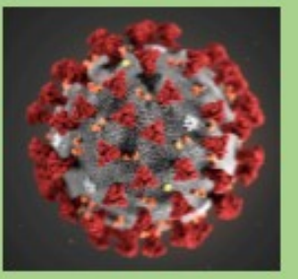
Alimentação Durante a Pandemia de Covid-19



1 - Rotina Alimentar Saudável

Divisão de Alimentação
DAL

Divisão de Saúde-DSA

PCD Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários

UFV Universidade Federal de Viçosa

Rotina Alimentar Saudável

Uma boa nutrição e um bom funcionamento do corpo é garantido por uma alimentação adequada e saudável.

Além disso, uma alimentação saudável auxilia na prevenção de diabetes e hipertensão que são fatores que podem aumentar as complicações quando uma pessoa contrai uma infecção, como por exemplo a causada pelo "novo Coronavírus".

Rotina Alimentar Saudável

O equilíbrio da nossa saúde depende de uma alimentação equilibrada e variada com alimentos que garantam a ingestão de todos os nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso corpo.

Rotina Alimentar Saudável

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma alimentação saudável não está relacionada somente com a ingestão de alimentos fontes de nutrientes, mas também em como as refeições são preparadas, como os alimentos são combinados, nos modos de comer os alimentos e as refeições e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Rotina Alimentar Saudável

Mas como deve ser uma rotina alimentar saudável para garantir o bom funcionamento do meu corpo

Uma rotina alimentar saudável envolve:

- ✓ Alimentos in natura e minimamente processados como frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas, tubérculos, raízes, carnes, peixes, ovos e oleaginosas, devem ser a BASE da alimentação

Oferecem vitaminas, minerais e proteínas importantes para o sistema imunológico

Alguns são ricos em FIBRAS que auxiliam no bom funcionamento do intestino (órgão envolvido nas funções de defesa)

Uma rotina alimentar saudável envolve:

- ✓ Consumo moderado de ingredientes culinários como óleos e gorduras, sal e açúcar

O excesso pode contribuir para aumento de doenças cardíacas e diabetes.

Uma rotina alimentar saudável envolve:

- ✓ Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Estes alimentos possuem ingredientes como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos

Contribui para ganho de peso

Não tenha em casa

Em geral são pobres em nutrientes

Uma rotina alimentar saudável envolve:

- ✓ Ingerir água potável em quantidades adequadas, de acordo com o peso, nível de atividade física e a idade

Em média de 2 a 4 litros por dia

Uma rotina alimentar saudável envolve:

- ✓ Outros hábitos que nos auxiliam alimentarmos bem, de forma prazerosa e aproveitando parte do tempo disponível neste momento de quarentena

Mastigue bem

Ter rotina de horários para comer

Variar a ingestão de alimentos para garantir equilíbrio nutricional

Não comer desempenhando outras atividades

Comer devagar prestando atenção nos sinais de saciedade

Comer em local apropriado, se possível, em companhia. Lembre-se da não compartilhar utensílios

Dar tempo adequado para a alimentação

Uma rotina alimentar saudável envolve:

- ✓ Outros hábitos que nos auxiliam alimentarmos bem, de forma prazerosa e aproveitando parte do tempo disponível neste momento de quarentena

Planejar a compra dos alimentos

Se tiver espaço, aproveite o tempo para o plantio de hortas e pomares orgânicos

Exercitar suas práticas culinárias

Ler os rótulos dos alimentos

Rotina Alimentar Saudável

E para crianças e idosos muda alguma coisa

Rotina Alimentar Saudável para as Crianças

Menores de 2 anos:

- Devem ser amamentadas (se não houver contraindicação médica);
- A partir dos 6 meses o aleitamento materno precisa ser complementado com alimentos saudáveis, preferencialmente in natura e minimamente processados.

Rotina Alimentar Saudável para as Crianças

Maiores de 2 anos:

Seguem a rotina alimentar saudável dos pais!

Rotina Alimentar Saudável para os Idosos

Seguem toda a rotina alimentar saudável!

Atenção!
Alguns idosos podem necessitar de adequação da consistência das refeições

É importante manter a variedade dos alimentos

Então, Rotina Alimentar Saudável...

É aquela onde devem estar presentes alimentos variados e coloridos que são fontes de nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso corpo.

Desse modo, ter uma rotina alimentar saudável garante uma alimentação nutritiva que contribui com o fortalecimento do sistema imunológico e na manutenção e recuperação da saúde.

Rotina Alimentar Saudável

Aliás, fortalecimento do nosso sistema imunológico

Falaremos mais sobre isso!

Rotina Alimentar Saudável

Elaboração:

Hatanne Carla Fialho Moraes e Lima
Nutricionista da Divisão de Saúde – PCD/UFV

Cristhina Martins Lopes
Chefe da Divisão de Alimentação – PCD/UFV

Sylvia do Carmo Castro Franceschini
Pró-Reitora de Assuntos Comunitários – UFV

Rotina Alimentar Saudável

Fontes:

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional – CAISAN. Alimentação adequada e saudável aumenta a imunidade e pode prevenir doenças. 2017. Disponível em: http://mds.gov.br/caisan-mds/noticias/2017/dezembro/alimentacao-adequada-e-saudavel-aumenta-a-imunidade-e-pode-prevenir-doencas. Acesso em: 24/04/2020.

Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Como posso fortalecer meu sistema imunológico? Disponível em: https://abran.org.br/2020/03/27/como-posso-fortalecer-meu-sistema-imunologico/. Acesso em: 25/04/2020.

BIASEBETTI, M. B. C.; RODRIGUES, D. I.; MAZUR, C. E. Relação do consumo de vitaminas e minerais com o sistema imunitário: uma breve revisão. Visão acadêmica, Curitiba. v.19,n.1, jan-mar 2018. Disponível em: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/57737-233659-1-PB%20(1).pdf. Acesso em: 26/04/2020.

Brasil. Saúde Brasil. Eu quero me alimentar melhor – Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?2020. Disponível em: https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid. Acesso em: 25/04/2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.Guia Alimentar para a população Brasileira. 2ed. 1ª reimpr. Brasília, Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 25/04/2020.

Sociedade Brasileira de Imunologia (SBI). O fino equilíbrio entre nutrição e imunidade. 2019. Disponível em: https://sbi.org.br/2019/04/30/o-fino-equilibrio-entre-nutricao-e-imunidade/. Acesso em: 24/04/2020.