



ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

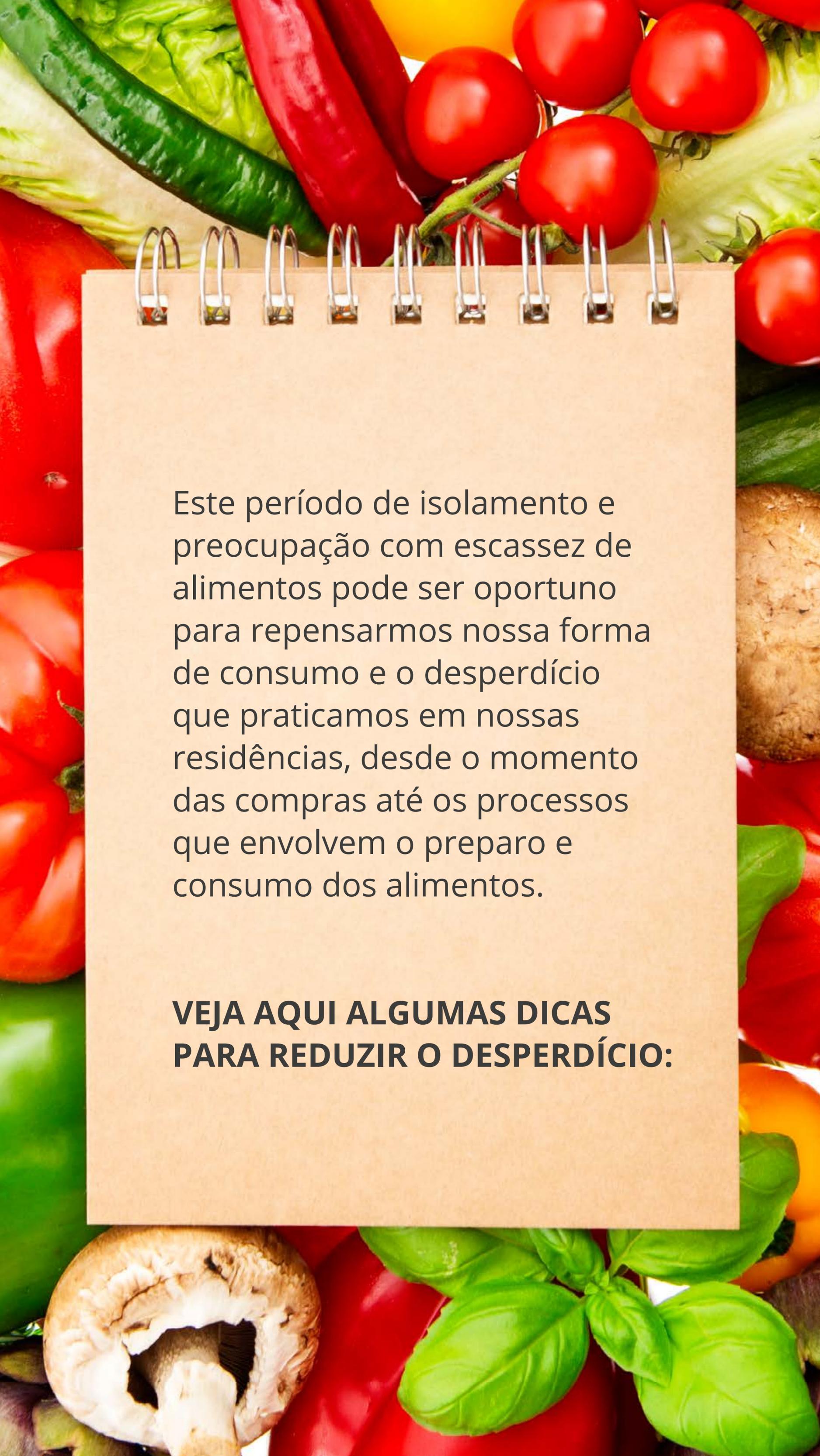


INFORME-SE



CONSUMO **CONSCIENTE**

De que adianta correr para supermercados, estocar mais comida do que a família precisa e continuar desperdiçando? Você sabia que cada brasileiro joga, em média, mais de 40 quilos de comida no lixo por ano.



Este período de isolamento e preocupação com escassez de alimentos pode ser oportuno para repensarmos nossa forma de consumo e o desperdício que praticamos em nossas residências, desde o momento das compras até os processos que envolvem o preparo e consumo dos alimentos.

