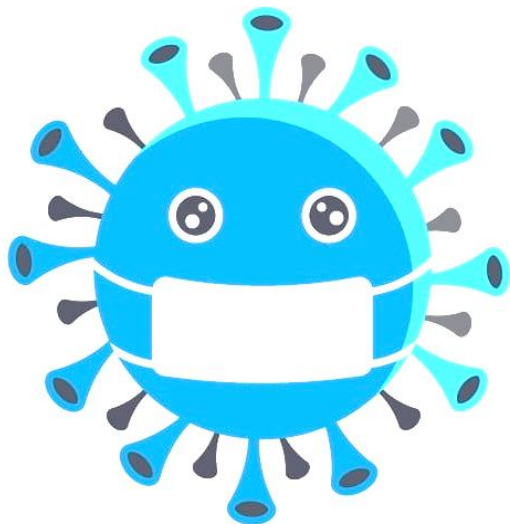


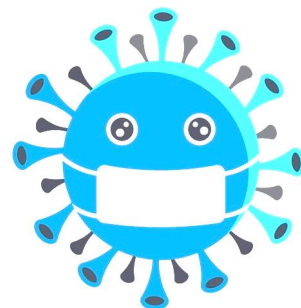
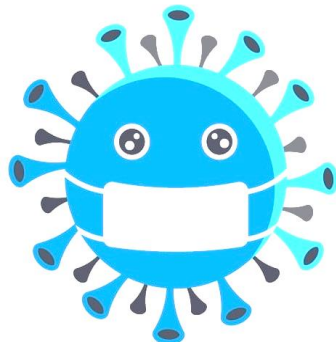
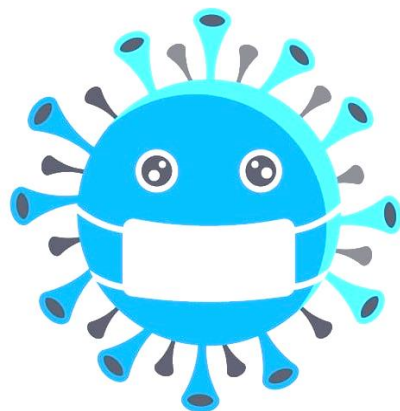
# CUIDADOS COM A HIGIENE E ALIMENTAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS



NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS: RAMONE ANDRADE E CARLA NAZARÉ



Pessoal é importante saber que a grande parte dos microrganismos, inclusive o CORONAVÍRUS, pode permanecer vivo por horas, até mesmo dias, na superfície dos objetos e embalagens. Assim temos que ficar atentos para que os alimentos não sejam veículos de transmissão. A seguir daremos dicas valiosas para que você e sua família sigam, evitando assim a possibilidade de contaminação pelo coronavírus!



## NA HORA DE COMPRAR OS ALIMENTOS LEMBREM-SE:

Vá ao supermercado com menor frequência.

Ao ir às compras, escolha apenas um membro da família para fazê-lo (evitar pessoas do grupo de risco).

Faça uma lista de compras para não esquecer de algo ou correr o risco de comprar em excesso ou desnecessariamente.

Não existe necessidade de estocar alimentos! Compre somente o que precisa para aquele período de tempo.

Procure comprar em pequenos comerciantes, produtores e pequenos mercados do seu bairro. Além de evitar aglomerações, ajuda a manter a economia local.

