar ou edulcorantes. Prefira as frutas frescas. Se for consumir sucos, faça em casa sem adicionar açúcar ou compre os produtos 100% suco da fruta específica (ex.: 100% laranja).
- Leite em pó e fluido sem conservantes são boas opções. Evite bebidas lácteas com conservantes e corantes e, quando possível, dê preferência aos iogurtes naturais.

E O ALMOÇO E O JANTAR?

A mistura de feijão com arroz, presente à mesa da maioria dos brasileiros, é uma combinação perfeita. Quando está associada a legumes e verduras, raízes e tubérculos, carnes (de preferência cortes magros) ou ovos, o resultado é uma refeição ideal.

- Use livremente legumes e verduras, sejam crus em saladas, seja em sopas, refogados ou cozidos. Lembre-se de incluí-los em preparações com arroz, carne, peixe e ovos.
- Varie o consumo das carnes vermelhas com frango, peixe ou ovos, preferindo preparações assadas, grelhadas ou cozidas.

- Varie os tipos de feijões: carioquinha, bolinha, rajado, rosinha, jalo ou preto; feijão- fradinho ou de corda; faça salada usando feijões como andu e de corda, de baixa cremosidade, assim como os feijões grandes, como branco, fava branca, fava mel, fava rajada preta, fava rajada vermelha.

PLANEJE AS PEQUENAS REFEIÇÕES

Frutas, leite batido com frutas (in natura ou polpa), iogurte natural, bolo caseiro (milho, mandioca, fubá...), pão, tapioca, pão de queijo, castanhas, são ótimas opções para comer nos intervalos entre café da manhã, almoço e jantar. Carregue na bolsa ou mochila os alimentos que consumirá ao longo do dia e evite comprar ultraprocessados (bolachas, biscoitos, guloseimas, “salgadinhos de pacote”).




Seguem abaixo alguns exemplos.

	Exemplo 1	Exemplo 2	Exemplo 3
Pequena refeição (manhã)	Mexerica/ Tangerina/ laranja	Suco de laranja natural	café e pão de queijol
Pequena refeição (tarde)	Leite batido com abacate	Café, bolo de fubá	logurte natural com banana

Evite comprar e deixar os ultraprocessados ao alcance das mãos. Se não tiver em casa, você não os consumirá e protegerá sua saúde. Boas opções de pequenas refeições são as frutas frescas e castanhas.

DÊ PREFERÊNCIA A VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS PRODUZIDOS LOCALMENTE E NO PERÍODO DE SAFRA. ELES SÃO MAIS BARATOS, MAIS SABOROSOS E APRESENTAM QUALIDADE MAIOR QUE OS DEMAIS PRODUTOS.

A seguir são apresentados alguns exemplos de refeições saudáveis realizadas por brasileiros no café da manhã, almoço e jantar. Variar as diferentes combinações de alimentos é essencial para ampliar a oferta de nutrientes no dia a dia, e quanto mais grupos de alimentos estiverem presentes, mais variada, colorida e nutritiva será a sua refeição!

REFEIÇÃO	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	EXEMPLO 3	EXEMPLO 4
Café da manhã	Café com leite, tapioca e banana	Café com leite, pão de queijo e mamão	Café, pão integral com queijo e manga	Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana
				

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira - versão resumida. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, salada de tomate e salada de frutas	Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão	Arroz, lentilha, pernil, batata, repolho, alface e abacaxi	Feijão, farinha de mandioca, peixe, salada de alface e tomate e cocada
				

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira - versão resumida. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

Jantar	Arroz, feijão, ovo, salada de folhas e maçã	Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo	Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno, salada de alface e tomate	Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí
				

*Algumas pessoas sentem necessidade ou têm o hábito de fazer refeições menores ao longo do dia (entre as grandes refeições).

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira - versão resumida. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

ÁGUA

- A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, o homem não sobrevive mais do que poucos dias. A quantidade de água necessária por dia é muito variável e depende de vários fatores (idade, peso, atividade física etc.).
- Os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água. É muito importante atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer prontamente a necessidade de água.
- A água ingerida deve originar-se do consumo de água pura e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.
- Quando a alimentação é baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, é usual que eles forneçam cerca de metade da água de que o organismo precisa.
- Os ultraprocessados são, em geral, escassos em água; refrigerantes e bebidas adoçadas têm alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.

ORIENTAÇÕES PARA PLANEJAMENTO E COMPRA DE ALIMENTOS EM SITUAÇÃO DE PANDEMIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL

Em uma situação de distanciamento social, é importante garantir a disponibilidade de alimentos para assegurar uma alimentação saudável e as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo, com objetivo de otimizar o momento de ida aos locais em que as compras serão realizadas e para evitar deslocamentos frequentes para a aquisição de alimentos. Em paralelo, é necessário adotar um comportamento de compra que permita a boa gestão dos estoques por parte dos estabelecimentos. A compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros será essencial neste período.

A compra de alimentos em quantidades acima da necessidade do consumo domiciliar e, por consequência, a disponibilidade aumentada de mantimentos na residência, pode levar ao desperdício e, inclusive, estimular a ingestão alimentar maior que o suficiente para atender às necessidades de nutrientes e o consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional (principalmente àqueles com teores elevados de sal, açúcar e gordura), num período em que podem estar presentes outros fatores de risco, como a redução da prática de atividade física e o estresse emocional.

Neste contexto, apresentam-se algumas recomendações para o planejamento e para a compra de alimentos, os quais devem ser escolhidos de forma a garantir uma alimentação adequada e saudável também neste período.