**VEJA AQUI ALGUMAS DICAS
PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO:**



CONSUMO CONSCIENTE

PLANEJE **SUAS COMPRAS.**

Para evitar a aquisição de alimentos em excesso, é recomendável elaborar uma lista de compras, considerando o consumo da família e os produtos disponíveis na geladeira e despensa. Evite compras em excesso, pois facilita o desperdício e aumenta a dificuldade de acesso de outras pessoas a esses alimentos. Ligue para os supermercados e redes de pequenos produtores da sua região e verifique se eles podem entregar os perecíveis 1x por semana.

CONSUMO CONSCIENTE

ORGANIZE A DESPENSA, GELADEIRA E FREEZER.



Alimentos estocáveis com datas de vencimento mais próximas deverão ser posicionados nos armários de forma a serem consumidos primeiro (técnica PVPS – Primeiro que Vence, Primeiro que Sai). No caso dos hortifrúteis, que são mais perecíveis, a arrumação deve seguir a técnica PEPS – Primeiro que Entra, Primeiro que Sai, a fim de evitar que alimentos fiquem “esquecidos” nos gavetões da geladeira. No armazenamento em geladeira é fundamental acomodar os diferentes tipos de alimentos nas prateleiras mais adequadas de acordo com a temperatura.

CONSUMO CONSCIENTE

COMIDA PRONTA NA GELADEIRA PODE **FICAR ARMazenADA POR 3 A 4 DIAS.**

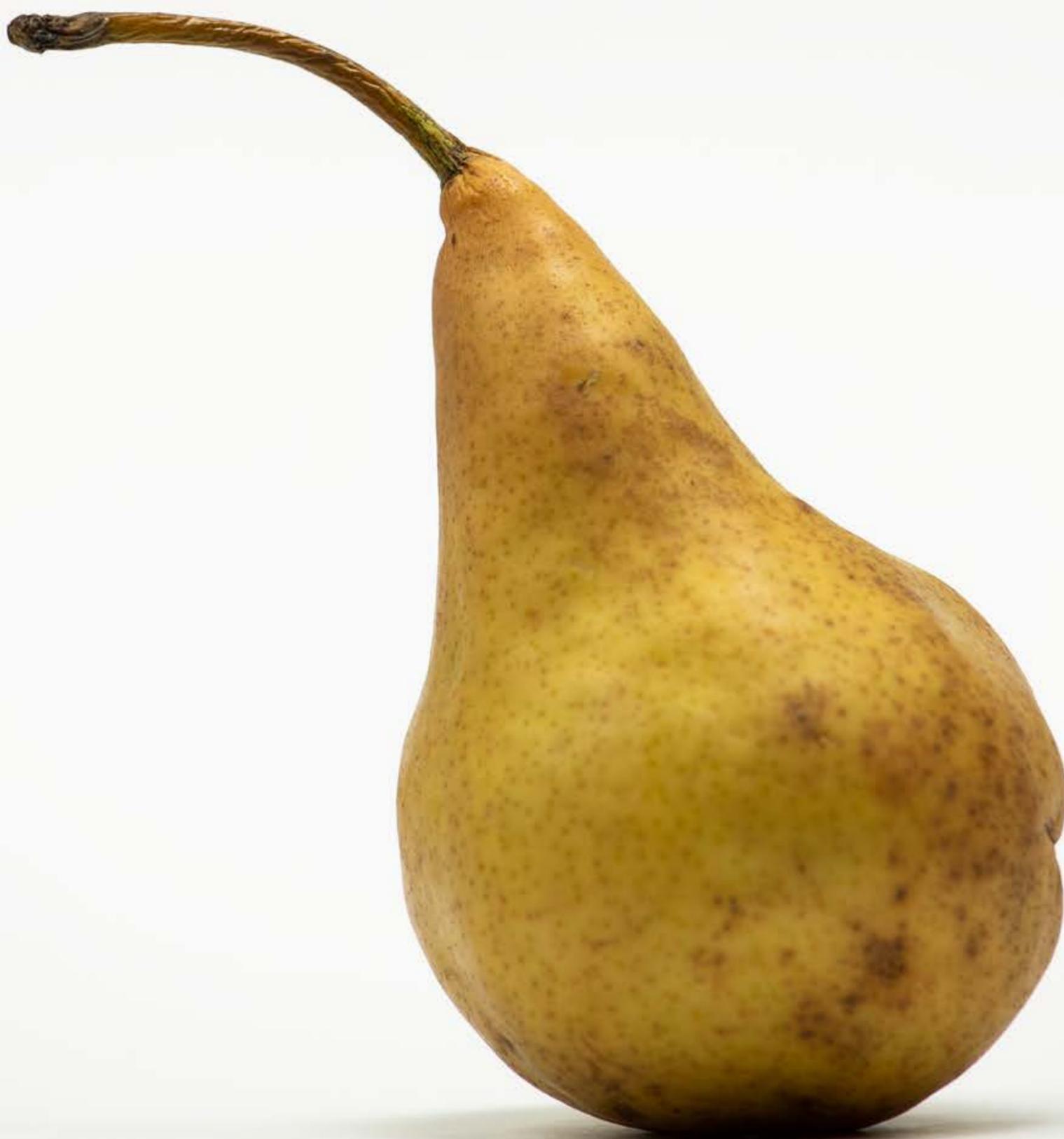
Já os industrializados, possuem em seu rótulo a indicação de prazo para consumo após aberto. Para não ficarem “esquecidos” na geladeira e, depois de um tempo terem o lixo como destino, uma dica é etiquetar esses alimentos com a data prevista para vencimento.



