



ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

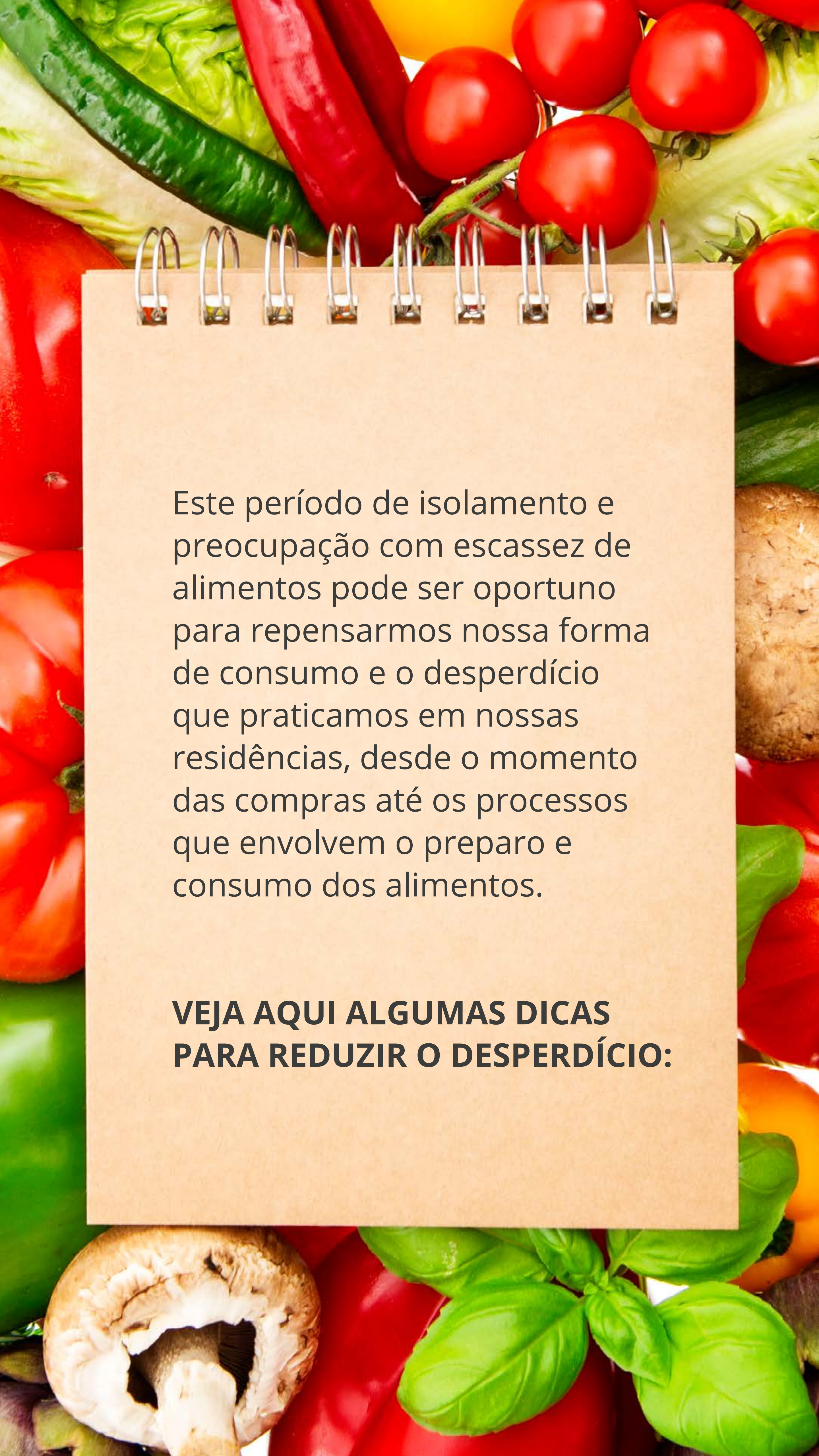


INFORME-SE



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 hortifrútiis, 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.**

