

Alimentação em tempos de pandemia de COVID-19 - Parte 2

EDIÇÃO 02 - ANO 2021

O que fazer quando chegar em casa com compras?

- Tire os sapatos antes de entrar em casa ou assim que entrar;
- Tome um banho. Se não for possível, lave, ao menos, as mãos e os antebraços com água e sabonete;
- Troque de roupa (se tiver idoso ou pessoas de risco, coloque para lavar as roupas que usou na rua);
- Lave as verduras e frutas com solução sanitária diluída, de acordo com as instruções da solução utilizada ou seguindo a **receita abaixo**;



- Sempre que o tipo de embalagem permitir, é um bom hábito que elas sejam lavadas ou higienizadas antes de guardar. Pode-se lavar com água e detergente, alternativamente, pode-se higienizar com álcool, solução sanitária diluída ou mesmo com produto de limpeza multiuso;
- Quando usar um alimento embalado na preparação da refeição, a lavagem ou higienização prévia é fundamental como forma de evitar a contaminação do alimento que está sendo preparado;
- Após a manipulação e higiene das compras, lavar bem as mãos com água e sabonete.

Diluição

Usar água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%:

- 2 colheres de sopa para cada litro de água.

ou usar água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%:

- 1 colher de sopa para cada litro de água.

Consulte as orientações do fabricante.



Resumindo as principais recomendações

NO MERCADO

- Evite horários com maiores aglomerações e mantenha um distanciamento de ao menos 1 metro das outras pessoas;
- Antes de iniciar as compras, certifique-se de que suas mãos estão limpas e cuide-se para não tocar alimentos e embalagens que não comprará;
- Evite tocar rosto, boca e nariz enquanto estiver fazendo compras;
- Foque na sua lista de compras, mas substitua as frutas, verduras e legumes da lista, caso encontre outras opções melhores;
- Evite corredores que têm majoritariamente alimentos ultraprocessados.

EM CASA

- Tire os sapatos assim que chegar da rua, lave as mãos até o antebraço ou tome banho, troque de roupa;
- Não esqueça de beber água ao longo do dia.
- Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando pequenas refeições/ lanches com excesso de açúcar, gordura e sal ao longo do dia.
- Evite o consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, como salgadinhos, biscoitos, macarrão instantâneo, refrigerantes e outras bebidas adoçadas e outros ultraprocessados.
- Se for pedir comida, escolha opções com mais alimentos in natura e minimamente processados.
- Manter sempre boas práticas de higiene, especialmente durante a manipulação, a preparação e a conservação dos alimentos.
- Sempre que o tipo de embalagem permitir, é um bom hábito que elas sejam lavadas ou higienizadas antes de guardar.
- Quando usar um alimento embalado na preparação da refeição, a lavagem ou higienização prévia é fundamental como forma de evitar a contaminação do alimento que está sendo preparado;
- Após a manipulação e higiene das compras, lavar bem as mãos com água e sabonete.



Conheça mais sobre os tipos de alimentos

IN NATURA

São alimentos retirados diretamente de plantas e animais, sem alteração.



MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos que passaram por processos - limpeza, moagem, congelamento - que não envolvem adição de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias ao alimento natural.

PROCESSADOS

São alimentos fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar, para aumentar a durabilidade.



ULTRAPASSADOS

São formulações industriais, que, além de açúcar, sal e óleo, possuem uma lista grande de ingredientes, como gorduras modificadas, amidos, proteínas de soja, aditivos.



Referência:
MINISTÉRIO DA SAÚDE. Site: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/recomendacao_de_alimentacao_em_tempos_de_covid-19.pdf. Brasília - DF. 2020.

Acesso em: 22 mar. 2021.

SAÚDE BRASIL. Site: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimento>. Brasília - DF. 2017.

Acesso em: 20 abr. 2021.