CONSUMO CONSCIENTE

OBSERVE O GRAU DE MATURAÇÃO DOS HORTIFRUTIS

Distribua as compras entre os mais maduros para consumo breve e os “de vez” para mais adiante.



CONSUMO CONSCIENTE

CONGELE

Alimentos preparados em quantidade maior que a capacidade de consumo em três dias podem ser porcionados e congelados por até 3 meses. Se a fruta estiver muito madura, antes que ela estrague, congele na forma de polpa para usar depois.



UTILIZE O ALIMENTO INTEGRALMENTE

Consumir cascas, talos, sementes e ramas, apesar de não habitual, pode ser opção saudável e saborosa. Veja o que pode ser feito com algumas cascas, talos e ramas:

:: **Casca de laranja e tangerina:** Doces, geleias, bolos, biscoitos e chás.

:: **Entrecasca do maracujá:** Sopas, ensopados e doces. Após cozida, pode ser usada como base de molhos, patês e geleias

:: **Casca de banana:** bolos, doces, geleias, farofa

:: **Folhas e talos de brócolis, couve e couve-flor:** arroz, macarrão, sopas, farofa, omelete, molhos, tortas, sucos, recheios.

:: **Casca de abóbora:** A abóbora pode ser cozida com a casca. Outra forma de consumi-la é ralada, que pode ser acrescentada no arroz, em tortas, farofas, saladas e recheios. A semente pode ser torrada e consumida como aperitivo ou triturada.





RECEITAS



Pastel de Talos



Bolo de Casca de Banana



Quiche de Casca de Abóbora



CONSUMO CONSCIENTE



SIRVA-SE COM
MENOS COMIDA
QUE O HABITUAL E,
**SE FOR NECESSÁRIO,
REPITA.**



COMPORTAMENTO **ALIMENTAR**

Neste momento inesperado de isolamento, hiper informação e ansiedade, a comida vai ocupar um espaço importante na vida das pessoas. Comida é afeto, mas não deve ser fuga.

Para passar por esta fase da forma mais tranquila possível e fazendo da comida sua aliada e não inimiga, o caminho é tentar manter rotinas alimentares bem estabelecidas e outras estratégias comportamentais.

A gente te dá algumas dicas:

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

MANTENHA
UMA ROTINA DE
HORÁRIOS PARA
SUAS REFEIÇÕES.





COMPORTAMENTO ALIMENTAR

FAÇA AS REFEIÇÕES À **MESA E EM FAMÍLIA.**

Procure reunir todos da casa nos horários das principais refeições, assim você construirá memórias positivas em tempos de tanta angústia. Se você mora sozinho, pode combinar o horário da refeição com amigos e familiares e interagirem por videochamadas (tecnologia a nosso favor). Arrume a mesa com capricho para tornar esse momento de pausa mais acolhedor e convidativo.

COMA COM CALMA E PRESTE **ATENÇÃO NO ATO DE COMER.**

Muitos estudos mostram que a distração aumenta o consumo da própria refeição e também em refeições posteriores. Na hora de comer, nada de computador ou TV ligada no noticiário, concentre-se nos seus sinais internos de fome e saciedade.



COMPORTAMENTO ALIMENTAR

ENVOLVA TODA
A FAMÍLIA NAS
ATIVIDADES
**RELACIONADAS
À ALIMENTAÇÃO:
ADULTOS E
CRIANÇAS.**

Desde quem irá cozinhar, lavar a louça, guardar o que sobrou na geladeira, até tarefas mais simples, como quem irá arrumar a mesa. Cuidar da alimentação é tarefa de todos da casa.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

NA HORA DE DEFINIR
O CARDÁPIO, PENSE
EM VARIEDADE
DE ALIMENTOS
**PARA OBTER OS
NUTRIENTES QUE O
CORPO PRECISA.**

Mas na hora de comer, pense somente no sabor e no prazer que uma comidinha tão gostosa irá te proporcionar.