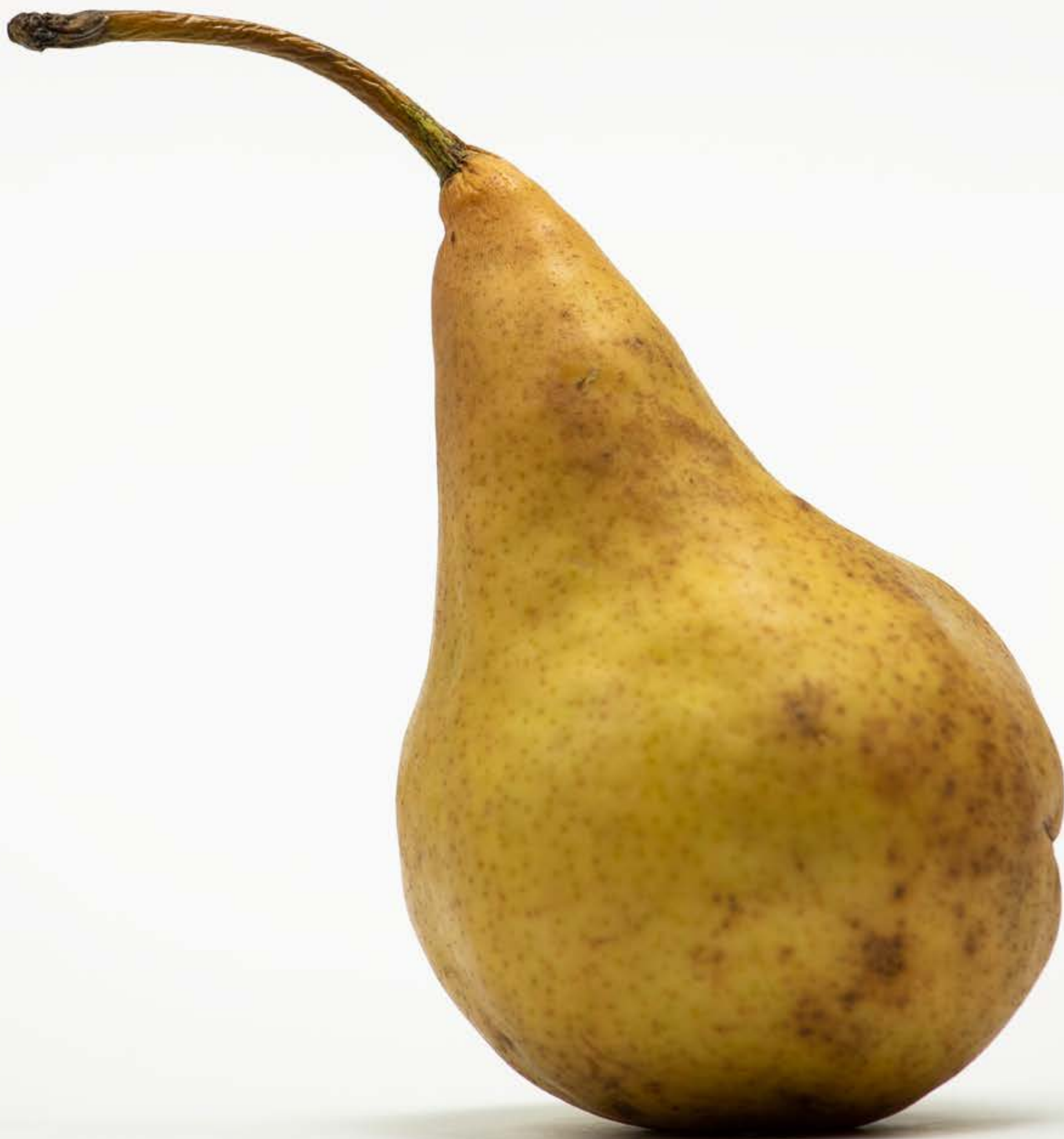
Já os industrializados, possuem em seu rótulo a indicação de prazo para consumo após aberto. Para não ficarem “esquecidos” na geladeira e, depois de um tempo terem o lixo como destino, uma dica é etiquetar esses alimentos com a data prevista para vencimento.



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.