É IMPORTANTE VOCÊ SE PLANEJAR

Antes de ir às compras, é essencial fazer um planejamento efetivo. Abaixo são listadas algumas sugestões para o planejamento da aquisição de alimentos:

Perguntas que devem ser feitas para planejar a compra apenas do que é necessário, sem exageros:

- 1) Que alimentos tenho em casa?
- 2) Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?
- 3) Que alimentos preciso comprar para as refeições que ainda farei nos próximos dias?

- **Priorize preparações culinárias com alimentos da estação**, tendo em vista que estarão disponíveis com maior facilidade, melhor preço e maior sabor;
- **Inclua principalmente alimentos *in natura* e minimamente processados** dos diferentes grupos do Guia Alimentar para a População Brasileira nas refeições que está planejando, respeitando as recomendações e a regra de ouro.

Então...

- Planeje as diferentes refeições que pretende fazer, utilizando alimentos que ainda tem em casa. Lembre-se de todos os alimentos e ingredientes, incluindo temperos, que serão necessários para o seu preparo;
- Depois, verifique a capacidade de armazenamento de seus armários e geladeira. Não precisa ocupar todo espaço disponível, respeite o cardápio planejado e as quantidades necessárias para o preparo;
- Faça uma lista de compras organizada: a lista de compras é uma ferramenta primordial para garantir a compra dos alimentos de que necessita, evitando as idas desnecessárias ao mercado; lembre-se dos temperos e ingredientes culinários, como azeite e óleo, caso não tenha mais na sua casa.

O QUE DEVE SER CONSIDERADO NO MOMENTO DA COMPRA?

- Verifique e foque na sua lista de compras. Compre apenas o que precisa e evite ficar muito tempo nos supermercados.
- Priorize a compra de legumes, verduras e frutas produzidos localmente e, sempre que possível, prefira alimentos da produção orgânica e de base agroecológica.
- No caso de frutas, verduras e legumes, seja flexível com sua lista de compras. Se outra verdura, fruta ou legume estiver com preço mais atrativo ou se o alimento estiver mais fresco, substitua por algum que você não tinha planejado comprar. Não compre a mais. Substitua!
- Opte por alimentos *in natura* e minimamente processados que tenham maior durabilidade, podendo incluir também alimentos desidratados (secos) e/ou congelados, para o caso das frutas, legumes e verduras, considerando também sua capacidade de armazenamento.

- Garanta que o seu cesto de compras tenha equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade. Esteja atento ao prazo de validade dos produtos selecionados, de forma que tenha certeza de que os consumirá em tempo. Os alimentos com menor durabilidade podem ser adquiridos, mas deverão ser os primeiros a serem utilizados. No caso das frutas e verduras, você pode comprar algumas maduras, para consumo imediato, e outras mais verdes, para consumo posterior. Por exemplo: bananas mais verdes e outras mais maduras; alface para consumir no início da semana e couve para consumir no final da semana.
- Atente às cores da sua cesta, verifique se há diversidade de cores entre os alimentos adquiridos. Sabe-se que as cores dos alimentos in natura representam nutrientes diferentes ofertados ao nosso organismo.
- Evite os corredores majoritariamente de alimentos ultraprocessados e prontos para o consumo. Eles estão dispostos de forma a induzir à compra.
- Quando disponíveis, os serviços de entrega em domicílio de frutas, verduras e legumes podem ser considerados como uma possibilidade. Verifique se há produtores de alimentos locais que entregam na sua região. Muitas cidades e bairros estão organizando listas de produtores. Os alimentos são mais frescos e, assim, duram mais.

Sou uma pessoa do grupo de risco?

Considerando que muitas pessoas pertencentes ao grupo de risco, como idosos e portadores de algumas doenças crônicas, como hipertensão arterial (pressão alta) e diabetes, poderão estar em situação de distanciamento social, recomenda-se que outro membro da família, vizinho ou amigo faça as compras quando necessário, mantendo todos os cuidados de higiene no retorno à casa ou no momento de entrega das compras. Assim, a exposição da pessoa pertencente ao grupo de risco à contaminação pelo contato com outras pessoas e aglomerações é evitada. No caso de as pessoas pertencentes ao grupo de risco precisarem sair, orienta-se que façam isso em horários de menor movimentação nas ruas, para reduzir o risco de contato com pessoas infectadas. Deve-se seguir também as demais orientações de evitar aglomerações, manter a distância recomendada e lavar as mãos ou limpá-las com álcool em gel sempre que for possível.

PRECAUÇÕES PARA MINIMIZAR O RISCO DE INFECÇÃO POR COVID-19 DURANTE AS COMPRAS

População:

- Evitar realizar compras em momentos do dia em que possa ter maior aglomeração de pessoas nos estabelecimentos;
- Usar máscara de tecido ou descartável, lembrando de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel, antes de colocar e após retirar a máscara;
- Evitar tocar na máscara, nos olhos, no nariz e na boca;
- Verificar possibilidade de comprar alimentos produzidos localmente e comercializados em estabelecimentos menores que entregam em casa, uma vez que favorece a economia local e a menor concentração de pessoas;
- Escolher uma única pessoa do núcleo familiar para as compras, verificando a situação de saúde de cada membro da família;
- Evitar o manuseio dos alimentos que não serão colocados no carrinho de compras, incluindo os embalados ou empacotados;
- Cumprir as distâncias de segurança tanto nos corredores e gôndolas, como nas filas do caixa (manter-se pelo menos a um metro de distância das pessoas);
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Se possível, pague as despesas com cartão. Evite notas e moedas;
- Higienizar as mãos com água e sabonete antes e depois da ida às compras. Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos;
- Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória para evitar contaminações, como não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço.

