

# **CARTILHA DE NUTRIÇÃO** **EM TEMPOS DE COVID-19**

**IFSULDEMINAS**  
JUNHO DE 2020



## **PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

**Coordenadoria de Qualidade de Vida do Servidor**

Colaboração: Magda Maria Pereira, Nutricionista do Campus Inconfidentes  
[qualidadedevida@ifsuldeminas.edu.br](mailto:qualidadedevida@ifsuldeminas.edu.br)



**INSTITUTO FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais

# INTRODUÇÃO

Para que o nosso organismo tenha o desempenho desejado é preciso que alguns procedimentos sejam executados com conhecimento e constância. Sendo assim, uma boa alimentação aliada às atividades físicas regulares, ingestão de água, horas de sono tranquilas e, uma exposição ao sol em horários considerados benéficos, podem garantir uma vida saudável e feliz.

O fato de se fazer três ou mais refeições diárias não significa que se esteja bem alimentado. O que realmente importa é a qualidade daquilo que se está comendo. Você é aquilo que você come. Uma boa alimentação requer uma ingestão equilibrada de todos os nutrientes, ou seja, proteínas, carboidratos, lipídios, minerais, vitaminas e fibras. Uma refeição bem colorida e variada é fonte de muitos nutrientes.


Em tempos de pandemia, como a que se está vivenciando atualmente, é imprescindível que se tenha a preocupação com alimentação para reforçar o sistema imunológico. O sol é fator indispensável na absorção da vitamina D, a qual atua no sistema imunológico.

Com o isolamento, necessita-se mais atenção com a qualidade da alimentação devido à falta de atividades físicas regulares e disciplina nos horários das refeições.

A preocupação se deve ao fato de que uma ingestão inadequada dos alimentos possa acarretar problemas sérios à saúde.

O consumo elevado de açúcar, sal, gordura, produtos industrializados e a falta de fibras e água podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, hiperlipidemia, excesso de peso e até doenças cardiovasculares.





# **CUIDADOS COM A PROCEDÊNCIA E A HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Ter cuidado ao comprar os alimentos é também uma forma de alimentação saudável. Sendo assim, saber a procedência dos produtos que serão utilizados na alimentação é indispensável para o melhor aproveitamento dos nutrientes.

Utilizar alimentos in natura de boa qualidade, integrais e menos refinados é uma das vantagens para garantir uma refeição saudável e prazerosa.

Porém os cuidados com a manipulação e higienização dos alimentos não podem ser esquecidos, uma vez que existem procedimentos que minimizam a contaminação, seja de origem biológica, química ou física, considerada nociva à saúde.

Armazenar cada alimento de forma correta e, em tempo hábil, é muito importante para a conservação e manutenção da qualidade. Portanto, estocar em lugar adequado, refrigerar e congelar, seguindo as instruções da embalagem, são atitudes que merecem atenção.

## **Higienização dos Hortifrutigranjeiros**

A pré-lavagem de hortaliças e frutas deve ser feita em água corrente potável e em local apropriado.

Para o preparo destes gêneros, deve ser realizada a higienização completa que compreende:



- Retirada das partes danificadas;
- Lavagem criteriosa com água potável;
- Cortar se necessário;
- Desinfecção: imersão em solução clorada por 15 minutos (Hipoclorito de Sódio a 2,0 -2,5%);
- Enxágue bem com água potável.

Observação: Não necessitam de desinfecção as frutas, legumes e verduras que sofrerão ação do calor, desde que haja garantia de temperatura no interior, atingindo no mínimo 74°C.

# HIGIENIZAÇÃO DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS

Antes de abrir produtos industrializados, como caixas de leite, suco, embalagens impermeáveis e latarias, você deve lavá-los com água e sabão.

## ***Cuidados com as mãos***

O cuidado com a higienização das mãos deve ser um hábito diário e permanente. Alguns procedimentos são necessários para garantir a perfeita manipulação dos alimentos. Assim se poderá evitar a ingestão de alimentos contaminados, principalmente os que serão consumidos crus.

As mãos devem ser lavadas sempre que necessário. A higienização adequada deve ser realizada da seguinte maneira:



- Umedecer as mãos com água;
- Colocar o sabonete, de preferência líquido;
- Esfregar toda a mão até os punhos, entre os dedos, debaixo das unhas, dedo polegar e dorso da mão, por no mínimo 20 segundos;
- Enxaguar bem e secar com papel toalha.

Alguns cuidados a mais devem ser levados em consideração na hora de preparar alimentos. Evitar falar sobre os alimentos, cantar, tossir, fumar, tocar partes do corpo, mexer no lixo.



# ORIENTAÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ



Faça refeições regulares e saudáveis, incluindo verduras, legumes e frutas.



Coma com tranquilidade em local apropriado e prazeroso.



Procure não comer sozinho, tenha companhia de pessoas alegres e saudáveis, se possível.



Não coma assistindo TV, o cérebro leva, no mínimo, 20 minutos para registrar que o organismo está recebendo alimentação. Este mau hábito leva a sentir fome e comer mais vezes que o necessário.



Horário de refeição deve ser para apreciar os alimentos e não para discutir problemas.



Concilie trabalho e lazer de forma equilibrada.



Agradeça diariamente por tudo e a todos pelas coisas recebidas e realizadas.



Viva consciente e feliz e faça feliz as pessoas que lhe rodeiam.



Ter um corpo saudável depende de todas estas ações conjuntas e equilibradas para se alcançar uma vida longa.

# REFERÊNCIAS

Portaria, nº 1.428/MS, de 26 de novembro de 1993. Regulamento Técnico para Inspeção Sanitária de Alimentos e Diretrizes para o Estabelecimento de Boas Práticas de Produção e de Prestação de Serviços na Área de Alimentos. Ministério da Saúde.

Resolução - RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

Resolução - RDC nº 218, de 29 de julho de 2005.

Portaria, nº 326 - SVS/MS, de 30 de julho de 1997. Regulamento Técnico sobre as:

- Condições Higiênico Sanitárias e de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos.
- Produtores / Industrializadores de Alimentos. Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde.

**MANUAL DE BOAS PRÁTICAS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR** - Superintendência de Planejamento e Apoio Institucional - Coordenadoria de Programas de Apoio Educacional. Setor de Alimentação Escolar - 2012.

**MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS NAS UNIDADES ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE VILA VELHA E PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRONIZADOS** - Prefeitura Municipal de Vila Velha - ES - Secretaria Municipal de Educação - Coordenação de Alimentação Escolar - 2014.