3

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM **TEMPOS DE COVID-19**

Neste período de pandemia a preocupação com a saúde se intensifica ainda mais e a busca por alimentos e nutrientes que possam reforçar a imunidade aumentam. No entanto, é importante destacar que **NENHUM ALIMENTO OU NUTRIENTE DE FORMA ISOLADA** garante reforço do sistema imune. A alimentação saudável depende de diversidade alimentar e frequência. E atenção: nada de restrições desnecessárias, você não precisa de mais uma preocupação neste momento, não é mesmo?!

Por isso, aí vão 5 dicas:

BEBA BASTANTE ÁGUA, NO MÍNIMO **2L POR DIA.**

A água ajuda o intestino a trabalhar adequadamente, favorece a circulação sanguínea e a distribuição dos nutrientes pelo corpo. Para saber se você está bebendo quantidade suficiente de água, fique atento à cor da urina, que deve ser clara.



ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS MAIS DO QUE NUNCA DEVEM **ESTAR PRESENTES!**

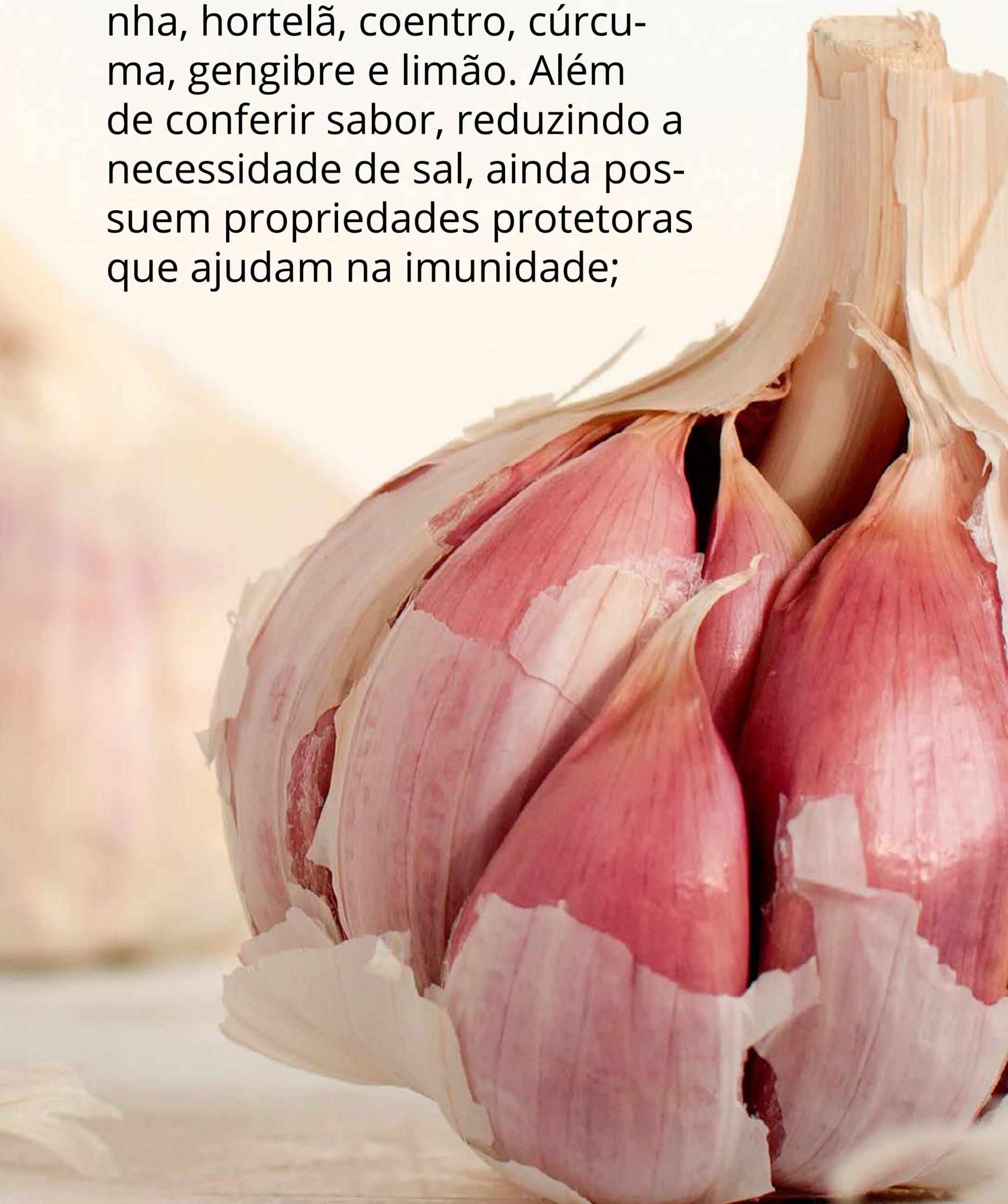
Desta forma, frutas, legumes e verduras são as estrelas, reforçando nossa imunidade e cuidando do nosso intestino, que já sabemos ser tão importante para nossa saúde geral.