Vá em horários alternativos ou compre online para receber as compras em casa



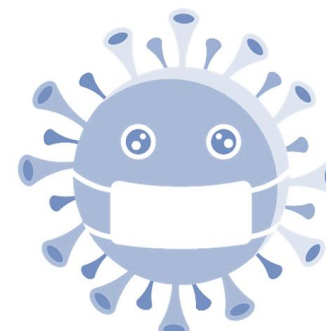
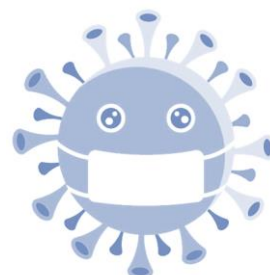
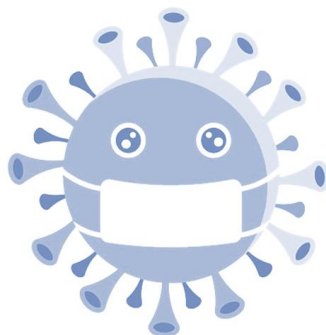
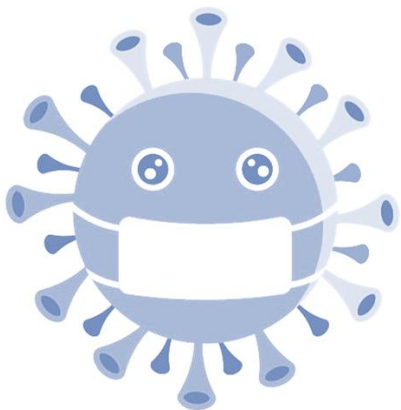
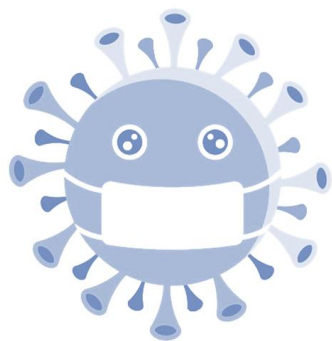
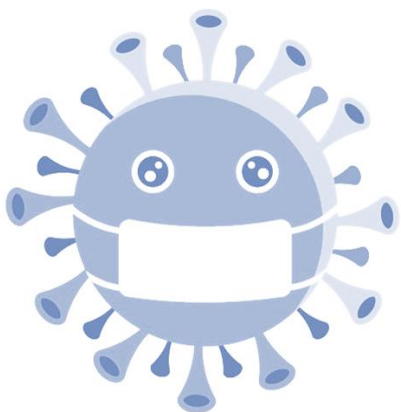
NA HORA DE COMPRAR OS ALIMENTOS LEMBREM-SE:

Prefira comprar alimentos com embalagens de plástico, alumínio ou vidro, que são de materiais laváveis.

Toque somente naquilo que irá comprar.

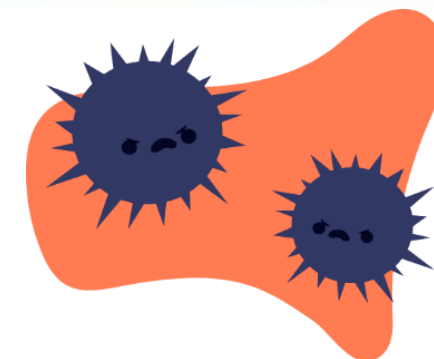
Evite comprar alimentos prontos que não possam ser aquecidos ou lavados.

Evite os alimentos que geralmente são comprados fracionados como queijo, presunto, salsicha.



## COMO PROCEDER COM AS COMPRAS AO CHEGAR EM CASA?

- A primeira coisa a se fazer é descartar todas as sacolas, sacos plásticos, caixas e embrulhos que vieram do supermercado.
- Deve ser a higienização das bancadas e armários onde os alimentos serão estocados, a higienização deve ser feita com solução clorada 0,05% ou álcool 70%.
- Faça a higienização de todas as embalagens com solução clorada 0,05% ou álcool 70%.
- Lave as frutas delicadamente com água e sabão com ajuda de uma esponja macia.
- Lave os legumes e verduras em água corrente e em seguida deixe-os de molho em solução clorada por 10 a 15 minutos (usar água sanitária própria para higienizar alimentos na quantidade recomendada pelo fabricante, geralmente 1 colher de sopa de água sanitária em 1L de água potável).
- Atenção! Os ovos devem ser retirados da embalagem de papelão, limpos com um pano seco, e armazenados em recipiente de plástico dentro da geladeira. Eles devem ser lavados com água e sabão apenas quando forem ser utilizados.





