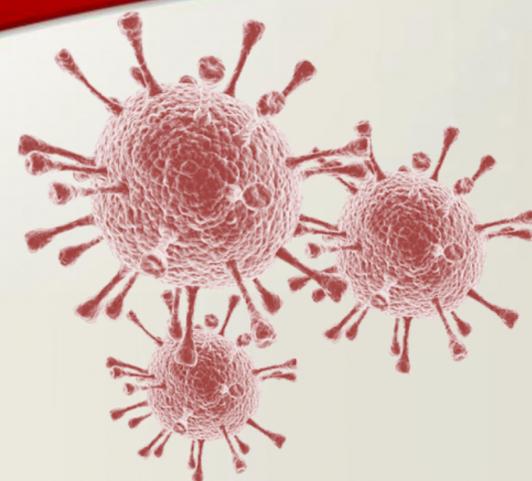
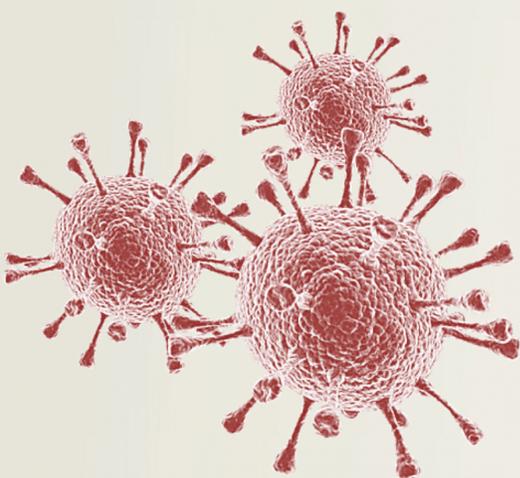




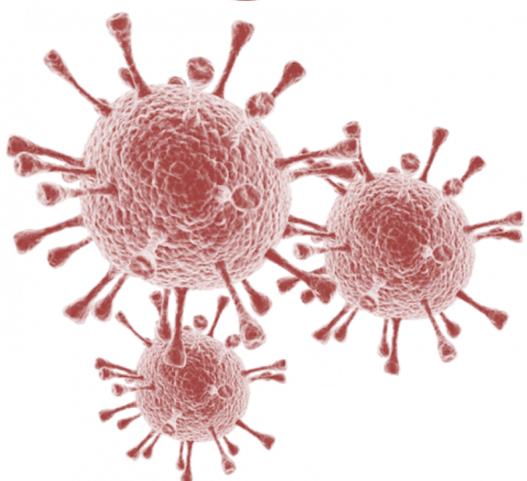
Universidade Federal de Mato Grosso
Faculdade de Nutrição
Projeto de Extensão: Cárdio/UFMT
Codex-Procev/UFMT



**RECOMENDAÇÕES PARA UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE
O ISOLAMENTO SOCIAL EM TEMPO
DE COVID-19: “CUIDANDO DA
IMUNIDADE”**



Cuiabá-MT, 2020.



Com o isolamento social necessário diante da pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), sabemos o quão tem sido difícil para a sociedade lidar com as mudanças do cotidiano, seja do trabalho, dos relacionamentos e do estilo de vida.

Desta forma, para enfrentamento da nova pandemia é fundamental uma alimentação saudável, a qual deve garantir a manutenção da saúde, proporcionando condições imunológicas ou de defesas adequadas, com a finalidade de reduzir o risco de contaminação e preparar o organismo para lidar da melhor forma, com este e outros vírus prejudiciais à saúde.



Portanto, nós do projeto de extensão CÁRDIO/UFMT, da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT (Campus Cuiabá), preocupados com seu bem-estar e saúde, resolvemos compartilhar algumas informações nutricionais importantes para manter uma boa imunidade, sem esquecer também, da higiene e segurança alimentar.



Equipe Organizadora:

PROJETO DE EXTENSÃO:

**“Atendimento nutricional dos servidores ativos –
CÁRDIO/UFMT”**

Docentes:

Profª Naoel Hassan Feres

Profª Sílvia Regina de Lima Reis

Discentes de nutrição:

Caroline Cardoso Ferreira Faria

Caroline Marques de Moraes Menezes

Maria Eduarda Benício de Souza

Marinalva Prudente Campos Souza Veras

Monique Vanessa de Azevedo Proença

Apoio:

Universidade Federal de Mato Grosso

Faculdade de Nutrição

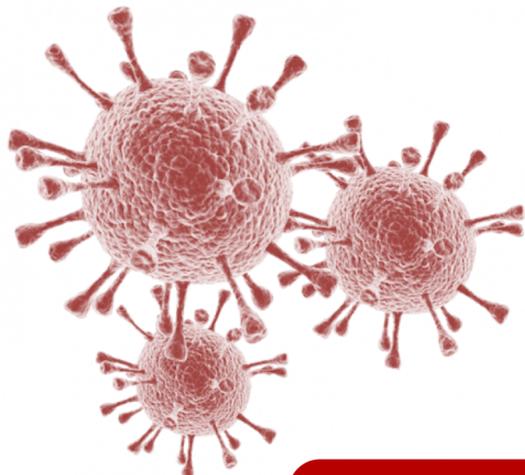
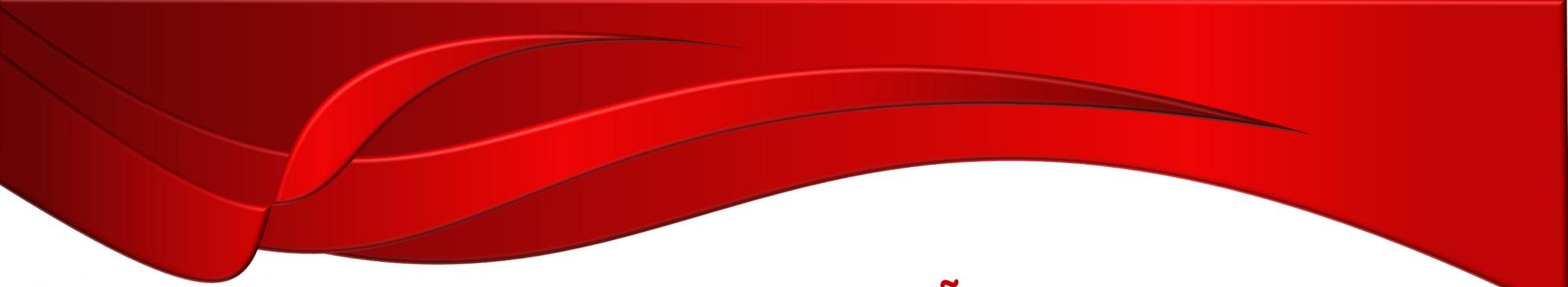
Coordenação de Assistência Social e Saúde (CASS)

Codex-Procev/UFMT



Cuiabá-MT, 2020



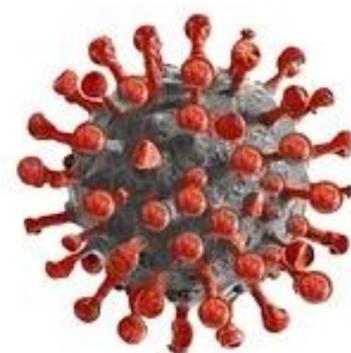


RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL EM TEMPO DE COVID-19: “CUIDANDO DA IMUNIDADE”

O que eu preciso saber sobre a imunidade?

A IMUNIDADE é o mecanismo de defesa do organismo contra substâncias estranhas (antígenos). O sistema imunológico é o sistema responsável por desencadear esse **processo de defesa** e manter, assim, o equilíbrio e bom funcionamento do organismo.

