

# NUTRIÇÃO, IMUNIDADE E HIGIENE NA PREVENÇÃO DA COVID 19

NUTRICIONISTA VANESCA FERREIRA DE SOUSA

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO CAMPUS MULTI-INSTITUCIONAL  
HUMBERTO TEIXEIRA



# NUTRIÇÃO E COVID 19

- Não existe nenhum alimento ou vitamina capaz de combater o novo coronavírus, porém alguns alimentos que ingerimos podem fortalecer o nosso sistema imunológico. O bom funcionamento do sistema imunológico ajuda ao nosso organismo a se defender das infecções.

# VITAMINAS E MINERAIS



Todas as vitaminas e minerais são essenciais para fortalecer o sistema imunológico.

# VITAMINAS E MINERAIS



Suas principais fontes de vitamina A são: bife de fígado, leite, ovos, cenoura, batata doce, e frutas de coloração amarelo - alaranjada, como manga e mamão.



São ricos em vitaminas do complexo B: As carnes, leites, ovos, legumes, verduras, especialmente o brócolis e o couve, cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes, e abacate e o levedo de cerveja.

# VITAMINAS E MINERAIS



São exemplos de fontes de vitamina C: laranja, limão, acerola, caju, melancia, morango, goiaba, kiwi, abacaxi, limão, pimentão, salsinha, brócolis, couve e batata doce.



O sol é nossa principal fonte de vitamina D: 80% da formação dessa vitamina provém dos raios solares, pois os raios ultravioletas do tipo B (UVB) são capazes de ativar a síntese dessa substância em nosso organismo por meio da exposição solar. O ideal é tomarmos sol sem filtro solar por pelo menos 20 minutos por dia, preferencialmente no início da manhã ou no final da tarde.

# VITAMINAS E MINERAIS



São exemplos de fontes de vitamina E: semente de girassol, azeite de oliva, vegetais de folhas verdes, fígado, gema de ovo, amêndoas e nozes.



São exemplos de fonte de zinco: carnes, peixes, ostras, crustáceos, aves, feijões e nozes.

É recomendado manter o consumo de frutas e legumes variados em pelo menos cinco porções por dia. Eles contém vitaminas e antioxidantes que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudar o corpo a reagir àquelas que já se manifestaram.