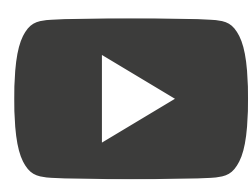




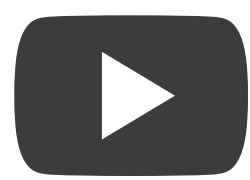
RECEITAS



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!**

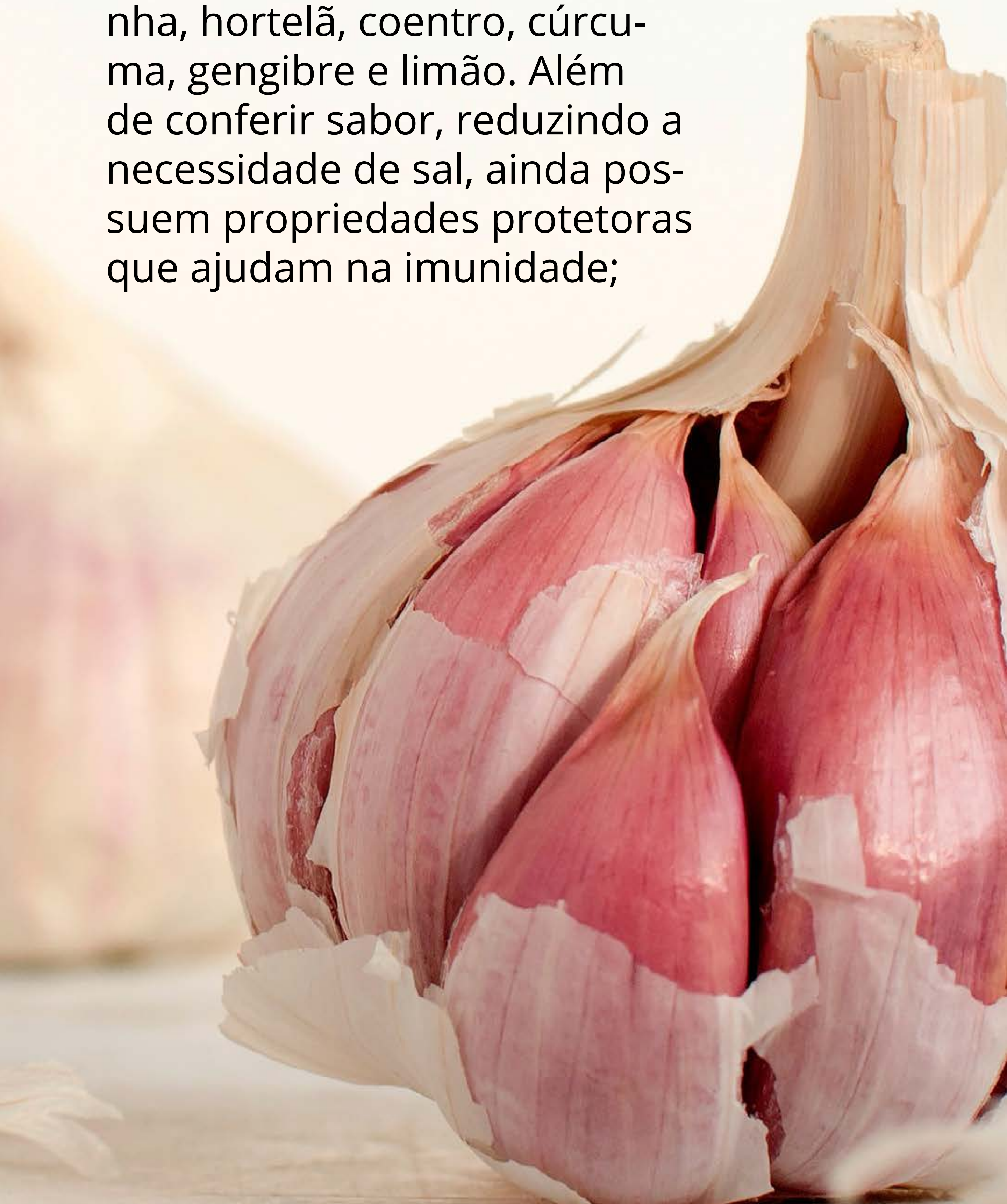
Desta forma, frutas, legumes e verduras são as estrelas, reforçando nossa imunidade e cuidando do nosso intestino, que já sabemos ser tão importante para nossa saúde geral.

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

PARA HIGIENIZAR HORTIFRUTIS.

- :: Lave frutas, verduras e legumes em água corrente;
- :: Em seguida, deixe de molho em solução clorada* por 15 minutos e enxágue com água filtrada;
- :: Deixe secar bem e guarde na geladeira.


*Para o preparo da solução clorada, pode-se utilizar água sanitária de uso próprio para alimentos, seguindo as orientações de diluição contidas no rótulo do produto.

Atenção! Só use água sanitária se no rótulo houver indicação para uso em alimentos.

E lembre-se: somente o cloro presente nessa solução consegue matar microrganismos como vírus, bactérias e fungos. Vinagre e bicarbonato de sódio não exercem essa função.



CUIDADOS COM A HIGIENE



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