Não temos estudos científicos sobre o efeito dos alimentos na infecção por coronavírus (COVID-19), mas sabemos que alguns nutrientes podem dar suporte à nossa imunidade, amplificando o sistema de defesa do organismo, com base em uma alimentação saudável, equilibrada, com efeitos anti-inflamatório e antioxidante.



Já dizia o Pensador...



Que o teu alimento seja o teu remédio e o que o teu remédio seja o teu alimento!

Hipócrates

CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE

Uma alimentação adequada pode fortalecer o nosso sistema imunológico, por exemplo, sais minerais, proteínas, vitaminas e nutrientes aumentam nossa resistência a vírus e infecções.

E quais os alimentos que devem fazer parte da minha alimentação diária para ajudar na imunidade?

Vamos lá...

1- Não faça dietas restritivas. O foco agora é apenas cuidar da sua imunidade. Portanto, não restrinja o consumo de nenhum grupo alimentar, que seriam: carboidratos (pães, massas, batatas, etc), proteínas ((carnes, ovos e leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, ervilha, tremoço, etc)) e gorduras (óleos, azeite extra virgem, castanhas, etc), isto te deixaria mais susceptível à infecções.

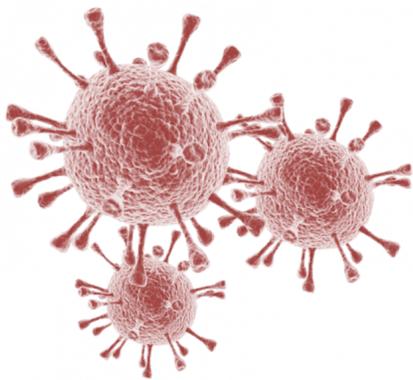
Mas não esqueça, consumir com moderação, sem exageros.



2- Consuma boas fontes de proteínas (frangos, ovos, peixes, carnes, atum, sardinha, etc) e **de leguminosas** (feijões, soja, grão de bico, lentilha, etc).



CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



3- Inclua na sua alimentação gorduras boas, como o azeite, abacate, coco, linhaça, gergelim, castanhas: nozes, castanha do Brasil, amêndoas, etc.



4- Não esqueça das frutas, hortaliças e legumes:

Frutas: laranja, banana, limão, mamão, morango, abacaxi, uva, pêssego, melão, maçã, manga, etc.

Hortaliças: alface, couve, acelga, rúcula, espinafre, repolho, brócolis, tomate, alcachofra, couve flor, etc.

Legumes: cenoura, beterraba, abóbora, chuchu, berinjela, mandioca, batata, cará, rabanete, nabo, etc.



5- Use e abuse dos temperos: alho, cebola, açafrão, manjericão, salsa, alecrim, orégano, ervas desidratadas, louro, etc.

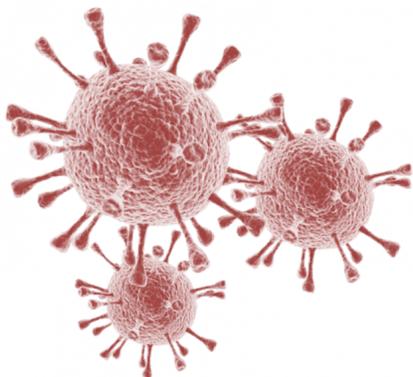


6- As fibras também não podem faltar na sua alimentação diária: além dos vegetais folhosos, frutas com casca e bagaço, inclua aveia, linhaça, chia, quinoa, amaranto, farinha de banana verde, farinha de coco, frutas secas, etc.



Consuma frutas e legumes de cores variadas ao longo do dia, assim, sua alimentação será mais nutritiva.

CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



7- Aumente a ingestão de água. Ela é fundamental na manutenção do volume sanguíneo, no controle da temperatura corporal, age no transporte de nutrientes e na eliminação de substâncias não utilizadas pelo organismo, além de que, a hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais.

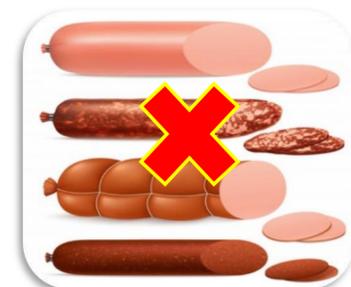


8- Reduza o consumo de frituras, sanduiches, bolachas, biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, etc.



9- Reduza ao máximo o consumo de açúcar, doces e de bebidas alcoólicas.

10- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, pratos prontos e congelados e embutidos (salsicha, salame, presunto, bacon, apresuntado, mortadela, etc).

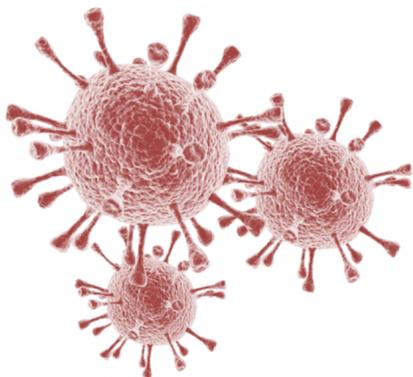


11 - Inclua pelo menos um chá por dia, como: chá verde, chá preto, chá mate, chá de hortelã, chá de maçã e canela, chá de camomila, chá de erva cidreira ou de gengibre. De preferência, sem açúcar.



► **Faça sua alimentação em ambiente tranquilo e evite exposição ao estresse.**

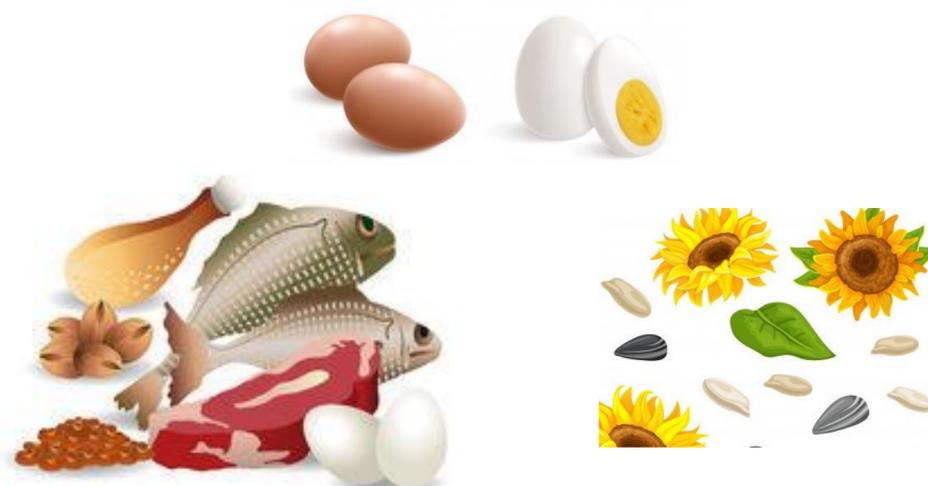
CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



12- Consuma fontes de selênio de 2-3 unidades de castanha do Brasil, por dia. Ele é um micronutriente essencial, pois participa de importantes funções metabólicas, mecanismos imunológicos, metabolismo da tireoide e possui efeitos antioxidantes.



**Outras fontes
de selênio**



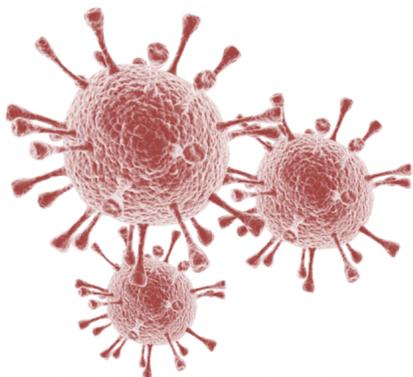
O que são antioxidantes? Existem outros alimentos com esse efeito?

