

Podemos reforçar o sistema imunitário através da alimentação?

Para garantir o normal funcionamento do sistema imunitário, é **necessário uma alimentação equilibrada** com a presença de diferentes nutrientes: Os **fornecedores de energia** (carboidratos, proteínas e lípidos) e **vitaminas e minerais e água**.

Exemplos: As leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e verduras folhosas são fontes de magnésio;

- De selênio, a principal fonte é a castanha-do-Pará ou castanha-do-Brasil;

- Queijo, gema do ovo e vegetais alaranjados (manga, mamão e cenoura) são ricos em precursores de vitamina A;

- A vitamina C é encontrada principalmente em frutas cítricas como laranja, limão, abacaxi e acerola;

- Alimentos fontes de zinco: frango, peixe, carne vermelha, linhaça, feijão, castanhas, nozes, e sementes de abóbora.

Vale ressaltar que não existe nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19

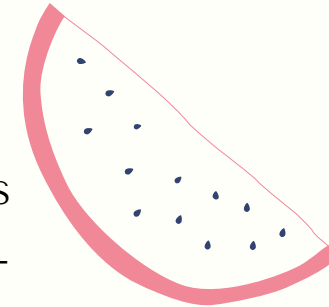


REFERÊNCIAS:

- CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O ENFRENTAMENTO DO COVID-19, 2020 (UFRN);
- GUIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19, ASBRAN, 2020;
- GUIA DE ORIENTAÇÃO EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO. 2020 (NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E AMBIENTE – NASA/CST/COGEPE/FIOCRUZ)
- NOVO CORONAVÍRUS, COVID-19 . ALIMENTAÇÃO. 2020 (DGS).

Desenvolvido pelo serviço de nutrição:

Amanda Braz - Nutricionista Residente (R2)
Taís Galdêncio - Nutricionista Residente (R2)
Aline Rafaelly - Nutricionista (Preceptora)

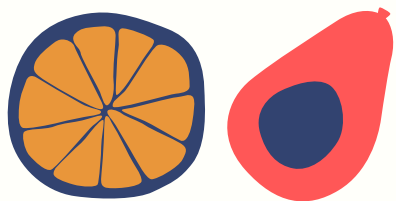


NUTRIÇÃO E COVID-19



PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

- 1) Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação;
- 2) Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- 3) Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições;
- 4) Ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas;
- 5) Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados.

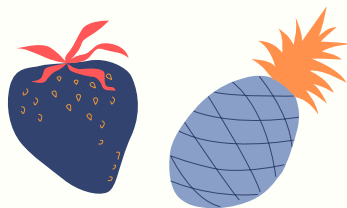


ATENÇÃO!

A obesidade é um fator de risco para várias doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. **São doenças que colocam pessoas em grupo de altíssimo risco quando se trata da Covid-19.**

DICAS PARA COMPRAS

- 1) Minimize a ida aos centros de abastecimento durante a pandemia e se alimente de forma saudável;
- 2) Em caso de extrema necessidade, faça uma lista de compras e use-a. Você pode esquecer itens ou comprá-los por impulso;
- 3) Faça compras em horários alternativos ou no sistema online. Você economizará tempo e manterá a distância social; Não deixe de comprar com antecedência, pois muitas lojas precisam de um ou dois dias desde o pedido até a entrega;
- 4) Considere alternativas de baixo custo e faça o consumo de alimentos de forma integral.
- 5) Limite as compras de alimentos industrializados, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em calorias vazias e aumentam a sua conta.
- 6) Evite comprar refeições prontas industrializadas. A maioria é rica em sódio, gordura trans e calorias.



O COVID-19 PODE SER TRANSMITIDO PELO ALIMENTO?



Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS):

Não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus.

Porém, é preciso a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confecção dos alimentos:

- Lavagem frequente e prolongada das mãos;
- A desinfecção apropriada das bancadas;
- Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados;
- Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas;
- Lavar adequadamente os alimentos crus;
- Evitar partilhar comida ou objetos.

