



Qual é o papel da alimentação neste momento de pandemia?

A alimentação como direito social básico

Devemos ter em mente que a alimentação é um direito humano fundamental, garantido por lei, em nossa Constituição Federal.

Por isso, todos os brasileiros têm direito ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares que promovam a saúde, respeitem a diversidade cultural do nosso país e sejam ambiental, econômica e socialmente sustentáveis. Chamamos isso de SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.

A alimentação como promotora da saúde

Muito se tem falado sobre o poder dos nutrientes e a resposta positiva do nosso sistema imunológico. Apesar de a Organização Mundial de Saúde (OMS) e os pesquisadores não terem identificado um alimento ou nutriente isolado que previna a infecção pelo novo coronavírus (Covid-19), uma alimentação adequada e saudável é importante em tempos de pandemia. Vamos refletir sobre esse tema usando informações públicas e confiáveis.

Em 2014, o Ministério da Saúde lançou o novo **Guia Alimentar para a População Brasileira**, seguindo as recomendações da OMS. Foram observadas muitas mudanças no perfil do consumo alimentar do Brasil ao longo do tempo, como a diminuição do “feijão com arroz” e a inclusão dos “pratos prontos e congelados” e “fast foods”, e a associação destes com o aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Também ocorreu o aumento do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias e de renda, condição esta que pode levar também ao surgimento das DCNT. E, como vem sendo divulgado, essas doenças se apresentam como fatores de risco para complicações da infecção pelo novo coronavírus.

Dentre os princípios do Guia, destacamos que a **alimentação é mais que a ingestão de nutrientes**. Então, na maior parte do tempo, e para a maioria da população, o melhor é focar na combinação dos alimentos e dos seus nutrientes entre si, pois trazem o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças.

Logo, realizar e incluir nas refeições preparações com frutas, legumes, verduras, cereais, tubérculos, feijões e outras leguminosas, leite e derivados, carnes e ovos, além da ingestão de água potável, são fundamentais para a garantia de uma boa saúde. Essa variedade garante a qualidade da alimentação e fornece energia, proteínas, vitaminas e minerais em quantidades adequadas.

Escolhendo a comida de verdade como base da alimentação

A “regra de ouro” do Guia é:

“PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS”

Mas o que são alimentos in natura ou minimamente processados? E os ultraprocessados? No quadro abaixo são apresentadas as definições e exemplos de alimentos em cada classificação, além da recomendação para o consumo:

CLASSIFICAÇÃO	DEFINIÇÃO	EXEMPLOS	RECOMENDAÇÃO
In natura ou Minimamente processados	Alimentos in natura - obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento. Alimentos minimamente processados - alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização, etc.	Verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café e água.	Preferir para o consumo
Processados	São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.	Enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sal ou açúcar, carnes salgadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).	Limitar o consumo
Ultraprocessados	São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais.	Biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos prontos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.	Evitar o consumo

Fonte: Ministério da Saúde. Folder Guia Alimentar para a População Brasileira.

Colocando em prática as recomendações do Guia

Para realizar escolhas alimentares mais saudáveis, é essencial que haja o planejamento das compras, com base nos cardápios que se deseja executar. E atenção aos ingredientes culinários que não podem faltar: sal, açúcar, óleos e gorduras! Eles devem ser usados com moderação.

Em tempos de isolamento social, a lista de compras deverá caber no orçamento, prever mais alimentos in natura ou minimamente processados do que ultraprocessados e evitar o desperdício. Isso para que haja menos saídas à rua. Uma boa opção é comprar nos mercados locais, mais próximos de casa, pois ainda auxilia na manutenção da economia local. Leve suas sacolas retornáveis para as compras! Você deverá lavar as de pano ou higienizar as de plástico quando retornar.

É importante lembrar que o novo coronavírus não é transmitido por alimentos, de acordo com a OMS. Mas ele pode estar nos alimentos e embalagens que foram tocados por pessoas infectadas.

Por isso, ao chegar do mercado, todos os alimentos e embalagens deverão ser higienizados antes de irem para a despensa ou geladeira. Dê preferência para usar água e sabão naqueles que puderem ser lavados. Os demais deverão ser higienizados com álcool 70° ou solução clorada a 0,05%. As frutas, legumes e verduras devem ser lavadas e higienizadas em solução clorada, com enxague em água limpa antes de serem consumidas.