Antioxidantes são compostos como polifenóis e carotenóides, que apresentam a capacidade de neutralizar ou evitar a formação de radicais livres no nosso organismo. O radicais livres debilitam o sistema imunológico e são produzidos em várias situações, principalmente durante o estresse emocional.



**Os antioxidantes estão presentes nas
frutas e hortaliças**

CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



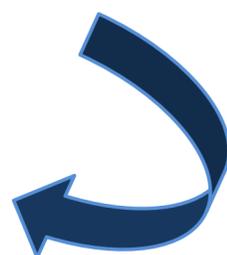
13- Consuma alimentos fontes de vitamina C (acerola, goiaba, laranja, mamão, caju, limão, etc.) pelo menos 3x ao dia em horários espaçados. Ela é necessária para diversas funções como combater infecções, atuar na absorção do ferro e fortalecer o sistema imunológico.



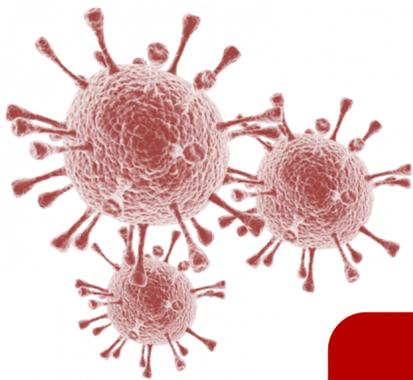
14- Consuma alimentos fontes de zinco: carnes de boi, frango e porco, ostras, camarão e outros frutos do mar, semente de abóbora, gergelim, aveia, lentilha, feijão, espinafre, brócolis e castanha do Brasil. Ele “ajuda” seu sistema imune e sua defesa antioxidante.



15- Inclua na sua refeição diária açafrão, cúrcuma, gengibre, salsa, alho, alecrim, orégano, alho, óleo de peixe, frutas vermelhas, frutas cítricas, etc. Esses alimentos ajudam a manter sua imunidade e tem ação antiinflamatória e antioxidante.

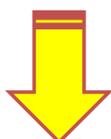


CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



O nosso organismo consegue produzir um antioxidante natural para a imunidade?

SIM!!!

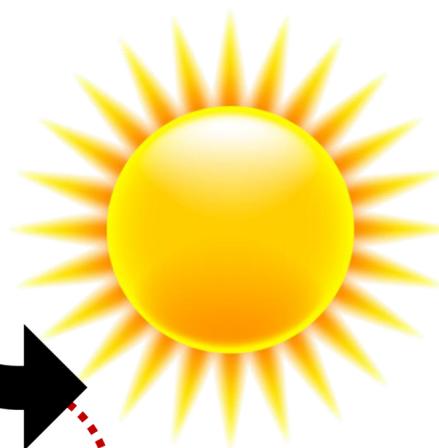


O melhor antioxidante natural do nosso corpo é a melatonina, o hormônio do sono, natural e gratuito para a imunidade. Aproveite esses dias em casa e durma bem. Mantenha um horário para dormir e acordar, seu corpo precisa desta rotina para regular o ciclo circadiano.

Durma pelo menos 08 horas por dia.

&

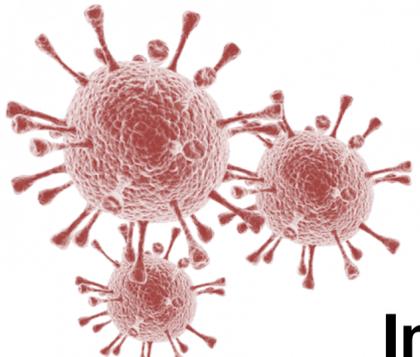
Não se esqueça de tomar sol diariamente



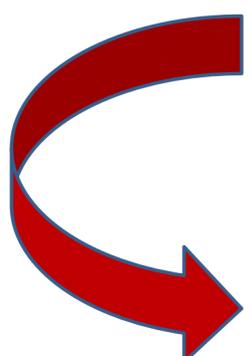
Exponha-se aos raios solares sem o uso de protetor solar, durante 15 a 20 minutos, para sintetizar vitamina D. A **vitamina D** é muito importante para o nosso corpo pois auxilia na absorção e fixação do cálcio, possui função hormonal e uma gama de benefícios, prevenindo doenças, promovendo a manutenção dos ossos e contribuindo com a imunidade.



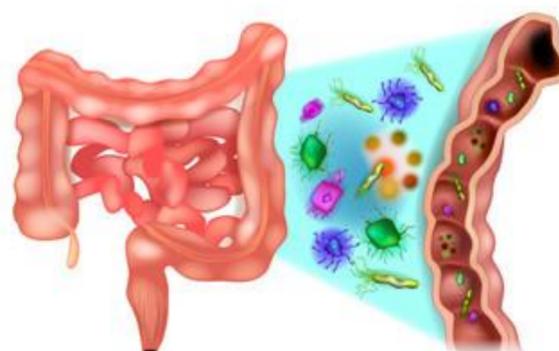
CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



Impossível pensarmos em melhorar a imunidade e não cuidarmos muito bem do nosso intestino. O intestino é o maior órgão responsável pela imunidade, ele tem sido considerado como o nosso 2º cérebro e é vital para a saúde.

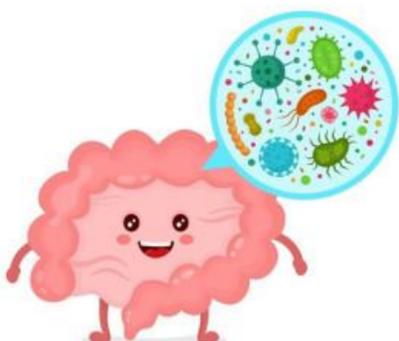


IMPORTANTE:
Equilíbrio da microbiota intestinal!

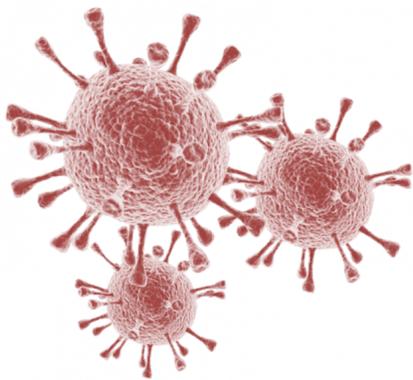


E o que é a microbiota intestinal?

Conjunto de micro-organismos presentes nos intestinos auxiliando em vários processos, como a digestão de alimentos e monitorando o desenvolvimento de micro-organismos que causam doenças.



CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



E como posso cuidar melhor do meu intestino?

As bactérias benéficas presentes na microbiota intestinal (**Probióticos**), contribuem para a nossa saúde, e alimentam-se apenas de vegetais crus e frutas, consuma assim, muita salada, principalmente as folhas e produtos com fermentação natural, como o kombucha, o kefir, iogurte natural ou coalhada.

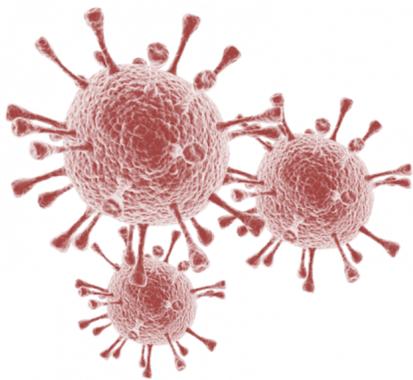


IMPORTANTE:

Associar ao consumo de probióticos **alimentos ricos em fibras** (vegetais folhosos, legumes, frutas, grãos, aveia e farelos e também encontradas na chia e linhaça) e de **água**.



CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE



E como posso cuidar melhor do meu intestino?

**Descascando MAIS
e desembalando
MENOS!**



Consuma alimentos in-natura, ou seja, na forma mais natural possível e alimentos **minimamente processados** como, grãos, nozes, legumes, frutas e hortaliças, raízes e tubérculos, chás, café, infusão de ervas e água.