# MANTENHA-SE HIDRATADO

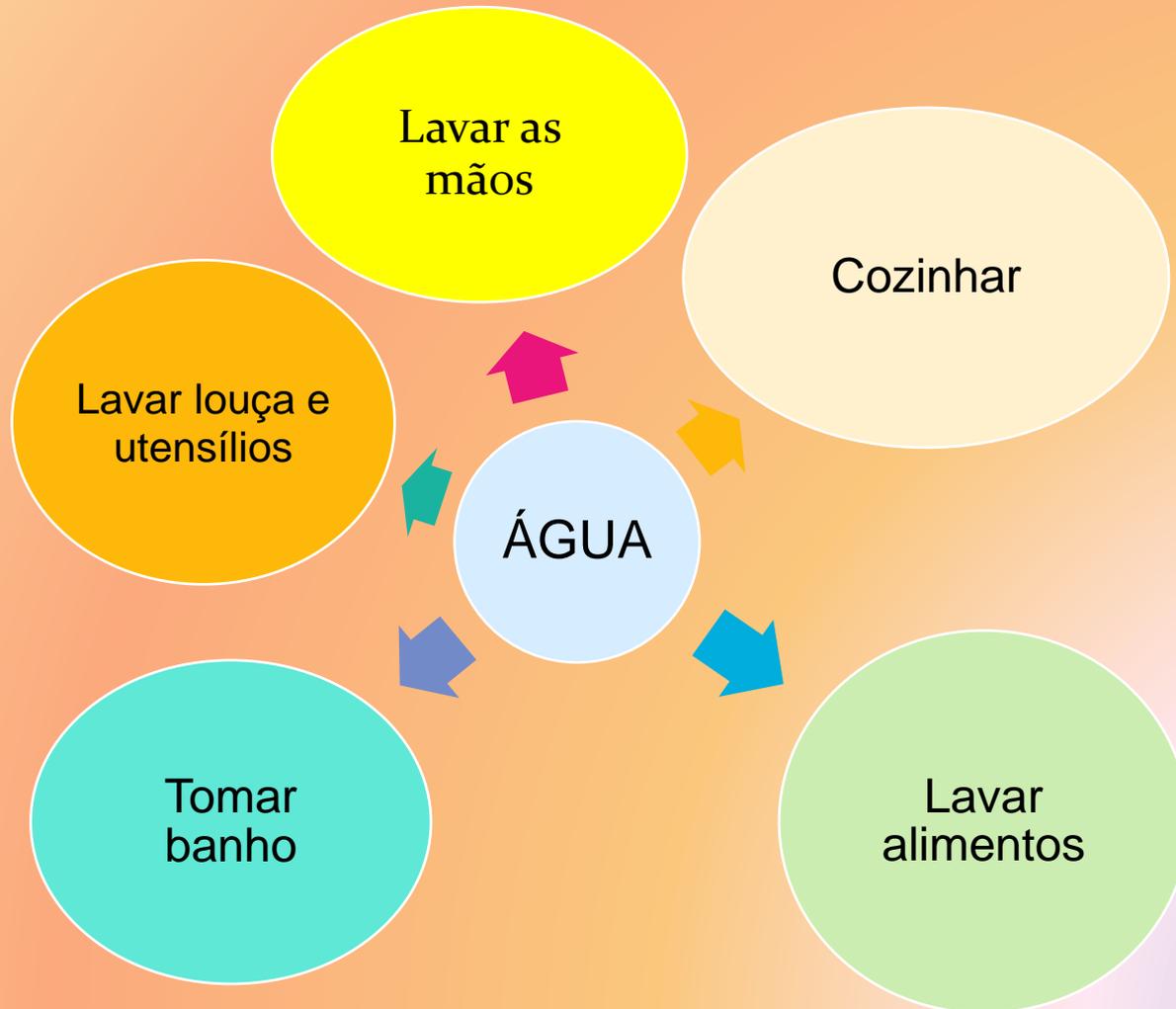


A água é fundamental para o funcionamento do corpo, sendo vital para as células do sistema imunológico. A quantidade diária adequada de água de uma pessoa adulta é 35ml por quilo de peso corporal. Exemplo:  $35\text{ml} \times 60 = 2,1$  litros de água por dia.



É de fundamental importância manter uma boa hidratação, para evitar a desidratação.

# ÁGUA POTÁVEL



# COMO PURIFICAR A ÁGUA DA TORNEIRA



O processo de fervura é capaz de matar bactérias e outros micro-organismos, eliminando contaminação e deixando o líquido próprio para o consumo. Para fazer essa filtragem, basta passar a água por um pano limpo e depois levar ao fogo.



Desinfetar – 2 a 5 gotas de hipoclorito de sódio a cada 1 L de água para beber, ou 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária) para 1 L de água para higienizar frutas e hortaliças.

# QUANDO HIGIENIZAR AS MÃOS

Antes e após ir ao banheiro.

Após tossir, espirrar ou assoar o nariz.

Após manusear o lixo.

Após mexer em dinheiro.

Antes ou após a manipulação de alimentos.

Antes de comer.

Antes de manipular alimentos pronto para o consumo.

# COMO HIGIENIZAR AS MÃOS CORRETAMENTE



1  
Passe sabão e molhe com água



2  
Esfregue a palma de cada mão



3  
Esfregue entre os dedos



4  
Esfregue o polegar de cada mão



5  
Lave o dorso de cada mão



6  
Lave os punhos

# HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS



Antes de colocar os alimentos nos armários lave as embalagens com água e sabão e borrife com álcool 70% ou solução clorada.



Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e higienize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído. Depois lavar em água corrente.



Separe as folhas e higienize com hipoclorito de sódio por pelo menos 15 minutos. Depois lavar em água corrente e armazene na geladeira.

# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fazer de alimentos “in natura” a base da alimentação.

Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar.

Limite o consumo de alimentos processados.

Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e se possível, com companhia.

# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

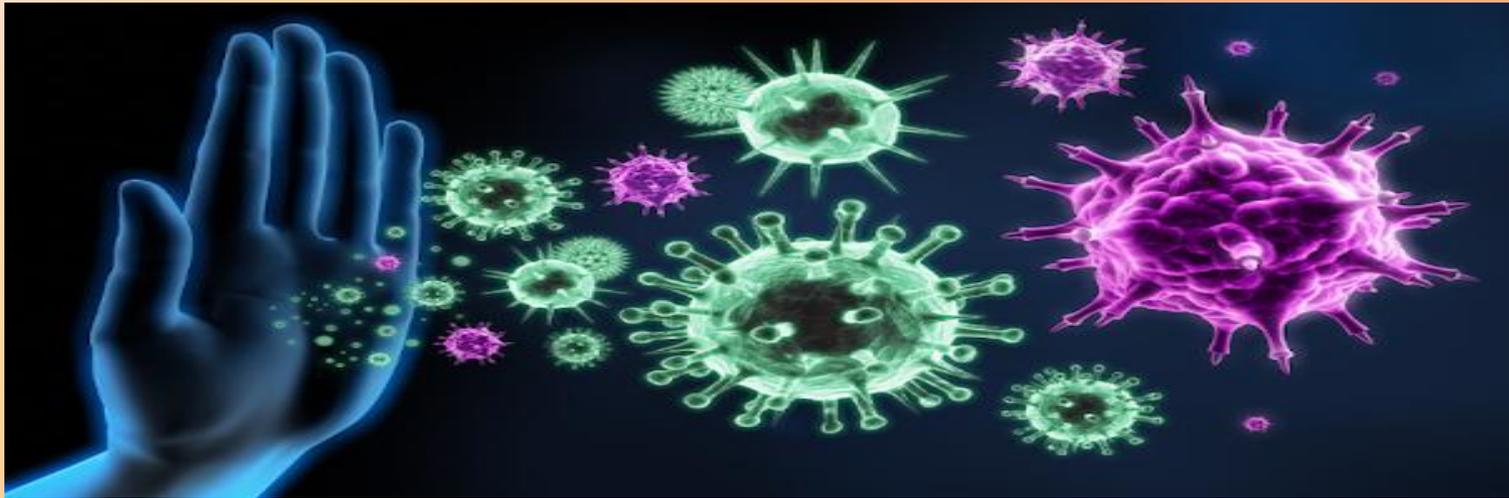
Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos “in natura” ou minimamente processados.

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Dá preferência se fora de casa a locais que servem refeições feitas na hora.

Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculada em propagandas comerciais.



Para fortalecer o sistema imunológico, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudar o corpo a reagir aquelas que já se manifestaram, é importante comer mais alimentos ricos em vitaminas e minerais. Além disso manter um estilo de vida saudável também é uma das melhores estratégias para manter o sistema natural de defesa do corpo. É recomendado comer alimentos saudáveis, praticar exercícios físicos, ter o peso adequado, dormir de 7 a 8 horas por noite, evitar o estresse, não fumar e consumir bebidas alcoólicas com moderação. Esses hábitos devem ser seguidos por todos ao longo da vida, não somente em tempos de pandemia.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO-ASBRAN, 2020. Disponível em <https://www.asbran.org.br/noticias/em-tempos-de-covid-19-fique-de-olho-em-vitaminas-e-minerais>
2. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO-ASBRAN, 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/universidade-federal-do-rn-publica-cartilha-sobre-orientacoes-nutricionais-para-covid-19>
3. Associação Brasileira de Nutrição. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>
4. AZEVEDO, P. S.; PEREIRA, F. W. L.; PAIVA, S. A. R. Água, Hidratação e Saúde. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, p. 6-14, 2016.
5. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014.
6. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. Água, hidratação e Saúde. 2018.