Estabelecimentos comerciais:

- Organizar o fluxo de entrada de pessoas nos estabelecimentos, evitando aglomerações de acordo com os decretos/regulamentações locais;
- Abrir em horário diferenciado para o atendimento aos idosos;
- Manter marcação de pelo menos 1 metro na fila de espera para o caixa;
- Realizar a limpeza e desinfecção frequente dos carrinhos, cestas, gôndolas, geladeiras e freezers, ambiente dos caixas e máquinas de cartão, com álcool, solução clorada ou limpador multiuso;
- Evitar serviços em que o próprio cliente se serve, como em padarias, por exemplo;
- Oferecer materiais de higiene (como álcool em gel) para seus funcionários.

**O QUE FAZER QUANDO CHEGAR EM CASA
COM AS COMPRAS?**

- Tire os sapatos antes de entrar em casa ou assim que entrar;
- Tome um banho. Se não for possível, lave, ao menos, as mãos e os antebraços com água e sabonete;
- Troque de roupa (se tiver idoso ou pessoas de risco, coloque para lavar as roupas que usou na rua);
- Lave as verduras e frutas com solução sanitária diluída, de acordo com as instruções da solução utilizada ou seguindo a receita abaixo;
- Sempre que o tipo de embalagem permitir, é um bom hábito que elas sejam lavadas ou higienizadas antes de guardar. Pode-se lavar com água e detergente, alternativamente, pode-se higienizar com álcool, solução sanitária diluída ou mesmo com produto de limpeza multiuso;
- Quando usar um alimento embalado na preparação da refeição, a lavagem ou higienização prévia é fundamental como forma de evitar a contaminação do alimento que está sendo preparado;
- Após a manipulação e higiene das compras, lavar bem as mãos com água e sabonete.

Diluição

Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%:

- 2 colheres de sopa para cada litro de água.

Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%:

- 1 colher de sopa para cada litro de água.

Consulte as orientações do fabricante.

Passo a passo para higienizar frutas, legumes e verduras

- Retirar as partes danificadas;
- Lavar em água corrente. Se forem folhas, lavar cada uma separadamente;
- Colocar a solução clorada na água, conforme diluição acima;
- Colocar as frutas, legumes e verduras de molho na solução;
- Deixar de molho por 15 minutos;
- Enxaguar na torneira; guardar na geladeira em recipiente fechado.

Observação: Se preferir, alguns alimentos já podem ser guardados descascados e picados, de acordo com o uso. Isso facilita quando for cozinhar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Dicas para fazer os alimentos durarem mais

- Armazene alimentos não perecíveis em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares;
- Mantenha os alimentos com menor durabilidade sob refrigeração ou congelamento;
- Coloque as frutas mais maduras na geladeira e as verdes, na fruteira;
- Lave as folhas assim que chegar do mercado conforme orientações acima. Seque bem as folhas e guarde em um recipiente fechado, intercalando-as com papel toalha;

- Coloque os legumes em sacos ou recipientes e guarde-os na geladeira;
- Vegetais como brócolis, couve-flor, ervilha e cenoura ralada podem ser congelados. Ficarão pré-preparados para quando você for fazer sua receita;
- Congele as carnes ou coloque nas prateleiras superiores em recipientes fechados;
- Carne crua, vísceras de animais ou vegetais não higienizados devem ser manuseados com cuidado, pois eles podem conter contaminações que somente serão eliminadas após o cozimento ou devida higienização. As superfícies e utensílios que entraram em contato com esses alimentos devem ser lavadas após seu manuseio para evitar a contaminação indireta ou cruzada de alimentos que já estejam prontos para serem consumidos. Se a carne e as vísceras forem guardadas cruas, mantenham em recipientes ou embalagens bem fechados e em local da geladeira que não possa contaminar os alimentos que estejam prontos para serem consumidos;
- Preparações culinárias guardadas para a refeição seguinte devem ser armazenadas sob refrigeração ou no congelador.

Tempo de armazenamento dos alimentos, de acordo com local de armazenamento

Geladeira	Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) - 3 dias Pescados cozidos - 1 dia Carnes cruas temperadas - 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta - 3 dias
Congelador (porta interna na geladeira)	Comidas caseiras prontas - 10 dias
Freezer (presente em geladeiras com duas portas externas)	Comidas caseiras prontas - 30 dias Carnes cruas - 10 dias

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

COMPARTILHANDO AS REFEIÇÕES

Em casa, ainda melhor do que apenas comer em companhia é compartilhar parte ou todas as atividades que precedem e sucedem o consumo das refeições, incluindo o planejamento do cardápio, a aquisição dos alimentos, a preparação das refeições e as atividades de limpeza necessárias para que as próximas refeições possam ser preparadas, servidas e apreciadas.

As novas dinâmicas de trabalho, como o trabalho remoto, podem não representar que há mais tempo disponível para cozinhar, especialmente se você agora é responsável por cuidar dos filhos, das atividades domésticas e profissionais. Dessa forma, uma das estratégias é, quando possível, incluir as crianças no planejamento (exemplo: lista de compras, levantamento dos insumos da despensa, checagem dos prazos de validade dos itens, pesquisa de novas receitas etc.) e preparo das refeições.

A participação de toda a família nas atividades de planejar as refeições, adquirir, preparar e servir os alimentos e cuidar da limpeza dos utensílios utilizados propicia momentos adicionais de convívio em família.

COMPARTILHE AS TAREFAS! DIVIDA AS TAREFAS DA ROTINA ALIMENTAR COM OS DEMAIS MEMBROS DA CASA PARA NINGUÉM FICAR SOBRECARRREGADO. HOMENS, MULHERES, CRIANÇAS E ADOLESCENTES DEVEM AJUDAR!

Outra ótima opção para aproveitar esse tempo em casa é envolver a família na criação de uma horta, mesmo que pequena, plantada nos quintais ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas. Uma horta é uma maneira de obter, a baixo custo, uma quantidade razoável de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, muito saborosos.