Reduza o consumo de açúcares e gorduras.



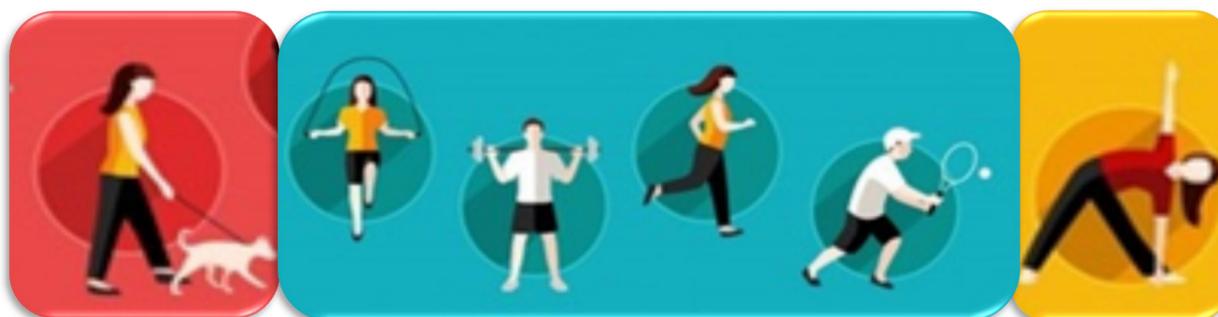
Evite o consumo de produtos ultraprocessados (produtos que estão prontos para consumo), como bolachas, refrigerantes, salgadinhos e embutidos (salsicha, salame, calabresa, presunto, mortadela e apresuntado, etc), pratos prontos, empanados, nuggets, batata frita, etc.

CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE

E a atividade física, é importante para a imunidade?

SIM!! Existe relação direta entre ambas.

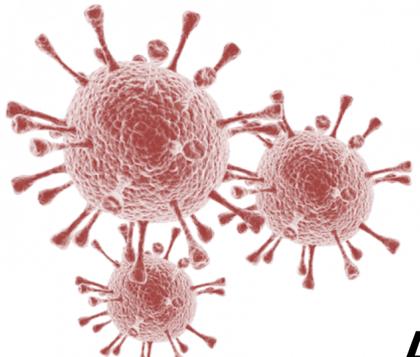
Praticar atividade física é essencial para a saúde física e mental em qualquer período da nossa vida. Além disso, em tempos de coronavírus, em que tanto se comenta da importância de estar com o corpo imune, os exercícios físicos podem ser uma ótima maneira de aumentar a imunidade.



É fundamental que você mantenha o seu corpo ativo, assim, faça atividades físicas em casa durante o isolamento social. Tenha cuidado com exercícios muito intensos, eles deixam o teu corpo mais susceptível à infecções oportunistas. Encontre formas prazerosas de se exercitar em casa.

Sugestão: Procure orientações de educadores físicos online ou acompanhe algum profissional pelas redes sociais para receber orientações adequadas.





CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE

A alimentação saudável e equilibrada é fundamental para a boa imunidade, mas não devemos esquecer de consumir os alimentos de forma segura, ainda mais em tempos de Covid-19 (Coronavírus).

E o que tenho que fazer para consumir os alimentos de forma segura?

- ***Até o momento, não houve relatos de transmissão do vírus Covid-19 (coronavírus) por meio de alimentos, porém, as boas práticas de segurança e higiene alimentar podem impedir a transmissão de coronavírus através dos ambientes de produção e embalagens de alimentos.***



CUIDADOS PARA MANTER A IMUNIDADE

Quais os principais cuidados que tenho que ter para evitar a contaminação pelo Covid-19 (coronavírus)?

O que você precisa saber e fazer.
Como prevenir o contágio:



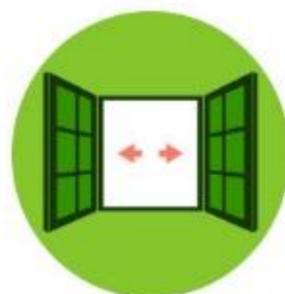
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.

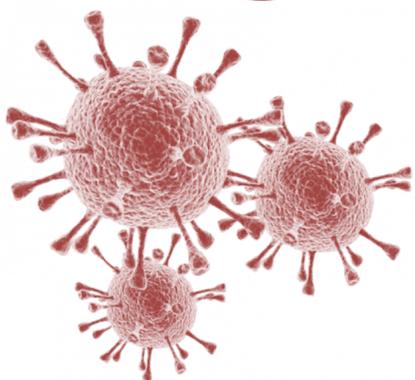


Não compartilhe objetos pessoais.

- ✓ Mantenha um distanciamento mínimo de 1,5 a 2,0 m entre você e outra pessoa.
- ✓ Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.



* Fonte <https://br.freepik.com/>



O Ministério da Saúde preconiza outros cuidados para se proteger da contaminação pelo Covid-19?

SIM!!!

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.

Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.

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

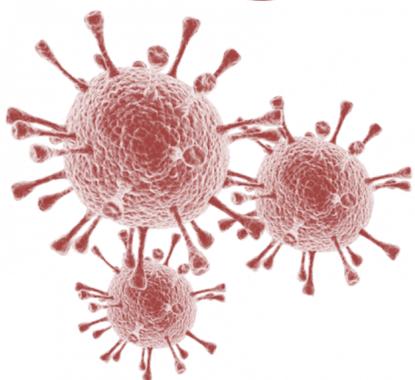
Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.

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

Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência. Troque as máscaras a cada 2 h ou se ficarem úmidas. Faça a higienização da máscara com água e sabão e hipoclorito de sódio.

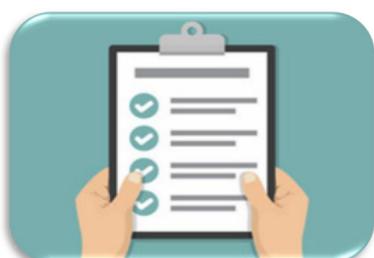


E quais são os cuidados que devo ter para garantir a segurança alimentar?

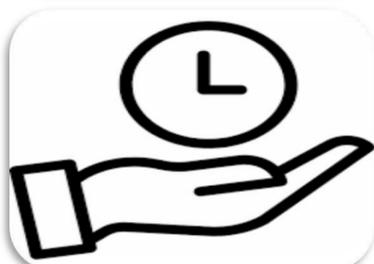
Antes é fundamental conhecer alguns cuidados para se ter no momento da compra e transporte dos alimentos.



✓ Nunca esqueça de levar consigo álcool em gel 70% para higienização das mãos e usar máscara facial.



✓ Evite tocar em maçanetas, portas, bancadas e em produtos das prateleiras desnecessariamente. Utilize álcool em gel sempre que necessário.



✓ Faça sua lista de compras com antecedência, assim, agilizará as suas compras ficando menor tempo no estabelecimento.



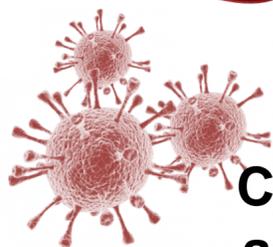
✓ Se possível faça compras para 2 semanas, assim, minimizará as idas ao supermercado.



✓ Evite pagar as compras com dinheiro, prefira fazê-lo com cartão.

✓ Passe álcool em gel nas mãos após o pagamento. Higienize também o cartão utilizado para pagamento antes de colocá-lo na bolsa e/ou bolso da calça.

✓ Coloque as compras no porta mala do carro.