Você sabia que a OMS recomenda o consumo de pelo menos 5 porções de vegetais de cores variadas ao longo do dia? Os pigmentos naturais responsáveis pela coloração do alimento estão relacionados à presença de vitaminas/minerais e compostos bioativos específicos que exercem função protetora e reguladora do funcionamento do organismo. Bora colorir nossas refeições!



USE TEMPEROS NATURAIS NA COMIDA.

Alho, cebola, salsa, cebolinha, hortelã, coentro, cúrcuma, gengibre e limão. Além de conferir sabor, reduzindo a necessidade de sal, ainda possuem propriedades protetoras que ajudam na imunidade;



FONTES DE **PROTEÍNA.**

Arroz e feijão, ovos, derivados do leite, nozes, castanhas e carnes (pra quem não é vegetariano) são ótimas fontes de proteína, a matéria prima usada para a fabricação dos anticorpos que nos protegem contra infecções;



COMPORTAMENTO ALIMENTAR

VITAMINA D ESTÁ DIRETAMENTE **RELACIONADA À IMUNIDADE.**

Banhos de sol diários por 15 minutinhos na janela de casa, expondo braços, pernas e tronco já são suficientes para ativar essa vitamina no seu corpo.



4

CUIDADOS COM **A HIGIENE DOS ALIMENTOS**

Para fazer compras nesse período de isolamento, prefira os serviços de entrega, mas caso seja necessário ir ao mercado, use máscara, mantenha-se a pelo menos 2 metros de distância das outras pessoas e evite manipular dinheiro, optando por outras formas de pagamento. Tenha cuidados pessoais e com utensílios e superfícies ao sair e retornar com as compras para casa.

Algumas dicas:

CUIDADOS COM A HIGIENE

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

Ao chegar em casa, higienize os alimentos antes de guardá-los e, em seguida, passe desinfetante em todas as superfícies que tiveram contato com as sacolas (pia, bancada, mesa, chão).



PARA DESINFECÇÃO DE EMBALAGENS DE ALIMENTOS.

- :: Embalagens impermeáveis (latas, vidros e potes plásticos): lave com água e detergente por 20 segundos, enxague, deixe secar e depois guarde.
- :: Demais embalagens (sacos de arroz, farinhas, macarrão, caixas de papel etc): borrife álcool 70% ou solução com água sanitária (2 colheres de sopa de água sanitária para 1 litro de água), deixe secar naturalmente, depois guarde.



REFEIÇÕES POR DELIVERY

Evite comprar alimentos crus ou mal passados; ao receber a encomenda, desinfete a embalagem com álcool 70% ou solução de água sanitária (2 colheres de sopa para 1 litro de água); transfira o alimento para um recipiente limpo e higienize as mãos.



CUIDADOS COM A HIGIENE

A close-up photograph of hands being washed with white soap foam under a silver faucet. The background is blurred, showing greenery and a white sink. The text is overlaid on the image.

HIGIENIZE AS MÃOS
ANTES, DURANTE E
**APÓS O PREPARO DE
ALIMENTOS.**

CUIDADOS COM A HIGIENE

ANTES DE SE
ALIMENTAR,
LAVE AS MÃOS
COM ÁGUA
E SABÃO.

**QUANDO
NÃO FOR
POSSÍVEL,
USE ÁLCOOL
70%.**



REFERÊNCIAS

ANTONACCIO, C. Mindful Eating,
Comer com atenção Plena – São Paulo:
Abril, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde.
Guia alimentar para a população
brasileira – 2. ed., Brasília; 2014.

**BRASIL, Ministério da Saúde - Agência
Nacional de Vigilância Sanitária.**
Cartilha sobre Boas Práticas para
Serviços de Alimentação. Acessada [aqui](#).

**Firjan SESI. Cartilha Programa SESI
Cozinha Brasil** – Rio de Janeiro, 2016.

Conselho Federal de Nutricionistas
Acesse [aqui](#).



0800 0231 231 | 4002 0231
faleconosco@firjan.com.br