LEMBRE-SE, SEMPRE, DE LAVAR BEM AS MÃOS ANTES E DEPOIS DA MANIPULAÇÃO E DO PREPARO DOS ALIMENTOS, E DAS REFEIÇÕES. EVITE TOSSIR E FALAR, TOCAR A BOCA, NARIZ E OLHOS DURANTE A MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS E PREPARO DAS REFEIÇÕES.

Para garantir alimentos e preparações adequados para o consumo, a cozinha deve ser mantida limpa, arejada e organizada. Dedicar tempo para limpar as mesas e cadeiras, pia, geladeira, fogão, armários, prateleiras, chão e paredes contribui para preservar a qualidade dos alimentos adquiridos ou das preparações feitas.

Também é importante manter sempre os utensílios, principalmente copos, pratos e talheres, limpos. Lave-os com água e sabão, ou detergente, após o uso e mantenha-os em locais limpos e secos.

Não compartilhe utensílios, talheres, copos, xícaras e outros itens com outras pessoas, mesmo que estas sejam da sua família. Após o uso, lave-os cuidadosamente com água e sabão ou detergente.

QUANDO	COMO	ONDE	COM QUEM
Procure fazer as refeições nos mesmos horários, mantendo certa regularidade; isso ajudará a controlar o que come, evitando “beliscar” nos intervalos entre as grandes e pequenas refeições.	Busque fazer as refeições à mesa, em ambientes tranquilos, limpos e confortáveis.	Evite distrair-se com TV ou celular durante as refeições e preste atenção à comida. Mastigue devagar e aprecie o que está comendo, para ajudar a digestão e evitar que coma demais.	Continue realizando as refeições com as pessoas que moram com você, mas não compartilhe utensílios.

O SARS-COV-2 (CORONAVÍRUS) PODE SER TRANSMITIDO ATRAVÉS DOS ALIMENTOS?

Não há evidências de que o novo coronavírus (SARS-CoV-2) possa ser transmitido por meio dos alimentos.

A Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (EFSA), quando avaliou esse risco, concluiu que as experiências obtidas com base em outras epidemias relacionadas a vírus dessa mesma família (coronavírus), incluindo a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), mostraram que não houve transmissão por meio de alimentos e que não há qualquer indício de que agora possa ser diferente.

Os coronavírus precisam de um hospedeiro (animal ou humano) para multiplicar e não podem se multiplicar em alimentos. Esse grupo de vírus é termolábil, ou seja, susceptível às temperaturas normalmente usadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70 °C).

A dinâmica dessa pandemia revela que a transmissão da Covid-19 tem ocorrido de pessoa a pessoa, quer seja pelo contato próximo com uma pessoa infectada ou por um contágio indireto, por meio de superfícies e objetos contaminados principalmente pela tosse ou pelo espirro de pessoas infectadas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o comportamento da Covid-19 deve ser semelhante ao de outros tipos de coronavírus da mesma família, portanto, ele pode persistir por poucas horas ou vários dias, dependendo do tipo de superfície, temperatura e umidade do ambiente. Entretanto, são eliminados pela higienização ou desinfecção das superfícies (pela ação de detergentes, sabões ou desinfetantes). Assim, uma das estratégias mais importantes para evitar a exposição é redobrar os cuidados com a higiene.

1. Quem prepara alimentos deve lavar as mãos com frequência e principalmente depois de:
 - a. tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
 - b. coçar os olhos ou tocar na boca;
 - c. preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
 - d. manusear o celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas e outras superfícies sujas;
 - e. ir ao sanitário.

Redobre a atenção ao lavar as mãos, usando bastante água corrente, sabão líquido ou outro produto destinado para esse fim (leia as informações na embalagem). Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e regiões entre os dedos, e também os punhos. Orientações sobre a correta higienização das mãos podem ser encontradas no portal da Anvisa, disponível no link: <https://bit.ly/31PURCr>.

1. Mantenha as unhas curtas, sem esmaltes e não utilize adornos que possam acumular sujeiras e microrganismos, como anéis, alianças, relógio.
2. Não converse, espirre, tussa, cante ou assobie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Essa recomendação vale para o momento do preparo e mesmo na hora de servir.

3. As superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar limpos. Use saneantes devidamente regularizados pela Anvisa e que sejam indicados para esse fim. Leia as informações da embalagem.
4. Dê maior atenção à higienização das superfícies ou utensílios após a manipulação de carnes cruas ou vegetais não lavados, pois esses alimentos são reconhecidos como fonte de contaminação de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA).
5. Cozinhe bem os alimentos, lembrando que muitos dos agentes transmissores de doença são sensíveis ao calor. No caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus, deve-se ter atenção redobrada com a procedência e higiene.
6. Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe bem as embalagens antes de abri-las.

ALEITAMENTO MATERNO E A COVID-19

Até ao momento, não há evidência suficiente de que o vírus SARS-CoV2 possa ser transmitido pelas mães com Covid-19 por meio do leite materno. Assim, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta a manutenção da amamentação por falta de elementos que comprovem que o leite materno possa disseminar o coronavírus. É importante destacar que a amamentação confere proteção contra muitas doenças e que existem raras exceções em que a ela não é recomendada.

O Ministério da Saúde, considerando os benefícios da amamentação para a saúde da criança e da mulher, a ausência de evidências científicas sobre a transmissão do coronavírus por meio da amamentação e que não há recomendação para a suspensão do aleitamento materno na transmissão de outros vírus respiratórios, recomenda que a amamentação seja mantida, utilizando máscara, em caso de infecção pela Covid-19, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo.

Caso a mulher não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com Covid-19, recomenda-se que seu leite seja retirado e ofertado à criança.