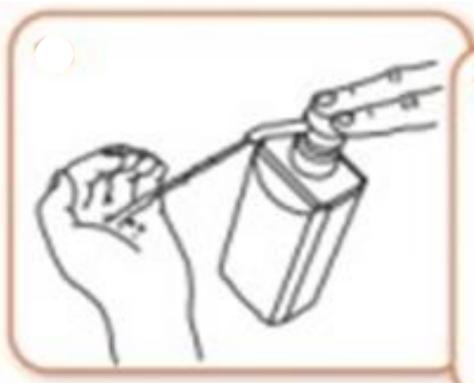


HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS

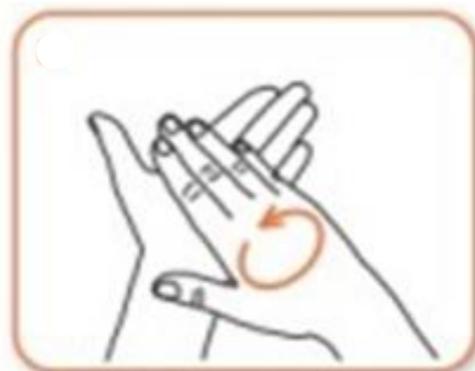
Com certeza você já sabe a importância de higienizar corretamente as mãos e usar álcool em gel em tempo de coronavírus. Considere que sua mão está sempre suja, evite colocá-la na boca, olhos, nariz e cabelos.

MAS VOCÊ SABE HIGIENIZAR AS MÃOS, DA FORMA CORRETA?

Este procedimento deve durar de 20 a 30 segundos



1a e 1b. Aplique uma quantidade suficiente de álcool 70% em uma mão em forma de concha que dê para cobrir todas as superfícies das mãos.



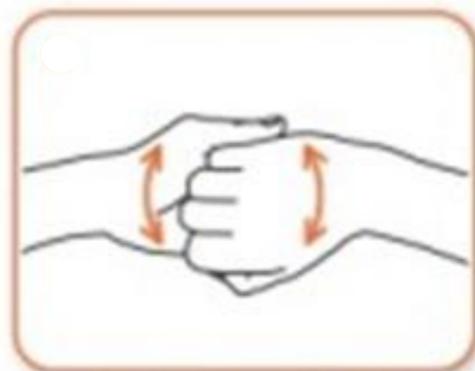
2. Friccione as palmas das mãos entre si.



3. Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4. Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5. Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem- e vice-versa.



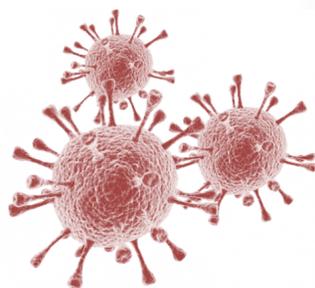
6. Friccione o polegar esquerdo, com auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.

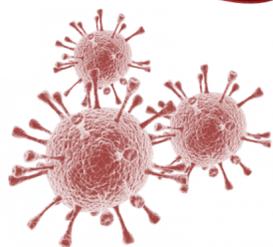


7. Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8. Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras



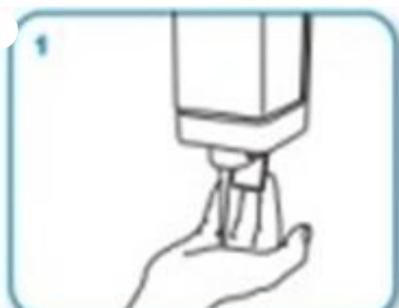


HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS

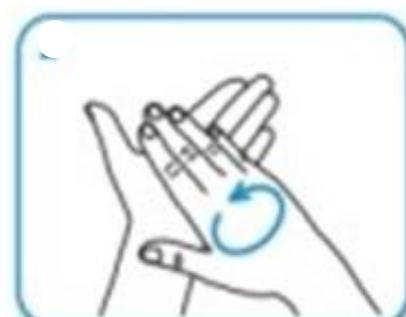
Este procedimento deve durar de 40 a 60 segundos



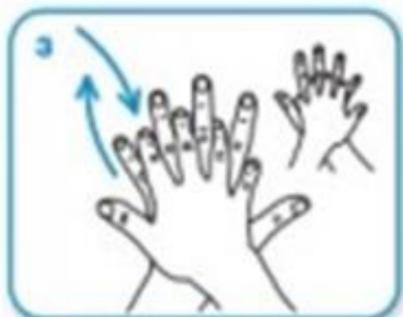
1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



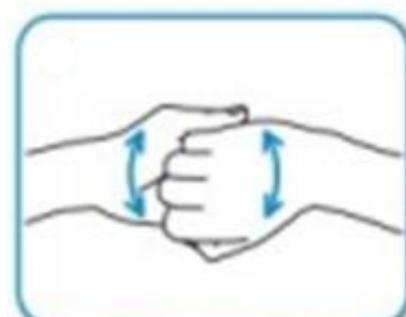
3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda e vice-versa, entrelaçando os dedos.



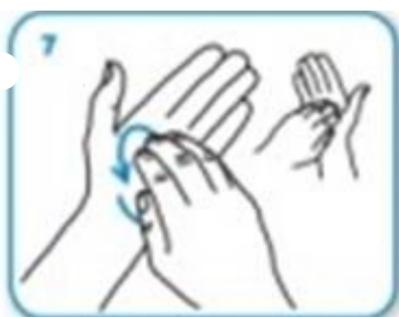
5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais. Esfregue o punho, com o auxílio da palma da outra mão em movimento circular.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta e vice-versa. Segundo os dedos, com um movimento de vai-e-vem.



7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda e vice-versa. Utilizando um movimento circular.



8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha e vice-versa. Com movimento circular também.



9. Enxague as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato das mãos com a torneira.



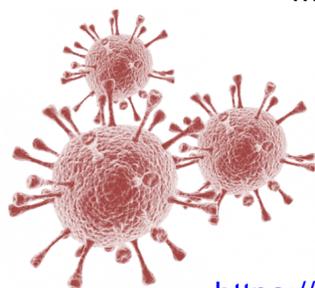
10. Seque as mãos com papel toalha descartável, inicie pelas mãos e siga aos pulsos.

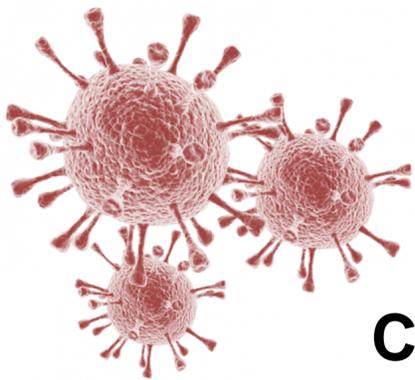


11. Se possível feche a torneira com o cotovelo, caso contrário, use o papel para fechar a torneira



12. Pronto, suas mãos estão limpas





Quais os cuidados que tenho que ter com os produtos para garantir a segurança alimentar?

Cuidados com os produtos chegando em casa

- ✓ Coloque as compras em um local pra retirada da embalagem e higienização. Reserve um local para isso, pois será uma área considerada “suja”.
- ✓ Descarte as sacolas plásticas com segurança, pois, elas são boas fontes de contaminação.
- ✓ Lave ou higienize todos os produtos embalados antes de armazená-los, pois, é fundamental para evitar contaminação.



Antes de guardar os produtos, limpe ou lave as embalagens com água e sabão e/ou borrife álcool 70% ou higienize com solução com água sanitária.

Solução com água sanitária: veja na embalagem a diluição adequada.



Retire frutas, verduras e legumes das embalagens e higienize antes de armazená-las, se possível, embale antes de guardá-las na geladeira.