## OS PRODUTOS QUE DEVEM SER UTILIZADOS NA HORA DA HIGIENIZAÇÃO



HIPOCLORITO DE SÓDIO –  
ÁGUA SANITÁRIA A 0,05%



ÁGUA E SABÃO



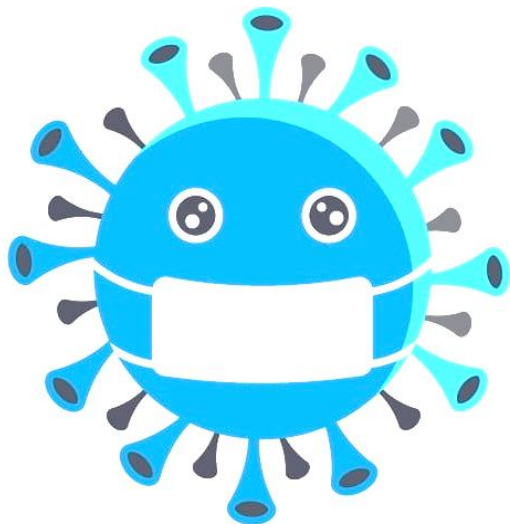
ÁLCOOL 70%

É só misturar 1 copo de água sanitária com 3 copos de água potável!

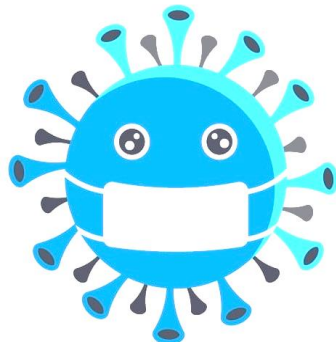
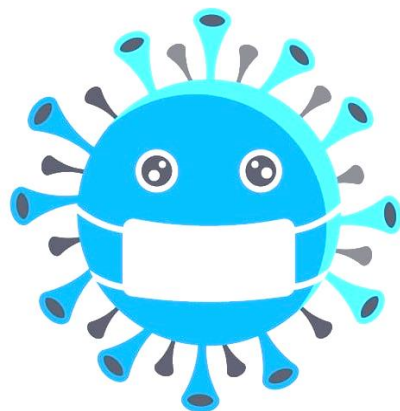


Ideal para fazer a higienização de bancadas, armários, embalagens e superfícies.

Armazene esta solução em um frasco opaco e escuro e coloque um rótulo descrevendo o conteúdo do frasco, para evitar de confundir com outras soluções!



Em meio a pandemia não devemos nos esquecer de mantermos uma alimentação saudável, rica em alimentos naturais e o mais variada possível, quanto mais diversificada e colorida é a alimentação, maior será o aporte de nutrientes, e estes nutrientes contribuirão para o bom desempenho do nosso sistema imunológico!



## E QUAIS SÃO ESSES NUTRIENTES E ONDE POSSO ENCONTRÁ-LOS?

A vitamina C ajuda o sistema imunológico estimulando a formação de anticorpos. Exemplo de alimentos fonte: Limão, laranja, abacaxi, goiaba e vegetais crus.



A vitamina A auxilia no combate aos vírus e bactérias em geral. Exemplo de alimentos fonte: alimentos alaranjados como cenoura, mamão, abóbora, além de ovos, manga, couve, espinafre, pimentão vermelho, leite e derivados.





## E QUAIS SÃO ESSES NUTRIENTES E ONDE POSSO ENCONTRÁ-LOS?

A deficiência de ferro está associada a uma resposta imune deficiente. Exemplo de alimentos fonte: Carnes, Grãos (feijão, lentilha, ervilha) e vegetais verdes escuros.



O zinco possui atividade imunomoduladora e anti-inflamatória. Exemplo de alimentos fonte: Cereais integrais, feijões e oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas), carnes em geral, aves e frutos do mar



## VAMOS PRATICAR HÁBITOS ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS

Sua alimentação deve ter como base alimentos in natura ou minimamente processados.



Ao preparar suas refeições utilize pequenas quantidades de sal, açúcar, óleos e gorduras.



Diminua o consumo de alimentos processados e evite alimentos ultraprocessados.



## DICAS DE OURO

Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.