COVID-19 E ALIMENTAÇÃO DE IDOSOS

A população idosa é um dos grupos que apresenta um maior risco de ter doença grave por Covid-19. Por isso, é importante adotar as medidas para reduzir o risco de se infectar, como medidas de distanciamento social. Essas medidas são importantes para minimizar a transmissão da Covid-19 e evitar o agravamento do estado nutricional dos idosos, tanto naqueles que se encontram em contexto de domicílio, como para os idosos institucionalizados (em abrigos, lares de idosos etc.). Um pior estado nutricional pode aumentar o risco de complicações, caso haja infecção pela Covid-19, e, conseqüentemente, o de mortalidade.

Assim, é fundamental que a população idosa mantenha uma alimentação saudável e equilibrada, de forma a promover um adequado estado nutricional e contribuir para a redução da morbimortalidade. Nesse sentido, idosos podem seguir as orientações descritas nos tópicos acima para manter sua alimentação saudável.

Caso você seja idoso ou esteja cuidando de uma pessoa idosa, atenção à sua alimentação, que deve ser a mais adequada e saudável possível! A seguir, elaboramos alguns passos para ajudar na organização da alimentação de pessoas idosas.

PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA PESSOA IDOSA ^{1 2}

1º passo: Planeje suas compras e suas refeições previamente

Nesse momento de distanciamento social, a compra de alimentos precisa ser planejada para durar um período maior. Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio.

As refeições também devem ser planejadas para evitar um consumo excessivo de alimentos, considerando que alguns fatores de risco podem estar presentes, como sedentarismo e estresse emocional.

¹ Ministério da Saúde. Caderneta de saúde da pessoa idosa. Brasília: MS, 2017.

² Ministério da Saúde. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: MS, 2009.

Antes de fazer a lista de compras, confira os alimentos e ingredientes que ainda estão disponíveis em casa e as preparações que serão feitas com esses alimentos. Na sequência, planeje as refeições que serão feitas nas semanas seguintes e defina os alimentos que deverão ser comprados e em que quantidade.

Nesse período de pandemia, recomenda-se que a lista de compras seja feita junto com a pessoa idosa, mas, se possível, outro membro da família, vizinho ou amigo pode realizar as compras quando necessário, mantendo todos os cuidados de higiene no retorno à casa ou no momento de entrega das compras. Assim, a exposição da pessoa idosa à contaminação pelo contato com outras pessoas e aglomerações é evitada.

2º passo: Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos

Procure fazer as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) em horários semelhantes todos os dias. Nos intervalos entre essas refeições, prefira realizar pequenas refeições saudáveis com alimentos frescos ou frutas e sementes secas. Coma sempre devagar, mastigando bem os alimentos e desfrutando do que está comendo.

No Brasil, o pão é consumido por muitos no café da manhã e, para facilitar, ele também pode ser congelado. O cuscuz e a tapioca podem ser feitos na hora. A massa de tapioca pronta pode ser congelada em pequenos potes, que podem ser descongelados conforme necessidade, um pote por semana, por exemplo. Pão de queijo também pode ser feito em maior quantidade e ser congelado para assar quando necessário.

Para facilitar o preparo das refeições no dia a dia, a comida do almoço pode ser a mesma do jantar. Outra dica para facilitar o preparo é cozinhar todos os alimentos em uma única panela. Para isso, os alimentos podem ser colocados um de cada vez numa mesma panela, evitando misturá-los e considerando o tempo de cozimento de cada um deles. Pode começar colocando a carne e em seguida as raízes, arroz e verduras e legumes, por exemplo.

Lembre-se de guardar adequadamente as preparações entre as refeições. Após o preparo, já armazene os alimentos que servirão para futuras refeições na geladeira, congelador ou freezer. Não espere o alimento esfriar.

3º passo: Dê preferência aos alimentos integrais em sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, flocos de aveia, milho, batata, abóbora/jerimum, mandioca/macaxeira/aipim e pão

Esses alimentos são as mais importantes fontes de energia e, por isso, devem ser os principais componentes das refeições, devendo-se dar preferência às suas formas integrais.

Esses alimentos têm carboidratos, o que fornecerá energia, além de fibras, vitaminas e minerais, especialmente os cereais integrais. A principal vantagem é que esses alimentos são versáteis e com rápido preparo e cozimento. Além disso, quando esses alimentos são combinados com feijão ou outra leguminosa, eles são uma excelente fonte de proteína de qualidade.

4º passo: Inclua frutas, verduras e legumes em todas as refeições ao longo do dia

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Por tal razão, eles devem estar presentes diariamente na sua alimentação. O consumo desses alimentos contribui para diminuir o risco de várias doenças e ajuda a evitar a constipação (prisão de ventre).

Dentro do grupo das frutas, verduras e legumes, opte por aquelas disponíveis localmente, que tenham maior durabilidade; vegetais congelados podem ser uma boa opção neste momento, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

Alguns exemplos de frutas com maior durabilidade são: maçã, pera, melancia e melão (se inteiros), manga, abacate, goiaba, mexerica/tangerina, laranja e limão.

Outros alimentos com maior durabilidade são: cebola e alho, batata, batata-doce, inhame, abóbora, acelga, beterraba, rabanete, cenoura, tomate, chuchu, repolho, berinjela e couve-flor.

Consulte o guia *Na cozinha com frutas, legumes e verduras* para saber mais sobre formas de armazenamento, composição, pré-preparo, preparo e receitas: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf

5º passo: Coma feijão com arroz no almoço e jantar

Esse prato brasileiro é uma combinação completa e nutritiva e é a base de uma alimentação saudável. Varie os tipos de feijões usados (preto, manteiga, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e use também outros tipos de leguminosas (como soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha ou fava).