Como preparar a solução clorada?

Seguindo a orientação publicada pelo Conselho Federal de Química, a diluição recomendada pela OMS para a desinfecção de embalagens de produtos, chaves, mesas, maçanetas, etc. é de 0,05%. Logo, a diluição é de 25 ml de água sanitária a 2-2,5% para 01 litro de água. Em medida caseira, 25 ml corresponde a meio copinho de café.

Para a desinfecção de frutas, legumes e verduras, utilize a diluição recomendada na embalagem da água sanitária, que deve conter no rótulo que pode ser usada com essa finalidade. Normalmente, a diluição é de 01 colher de sopa para cada litro de água.

E para a desinfecção de pisos, áreas abertas, sanitários, solas de sapato, etc., a diluição deve ser de 0,1%. Logo, a diluição é de 50 ml de água sanitária a 2-2,5% para 01 litro de água. Em medida caseira, 50 ml corresponde a um copinho de café.

Importante deixar essa preparação identificada, fora do alcance de crianças e protegida da luz.

A divisão de tarefas por todos da família é muito importante! Afinal, para a ingestão de **comida de verdade**, será necessário usar panelas, pratos, talheres e outros tantos utensílios, lavar a louça, pré-preparar os alimentos, higienizar frutas, legumes e verduras e “pilotar” o fogão! Se você mora sozinho, faça aos poucos. Se possuir crianças na casa, procure inclui-las na realização de tarefas de acordo com a idade. Use a criatividade para preparar refeições simples ou elaboradas! Ao cozinhar e servir as refeições, evite falar, tossir ou espirrar sobre os alimentos.

Higienizar as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos já era obrigatório antes desta pandemia. Agora, isso deve ser feito de acordo com as recomendações que incluem desde as pontas dos dedos até os punhos.

Quem prepara os alimentos deve lavar as mãos com frequência e, principalmente, depois de tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz; coçar os olhos ou tocar na boca; preparar alimentos crus, como carne, vegetais e frutas; manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos; e ir ao banheiro.

Atenção também com os panos de prato, que deverão ser trocados, de preferência, diariamente.

O uso do álcool 70º em casa, especialmente na cozinha, no momento de preparo das refeições no forno ou no fogão, deve ser evitado, pois pode causar queimaduras.

Manter a cozinha limpa, arejada e organizada garante alimentos e preparações adequados para o consumo!

Pedir comida pelo telefone não está proibido! Com certeza existem pequenos restaurantes e comércios locais que fazem **comida de verdade** e que você pode lançar mão quando não quiser cozinhar. Cuidado com as embalagens, que podem ser veículos do vírus. Elas deverão ser higienizadas antes de abrir e descartadas no lixo imediatamente.

A Associação Brasileira de Nutrição elaborou um **Guia para uma Alimentação Saudável em tempos de Covid-19**, com mais dicas além das que compartilhamos aqui. Acesse pelo link:

<https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>

Para saber mais sobre o Guia Alimentar do Ministério da Saúde, consulte os links abaixo:

Guia Alimentar para a população brasileira – versão resumida

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>

Folder do Guia Alimentar para a população brasileira

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/escolha_dos_alimentos.pdf

Vídeo SAPS – Alimentos in natura ou minimamente processados

<https://www.youtube.com/watch?v=5lk1e2YCvpw&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR-3PMmf16qAUa41&index=3>

Vídeo SAPS – Alimentos Ultraprocessados

<https://www.youtube.com/watch?v=8FY0W-WvzxY&list=PLaS1ddLFkyk9iEfrnnHR-3PMmf16qAUa41&index=2>

Buscando informações confiáveis sobre alimentação e nutrição

O Ministério da Saúde e a Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro estão com links específicos para combater as *Fake News* e tratar de mitos e verdades sobre o novo coronavírus.

Em relação à alimentação, o cuidado deve ser o mesmo! Além deles, outras fontes de informação confiáveis são:

Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável

Site: <https://alimentacaosaudavel.org.br>

Instagram: @aliancaalimentacao

Observatório de Obesidade

Site: www.observatoriodeobesidade.uerj.br

Instagram: @observatoriodeobesidade

Conselho Regional de Nutricionistas – CRN 4

Site: <http://www2.crn4.org.br>

Instagram: @crn4nutri

Área Técnica de Alimentação e Nutrição

Superintendência de Atenção Primária à Saúde