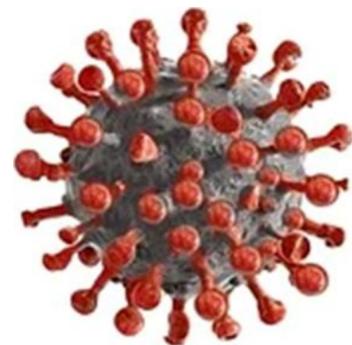
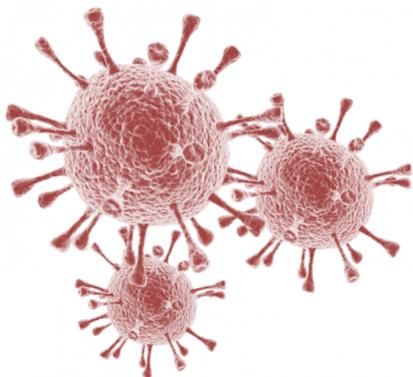
Organização: Utilize potes com tampa ou embalagens para refrigeração.



Antes do consumo de verduras, frutas e legumes crus, lave em água corrente e deixe 15 min em solução com água sanitária.

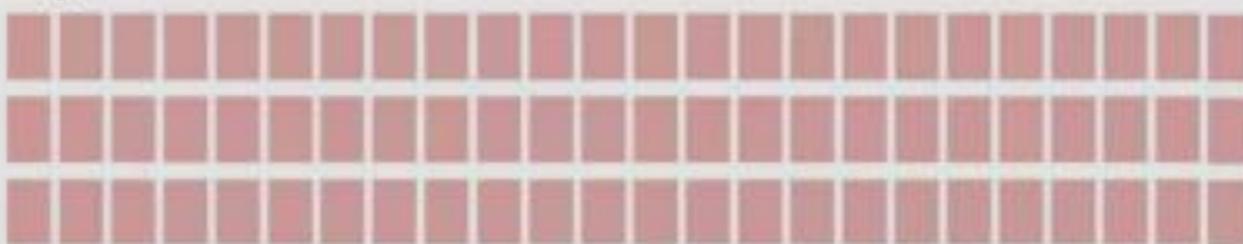
Diluição: 1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água.

Conheça o tempo de sobrevivência do Covid-19 (Coronavírus) nas superfícies



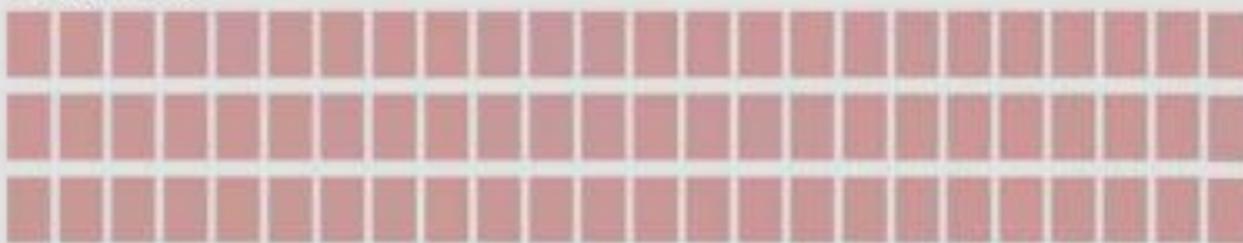
Sobrevida do coronavírus em superfícies

Aço inoxidável



72 horas
3 dias

Plástico



72 horas
3 dias

Papelão



24 horas
1 dia

Cobre



4 horas

Aerossolizada/Poeiras



40 min a 2h30 min

Fonte: New England Journal Of Medicine, CDC e Universitits of California, LA, Princeton

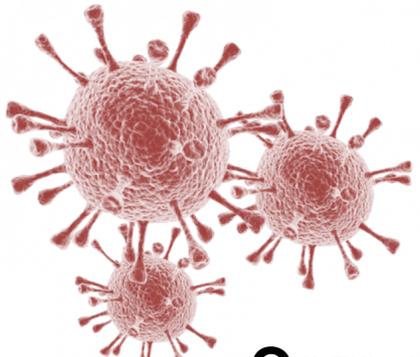
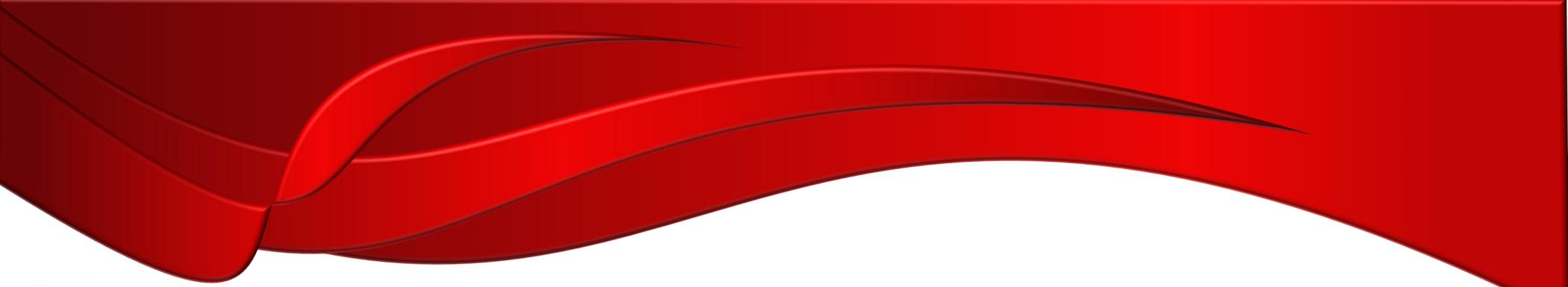


Infográfico atualizado em: 19/03/2020

**** Por isso é importante todos os cuidados de higienização.**



* Fonte da imagem:
<https://pixabay.com/pt/f>

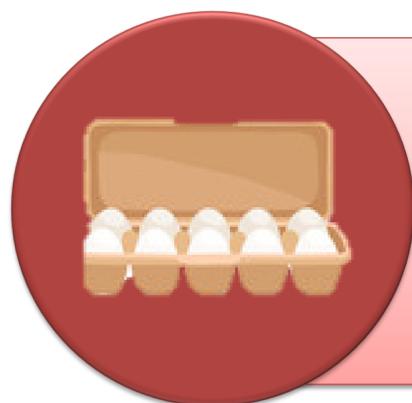


COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS POR MAIS TEMPO

Com o isolamento social, as idas ao mercado deverão ser mais esporádicas. Sabemos que os alimentos quanto mais naturais, menos tempo duram. E é isso que os tornam tão saudáveis.

E O QUE DEVO FAZER?

Vamos te dar algumas dicas para preservar os alimentos por mais tempo, tê-los à disposição e evitar o desperdício.



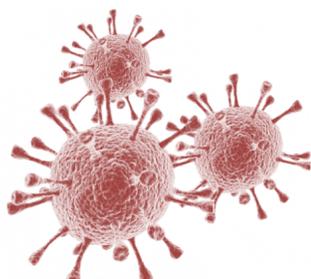
Armazene os **ovos** em recipiente com tampa sob refrigeração.

Nunca coloque na porta da geladeira
Higienize a casca apenas no momento de usar.

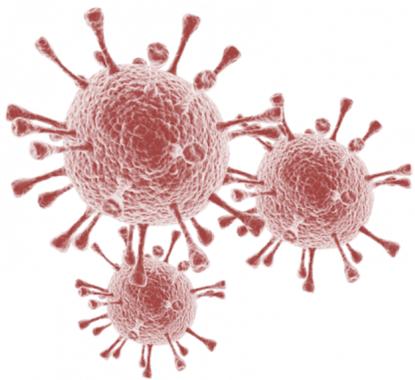


Evite comprar **leguminosas** em excesso, cozinhe e congele em porções familiares ou individuais.

Não esqueça de deixar de molho antes do cozimento por 12h, trocando a água pelo menos 3-4 vezes.



COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS POR MAIS TEMPO



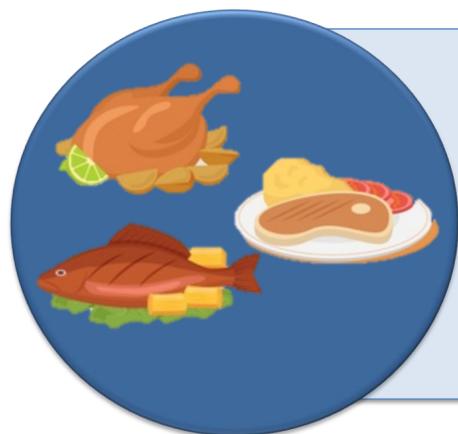
Compre frutas mais resistentes como: goiaba, melão, maçã, laranja, poncã, abacaxi e melão ou frutas secas.

Utilize sanitizante diluído conforme recomendação na embalagem para higienizar as frutas.



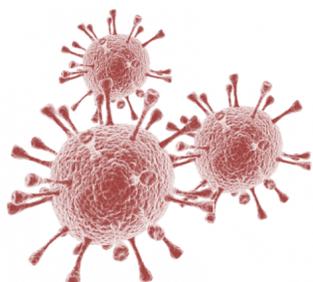
Legumes podem ser cozidos e congelados em porções familiares ou individuais. Compre os mais resistentes: batata doce, inhame, batata, cenoura, beterraba, abóbora, etc.

Higienize em água corrente e utilize sanitizante conforme recomendação na embalagem.



Frango, carnes e peixes congele estas fontes proteicas em porções individuais ou familiares.

Lave as embalagens das carnes, abra e coloque em algum recipiente ou outro tipo de embalagem.

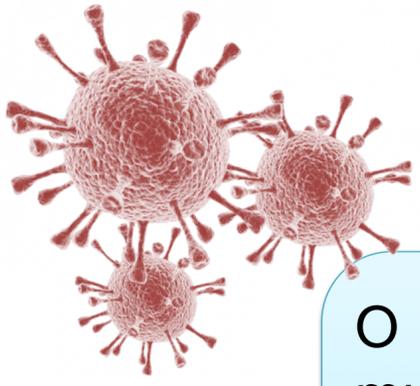


COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS POR MAIS TEMPO

- ◆ Higienize os legumes e verduras como descrito anteriormente com solução como a água sanitária ou outro sanitizante;
- ◆ Corte-os em pedaços uniformes;
- ◆ Efetue o branqueamento, processo descrito na próxima página, para uma melhor conservação dos alimentos.
- ◆ Congele os alimentos que passaram por branqueamento ou não, de preferência porcionados em recipientes de vidro, com a data para melhor controle de validade.
- ◆ O alimento congelado preserva-se por, em média, 3 meses.



VOCÊ CONHECE A TÉCNICA DE BRANQUEAMENTO?



O branqueamento é um procedimento que inibe as mudanças químicas que alteram o sabor e a cor dos alimentos durante o processo de congelamento. Além disso, ele destrói os microrganismos presentes na superfície da hortaliça.



Você basicamente deverá fazer a imersão da hortaliça em água fervente por um breve tempo, seguido da imersão em água gelada para resfriamento, pelo mesmo período do cozimento. Cumprido o tempo de resfriamento, deve-se escorrer a água. Após a secagem estará pronto para o congelamento.



Atenção: Adicione a hortaliça após a fervura da água e mantenha a panela tampada. Observe o momento em que a água voltará a ferver e a partir desse momento, inicie a contagem do tempo de cozimento. Caso a água não volte a ferver em até um minuto, isto indica que foi adicionado pouca água para a quantidade de hortaliça a ser branqueada.



Observe o quadro a seguir para saber o tempo branqueamento adequado para cada hortaliça.

BRANQUEAMENTO

HORTALIÇAS	TEMPO EM ÁGUA FERVENTE E PREPARO
Abóbora madura picada	3 min; ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Acelga picada	2 minutos
Aipo (talos picados)	2 a 3 minutos
Alcachofra inteira	cozinhar <i>al dente</i> em água com limão
Alho-porró (talo)	2 a 3 minutos
Almeirão picado	2 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Batata	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Batata-doce	cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos
Brócolis	2 minutos
Cenoura inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheiro-verde	2 minutos
Chicória picada	2 minutos
Couve picada	2 minutos ou não-branquear
Couve-de-bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Couve-flor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Ervilha em vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2 minutos
Vagem	2 minutos
Inhame / cará	congelar ou amassar e congelar o purê
Moranga picada	3 minutos, ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Mostarda folha picada	2 minutos
Nabo picado	3 minutos
Quiabo	2 a 3 minutos
Repolho picado	1,5 minuto, ou não branquear
Tomate picado	cozinhar por 20 a 30 minutos

* Fonte Embrapa

Veja algumas dicas de preparações para incrementar o seu cardápio no dia-a-dia. Aproveite o isolamento e use a criatividade!



SUCO VERDE - MELÃO COM SALSA

Ingredientes: 1 copo grande de água gelada (250ml), 1 fatia fina de melão, suco de ½ limão, 3 raminhos de salsa

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber.

SUCO VERDE - CAJU COM COUVE

Ingredientes: 1 copo grande de água gelada, (250ml) ,1 caju ou 1 polpa congelada, 1 folha de couve pequena, 1 pedaço pequeno de gengibre.

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber.



SUCO VERDE - MAÇÃ COM RÚCULA

Ingredientes: 1 copo grande de água gelada (250ml), 1/2 maçã, 4 folhas de rúcula, suco de ½ limão.

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber.

Obs.: Você pode substituir as frutas e folhas. Escolha sempre as frutas mais doces para evitar adoçar. Se o fizer, use mel, açúcar mascavo ou demerara em pequena quantidade, mas isso, caso não esteja fazendo restrição de açúcar.



Dicas de preparações para o seu dia-a-dia! Use a criatividade!

AVEIOCA ABERTA:

Ingredientes: 2 ovos, 2 colheres de sopa de farinha de aveia integral, temperos a gosto (sal, pimenta calabresa, açafrão, orégano), 1 pitada de fermento, recheio a gosto (queijo, cebola, tomate, rúcula, frango, atum).

Modo de preparo: Bata os ovos, a farinha e os temperos, acrescente o fermento e misture. Leve ao fogo em um frigideira antiaderente ou unte com um fio de azeite ou manteiga. Espere dourar, ficar firme e vire. Acrescente os recheios e sirva.



SMOOTHIE DE BANANA E UVA

Ingredientes:

2 bananas grandes, 2 xícaras de chá cheias de uva, 1 copo de leite, gelo, adoce se quiser (use preferencialmente fontes naturais como mel, açúcar mascavo, açúcar de coco e evite açúcar refinado).

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber.

SHOT ANTIOXIDANTE:

Ingredientes:

Suco de 1 limão, 1 colher de sopa de água, 1 colher de chá de açafrão, 1 pitada de canela.

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes e beber.

Obs.: Evite tomar esse tipo de bebida em caso de gastrite ou sensibilidade dentária.



Cozinhar é uma forma de amar

Dicas de preparações para o seu dia-a-dia! Use a criatividade!

TORTA SALGADA:

Ingredientes: 3 ovos, 2 colheres de servir cheias de frango ou carne ou peixe já cozidos, 3 colheres de sopa de aveia ou linhaça dourada, 2 xícaras de legumes cozidos (chuchu, cenoura, brócolis etc), temperos à gosto (sugestão: cebolinha, alho, cebola, açafrão e orégano). Opcional: queijo minas frescal.

Modo de Preparo: Pré-aqueça o forno à 180°C por 5-10 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos, despeje em uma forma untada com azeite e farinha de linhaça dourada (ou use forma de silicone), forre o fundo da fôrma com queijo minas e orégano, adicione a massa e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos à 180°C.



NUGGETS CASEIRO:

Ingredientes: 1 kg de filé de peito de frango, alho, cebola, açafrão em pó, orégano, limão, mostarda em pó e pimenta do reino moída à gosto; 1 xícara de farinha de linhaça dourada; 2 colheres de azeite de oliva.

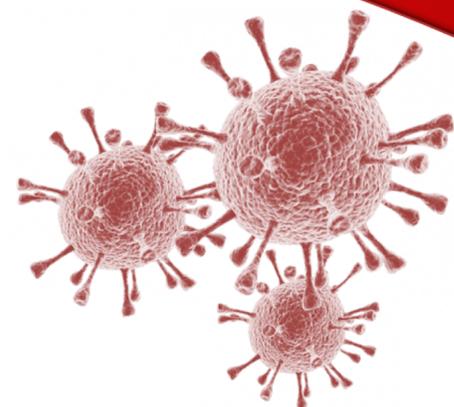
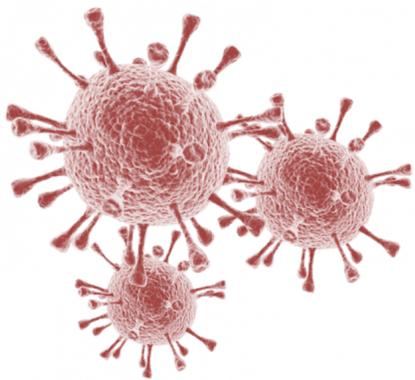
Modo de preparo: Tempere o frango à gosto e deixe-o marinando para aguçar o sabor; Bata o frango no processado até triturar bem, se necessário, acrescente aos poucos o azeite para auxiliar; Molde o frango já triturado em formato de nuggets. (caso tenha dificuldade, pode adicionar farelo de aveia e ovo, para facilitar); Empane o nuggets na farinha de linhaça dourada; Pré-aqueça o forno por 10 minutos e leve os nuggets ao forno médio (180°C) por, aprox., 25 minutos.

BOLINHO DE BANANA

Ingredientes: 4 ovos, 3 bananas bem maduras, 4 colheres de sopa rasas de aveia em flocos grossos ou farelo de aveia. Opções para adoçar: uvas passas, mel ou açúcar mascavo.

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno à 180°C por 10 minutos. Bata os ovos no liquidificador por 3 minutos, acrescente a banana e aveia, liquidifique por 5 minutos. Unte uma forma com aveia e óleo vegetal ou coco. Despeje a massa na fôrma untada (ou utilizar uma fôrma de silicone, não havendo necessidade de untar) e leve ao forno por 20/30 minutos à 180°C.

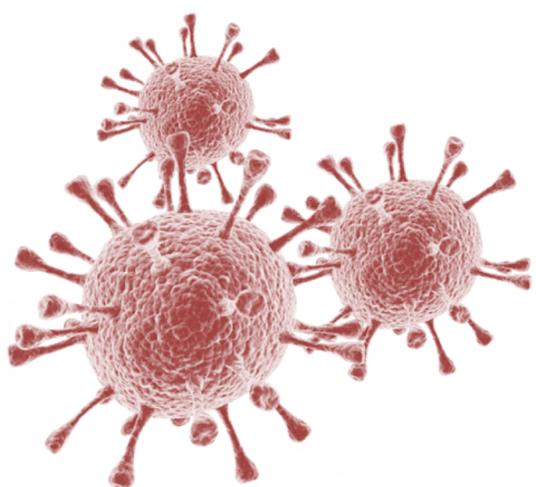




Atenção:

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) 2020, **“NÃO EXISTEM PROTOCOLOS TÉCNICOS NEM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS QUE SUSTENTEM ALEGAÇÕES MILAGROSAS**. Certamente, uma alimentação rica em micronutrientes (minerais e vitaminas) associada a substâncias bioativas (não nutrientes) presentes em alimentos que possuem atividade de redução do risco de doenças, se utilizados de forma habitual, podem condicionar um sistema imunológico mais eficiente, com menor risco de doenças”.

Mas lembre-se, existe individualidade para cada organismo, assim, procure orientações de um nutricionista!!!



Referências Bibliográficas

ASBRAN. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. São Paulo, 2020.

ASBRAN. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta**. São Paulo, 2020. <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfnemite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>>

AUTIER, Philippe et al. Vitamin D status and ill health: a systematic review. : a systematic review. **The Lancet Diabetes & Endocrinology**, [s.l.], v. 2, n. 1, p. 76-89, jan. 2014.

BISCHOFF, S. C et al. 'Gut health': a new objective in medicine?. **Bmc Medicine**, [s.l.], v. 9, n. 1, p. 2-8, 14 mar. 2011.

BRASIL. **Resolução RDC nº 216**, de 15 de setembro de 2004

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde. Brasília, DF. 2014.

COPPOLA, M. M.; GIL-TURNES, C. Probióticos e resposta imune. **Cienc. Rural**, Santa Maria, v. 34, n. 4, p. 1297-1303, Ago, 2004 .

DEL, R.E.; JORGE, N. Especiarias como antioxidantes naturais: aplicações em alimentos e implicação na saúde. **Rev. Bras. Plantas Mediciniais**, São Paulo, v. 14. n. 2, 2012.

EMBRAPA. EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Método de branqueamento de cada hortaliça**. Brasília, DF, [s.d].

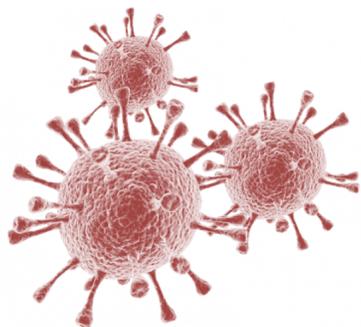
HIRAYAMA, M. S., et al. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, Set, 2014 .

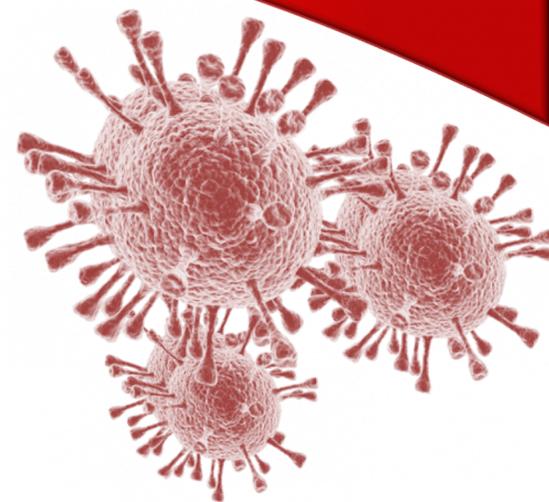
MARKOWIAK, Paulina. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. **Nutrients**, [s.l.], v. 9, n. 9, p. 1021. Set, 2017.

MORAES, A.C. F.; SILVA, I. T.; ALMEIDA-PITITTO, B.; FERREIRA S.R.G. Microbiota intestinal e risco cardiometabólico: mecanismos e modulação dietética. **Arq Bras Endocrinol Metab**. v.58, n. 4, p. 317-27, 2014.

SILVA, M. L. C. et al. Compostos fenólicos, carotenóides e atividade antioxidante em produtos vegetais. **Semina: Ciências Agrárias** [Internet], v. 31, n. 3, p. 669-681, Set, 2010.

VIARO, R. S.; VIARO, M. S.; FLECK, J. Importância bioquímica do selênio para o organismo humano. **Ciênc. Biol. e da Saúde**, Santa Maria, v. 2, n. 1, p. 17-21, 2001.





PROJETO DE EXTENSÃO:

“Atendimento nutricional dos servidores ativos – CÁRDIO/UFMT”

Cuiabá – MT, 2020.