O arroz pode ser feito e guardado na geladeira para ser consumido em até 3 dias e congelado por mais tempo. Da mesma forma, o feijão pode ser preparado para consumo, guardado em geladeira por 3 dias e congelado por até 30 dias. Prepare o arroz e o feijão em quantidades maiores e na hora das refeições prepare a carne, ovo ou peixe, saladas e vegetais cozidos.

Para o atual momento, organize-se para cozinhar porções maiores e congele para a semana.

6º passo: Inclua carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia

Os leites e derivados são ricos em cálcio, o que ajuda no fortalecimento dos ossos. Já as carnes, as aves, os peixes e os ovos são ricos em proteínas e minerais. Quanto mais variada e colorida for a sua alimentação, mais equilibrada e saborosa ela será. Do grupo da carne, peixes e ovos, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade e elevado teor nutricional. O peixe e a carne frescos devem ser consumidos em, no máximo, 2 ou 3 dias.

As carnes e os vegetais cozidos também podem ser preparados em quantidades maiores para serem consumidos em 2 ou 3 dias, se adequadamente refrigerados em geladeira.

7º passo: Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos

Esses ingredientes culinários devem ser usados com moderação para temperar alimentos e para criar preparações culinárias. Procure evitar o açúcar e o sal em excesso, substituindo-os por temperos naturais (como cheiro-verde, alho, cebola, manjerição, orégano, coentro, alecrim, entre outros) e optando por receitas que levem pouco açúcar na sua preparação.

O consumo excessivo de sal e de açúcar pode agravar as condições crônicas, incluindo hipertensão e outros problemas cardiovasculares e diabetes, e comprometer a sua saúde e o bem-estar.

Por exemplo, o consumo diário de sal, por pessoa, não deve ultrapassar 1 colher de chá cheia. Já o consumo diário de açúcar, por pessoa, não deve ultrapassar 2 colheres de sopa. Dessa forma, esses são e devem ser ingredientes culinários de grande duração, não sendo necessária uma preocupação com seu estoque. Se a comida parecer sem gosto ou sem graça, vale a pena investir em temperos naturais, já mencionados acima.

8º passo: Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições

É importante estar atento ao consumo diário de água para evitar casos de desidratação, principalmente em dias muito quentes. Vale lembrar que bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos) não devem substituir a água. Uma dica é aromatizar a água com hortelã ou frutas, como rodela e cascas de laranja ou limão.

A recomendação é de que a água consumida seja tratada, filtrada ou fervida, então não precisa entrar na lista de compra. A hidratação é fundamental para manutenção da saúde e na recuperação em caso de doença.

9º passo: Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos e chás industrializados), bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas como regra da alimentação

Produtos ultraprocessados (como biscoitos recheados, guloseimas, salgadinhos, refrigerantes, sucos industrializados, sopas prontas e macarrões instantâneos, tempero pronto, embutidos, produtos prontos para aquecer) devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente. Embora convenientes, de sabor pronunciado e de fácil armazenamento e durabilidade, esses e outros produtos ultraprocessados tendem a ser nutricionalmente desequilibrados e, em sua maioria, contêm quantidades elevadas de açúcar, gordura e sal e contribuem para o ganho excessivo de peso. Além disso, são considerados fatores de risco para diferentes condições crônicas, como diabetes e hipertensão.³

³ Louzada ML da C, Canella DS, Jaime PC, Monteiro CA. Food and health: the scientific evidence informing the dietary guidelines for the Brazilian population. Food and health: the scientific evidence informing the dietary guidelines for the Brazilian population. 2019.

Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando consumir guloseimas com excesso de açúcar e sal ao longo do dia. É importante que este período de distanciamento social não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, como é o caso de alimentos ultraprocessados. Prefira frutas, castanhas, iogurte, pão, bolo e biscoitos caseiros para os lanches.

10º passo: Fique atento(a) às informações nutricionais dos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis

Os rótulos dos produtos processados e ultraprocessados (como biscoitos, pães de forma, iogurtes, barras de cereais, entre outros) são uma forma de comunicação entre esses produtos e os consumidores e contêm informações importantes sobre a sua composição. Leia a lista de ingredientes para identificar os alimentos ultraprocessados, que devem ter seu consumo evitado.

É importante observar os alimentos perecíveis quanto às suas características ao longo do tempo. Não consuma nenhum alimento cuja aparência, cor, sabor ou odor tenham características diferentes do habitual.

Por fim, observe também se o idoso apresenta perda ou ganho excessivo de peso (em curto prazo) e se tem algum comprometimento sensorial, como diminuição do paladar e saúde bucal ruim, como problemas de mastigação e dificuldades de deglutição, ou alguma doença crônica que precise de restrição de algum alimento.

Uma alimentação saudável com variedade de alimentos e em quantidades adequadas, baseada em alimentos frescos, geralmente fornece todos os nutrientes que os idosos precisam para manter a saúde e nutrição. Neste momento, uma nutrição inadequada e menos atividade física podem levar à perda de massa muscular e força em idosos.

Assim, cuide da alimentação e se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas que residem com você. Se você não tem tais habilidades, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet e descubra o prazer de preparar o seu próprio alimento!

RESUMINDO AS PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

PLANEJANDO SUAS COMPRAS

- Verifique os alimentos que tem na sua casa;
- Faça planejamento de todas as refeições, utilizando os alimentos que temem casa e identificando aqueles que precisa comprar;
- Priorize alimentos in natura e minimamente processados quando pensar nas refeições dos próximos dias;
- Faça uma lista de compras;

NO MERCADO

- Evite horários com maiores aglomerações e mantenha um distanciamento de ao menos 1 metro das outras pessoas;
- Antes de iniciar as compras, certifique-se de que suas mãos estão limpas e cuide-se para não tocar alimentos e embalagens que não comprará;
- Evite tocar rosto, boca e nariz enquanto estiver fazendo compras;
- Foque na sua lista de compras, mas substitua as frutas, verduras e legumes da lista, caso encontre outras opções melhores;
- Evite corredores que têm majoritariamente alimentos ultraprocessados.