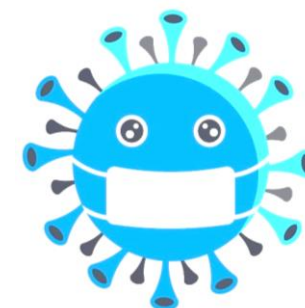
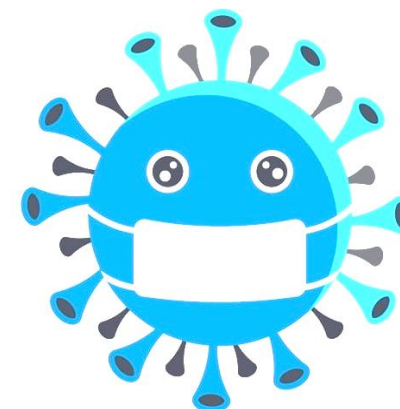
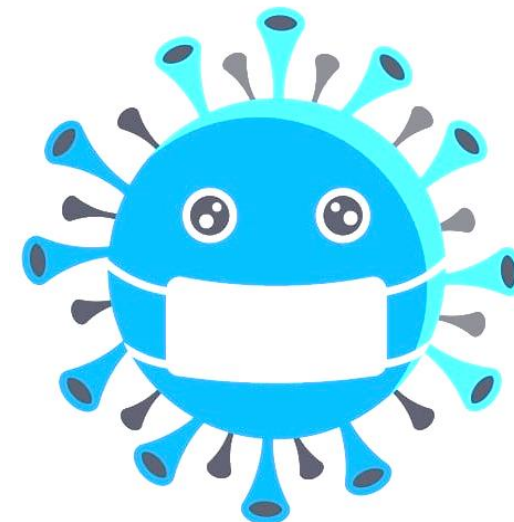
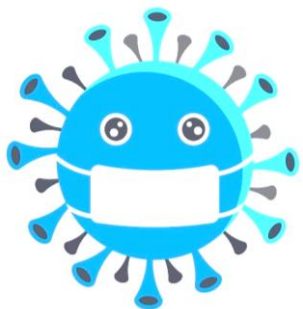
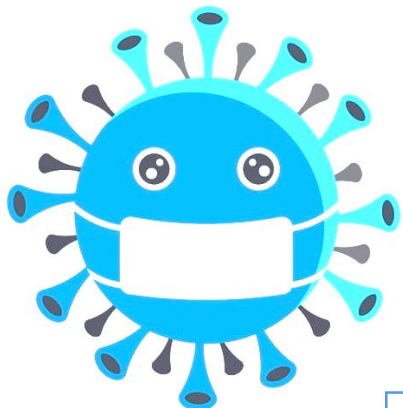
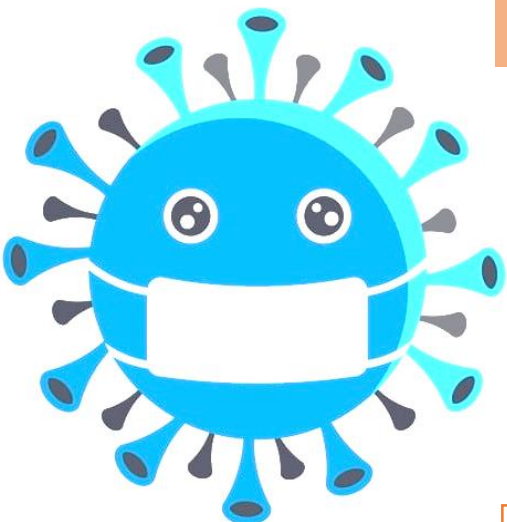
Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos

Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.

Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.

Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.





## REFERÊNCIAS

Cartilha Alimentação Saudável em Tempos de Covid-19.

Disponível

em: <https://drive.google.com/file/d/15PC3rpge-0dVsm26T0TyRWDjp3EuNHiB/view>

Cartilha Tem Dúvidas Sobre o Coronavírus? Disponível

em: [file:///C:/Users/UE%20Umbelino/Downloads/cartilha\\_coronav%C3%ADrus.pdf](file:///C:/Users/UE%20Umbelino/Downloads/cartilha_coronav%C3%ADrus.pdf)

Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.

Associação Brasileira de Nutrição. Disponível em

<https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>.

Acesso em 14/05/20.