EM CASA

- Tire os sapatos assim que chegar da rua, lave as mãos até o antebraço ou tome banho, troque de roupa;
- Higienize frutas, verduras e legumes com solução clorada e, quando possível, lave as embalagens dos alimentos ou higienize com álcool, solução clorada ou limpador multiuso;
- Lembre-se das refeições que planejou, coma verduras e legumes no almoço e jantar e fruta nos lanches. Dentro do grupo das frutas, legumes e verduras opte por aqueles com maior durabilidade, sendo que alimentos desidratados e/ou congelados também podem ser uma boa opção para este momento, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas;
- Beba água. Manter um bom estado de hidratação é essencial. Não esqueça de beber água ao longo do dia. Se preciso, utilize algum aplicativo ou alarme para lembrar.

- Aproveite a oportunidade de estar mais em casa para cozinhar. Se não sabe, procure sites e perfis de pessoas que estão ensinando a cozinhar nesses dias. Aproveite para desenvolver suas habilidades culinárias e fazer aquelas receitas que salvou e nunca fez.
- Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando pequenas refeições/lanches com excesso de açúcar, gordura e sal ao longo do dia.
- Evite o consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, como salgadinhos, biscoitos, macarrão instantâneo, refrigerantes e outras bebidas adoçadas (sucos prontos, chás prontos, mesmo em suas versões diet) e outros ultraprocessados.
- Se for pedir comida, escolha opções com mais alimentos in natura e minimamente processados.
- Manter sempre boas práticas de higiene, especialmente durante a manipulação, a preparação e a conservação dos alimentos.

EM TODAS AS ETAPAS

- Compartilhe todas as tarefas domésticas com as pessoas que vivem com você. Envolver familiares, crianças no planejamento e preparo das refeições
- Cuidado! Evite compartilhar utensílios, como copos e talheres.

EM CASO DE ALEITAMENTO MATERNO

- Mantenha a amamentação, mesmo se a mãe estiver contaminada pelo vírus, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo.
- Caso a mulher não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com Covid-19, recomenda-se que seu leite seja retirado e ofertado à criança em utensílios bem higienizados.

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Esses passos servem para apoiar e incentivar uma alimentação saudável. Use-os como base para escolher os alimentos e planejar suas refeições no dia a dia.

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 partilhar 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 saber mais:

Na cozinha com frutas, verduras e legumes:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verdura.pdf

Guia Alimentar para a População Brasileira – versão resumida:

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>

Dez Passos para a Alimentação Saudável (folder): http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_cartao.pdf

Alimentos Regionais: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf

Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

- Vídeos sobre Alimentação Saudável: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHhc5B49a9S>

ANEXO

Quais são os grupos de alimentos e como escolher?

GRUPO DE ALIMENTOS	EXEMPLOS	OBSERVAÇÕES
FEIJÕES	Feijões (preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho e outros), ervilhas, lentilhas e grão de bico.	O feijão é a base da alimentação dos brasileiros e uma excelente opção para o almoço e o jantar. Para prepará-lo, use e abuse de temperos naturais, evitando o uso em excesso de sal e óleo
CEREAIS	Arroz, milho (grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão e pães), aveia, centeio.	O arroz geralmente compõe o prato ao lado do feijão, sendo uma das misturas mais populares no país.
RAÍZES E TUBÉRCULOS	Arroz, milho (grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão e pães), aveia, centeio.	Dê preferência ao seu consumo das formas cozidas ou assadas. Esses alimentos também podem ser congelados. Corte em pedaços menores e armazene em recipientes fechados no congelador. Quando armazenados crus, podem durar até 6 meses.
HORTALIÇAS (LEGUMES E VERDURAS)	Abóbora ou jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate.	Dê preferência aos legumes e verduras frescos que apresentam uma maior durabilidade, como: cenoura, abóbora, brócolis, couve-flor, chuchu, abobrinha. Os folhosos e o tomate, também poderão fazer parte da lista de compras e deverão ser consumidos nos primeiros dias de confinamento. Devem ser higienizadas adequadamente em água com hipoclorito quando consumidas cruas. Os vegetais congelados podem também ser uma boa opção.

GRUPO DE ALIMENTOS	EXEMPLOS	OBSERVAÇÕES
FRUTAS	Abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, araticum, atemoia, banana, bacuri, cacau, cagaita, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, fruta-pão, goiaba, graviola, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, murici, pequi, pitanga, pitomba, romã, tamarindo, tangerina, uva.	Dê preferência às frutas frescas que apresentam maior durabilidade, como: maçã, pera, laranja, ameixa, goiaba, manga, uva e tangerina. Outras variedades com menor durabilidade podem ser também adquiridas, mas em menor quantidade. Podem ser consumidas nas versões frescas ou secas (desidratadas). Devem ser higienizadas adequadamente em água com hipoclorito quando consumidas com casca. Algumas frutas também podem ser congeladas e consumidas em outras preparações. Por exemplo, bananas e morangos podem virar sorvetes caseiros, sucos ou vitaminas. Congeladas cruas, podem durar até 6 meses.
CASTANHAS E NOZES	Castanhas (de-caju, de baru, do-pará) e nozes, e também, amêndoas e amendoim.	Este grupo pode ser uma boa opção como lanche e ainda tem elevada densidade nutricional, fonte de fibras, ricos em vitaminas e minerais e ainda são produtos com elevada durabilidade.
LEITE E QUEIJOS	Leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais e queijos.	Para o grupo dos laticínios, a escolha deve ser para iogurtes menos processados ou prepare seu próprio iogurte. Leia a lista de ingredientes, sendo que a quantidade dependerá da capacidade de armazenamento na geladeira de cada domicílio.
CARNES E OVOS	Carnes de boi, suína, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves.	Deste grupo, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, elevado teor nutricional e que não necessitam de estar armazenado na geladeira. As conservas de peixe também podem ser utilizadas para algumas das refeições e o peixe e carne poderão ser adquiridos congelados ou frescos. Contudo, o peixe e a carne frescos devem ser utilizados para os primeiros dois/três dias. Se, ao final do 3º dia, não tiver utilizado toda a carne fresca adquirida, para aumentar a sua durabilidade, pode congelá-la ou então prepará-la para consumir mais tarde. Os alimentos preparados conservam-se bem e com qualidade por um período de 3 dias na geladeira, 10 no congelador e 30 no freezer.

GRUPO DE ALIMENTOS	EXEMPLOS	OBSERVAÇÕES
ÁGUA	Água pura (filtrada ou fervida), água naturalmente presente em alimentos in natura ou minimamente processados	

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. **COVID-19 and food safety: guidance for food businesses.** WHO & FAO, 2020.

Academia Española de Nutrición y Dietética. **Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.** Navarra: Academia Española de Nutrición y Dietética, 2020.

Asbran. **Guia para alimentação saudável em tempos de COVID-19.** Acesso em 25 mar 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Medidas de prevenção:** O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos? Atualizado em 21 de Março, 2020. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fcoronavirus%2Fnoticias%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_3WSYdp5mIC2e%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_count%3D1

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em 24 mar 2020.

Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: MS, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde. **Caderneta de saúde da pessoa idosa**. Brasília: MS, 2017.

Brasil. Ministério da Saúde. Nota Técnica no 7/2020-DAPES/SAPS/MS de 18 de março de 2020, que trata de orientações direcionadas ao Centro de Operações de Emergências para o Coronavírus (COE Covid-19), a serem adotadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para a amamentação em eventuais contextos de transmissão de síndromes gripais. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

Direção-Geral de Saúde - Portugal. Novo coronavirus - COVID-19 e alimentação. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: [HYPERLINK "https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-.pdf"](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-.pdf)<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-.pdf>

ECDC - European Centre for Disease Prevention and Control. What is the risk of COVID-19 infection from food products imported from affected areas? In: Questions and Answers on COVID-19. Acesso em 25 mar 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

Harvard University. Harvard Health Publishing Coronavirus Resource Center. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/coronavirus-resource-center#Caregivers>. Acesso em : 24 de março de 2020

Lobo R. Cozinha a quatro mãos. São Paulo: Editora Senac; Editora Panelinha. 2018 [coleção Já para Cozinha]

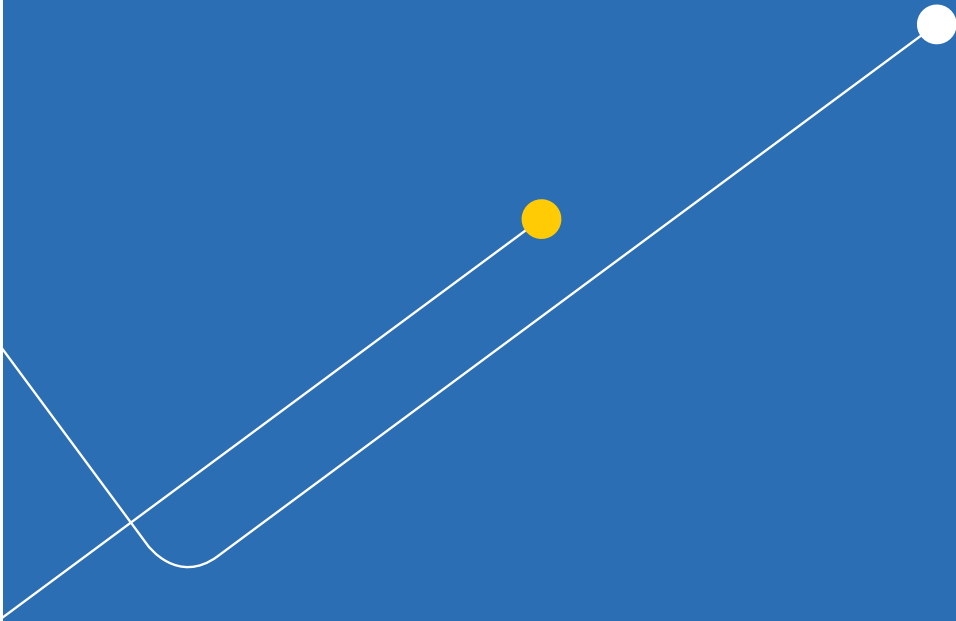
UFSC. Medidas de proteção para ida ao mercado. UFSC, 2020.

Zhang L. Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. J Med Virol. 2020;92:479–490.

World Health Organization. COVID-19 Strategic Preparedness and Response Plan: Operational Planning Guidelines to Support Country Preparedness and Response. Draft as of 12 February 2020. Geneva: WHO, 2020. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-19-sprp-unct-guidelines.pdf?sfvrsn=81ff43d8_4

World Health Organization. WHO recommendations to reduce risk of transmission of emerging pathogens from animals to humans in live animal markets. 2020. Geneva: WHO, 2020. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus/who-recommendations-to-reduce-risk-of-transmission-of-emerging-pathogens-from-animals-to-humans-in-live-animal-markets>

WHO. Nutrition Needs of Populations in Emergencies. 2004. Geneva: WHO, 2004. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: HYPERLINK "https://www.who.int/nutrition/publications/en/nut_needs_emergencies_text.pdf" https://www.who.int/nutrition/publications/en/nut_needs_emergencies_text.pdf



DISQUE
SAÚDE
136



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL