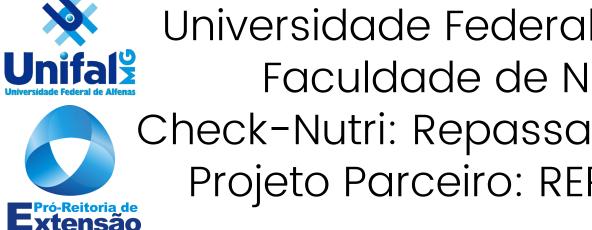


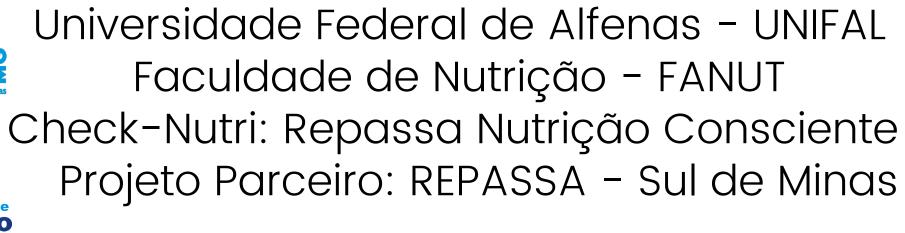




Realização:

Check-Nutri: Repassa Nutrição Consciente







Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas Biblioteca Central – Campus Sede

Custódio, Aline Candido.

Nutrição e saúde na quarentena / Aline Candido Custódio, Ana Julia Gomes Castelani, Cristina Garcia Lopes Alves, Bruno Martins Dala Paula. – Alfenas, MG: Ed. Universidade Federal de Alfenas, 2020. 25 p.: il. –

ISBN: 978-65-86489-13-2 Inclui bibliografia.

 Dieta Saudável. 2. Infecções por Coronavírus. 3. Nutrição. I. Castelani, Ana Julia Gomes. II. Alves, Cristina Garcia Lopes. III. Paula, Bruno Martins Dala. IV. Título.

CDD 613.2

Ficha Catalográfica elaborada por Ronan Lázaro Gondim Bibliotecário-Documentalista CRB-6/2504

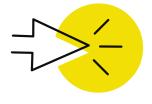
#### Autoria

Aline Candido Custódio Ana Julia Gomes Castelani Cristina Garcia Lopes Alves Bruno Martins Dala Paula

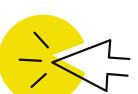
| Sumário   |
|---|
| 1.0 Apresentação2                                   |
| 1.0 O que é uma alimentação saudável 3              |
| 2.0 COVID-19 e nutrição                             |
| 2.1 Dicas e prevenção                               |
| 2.2 Como se manter saudável – – – – – – – 6         |
| 2.3 Higienização de frutas e hortaliças – – – – – 8 |
| 2.4 Como comprar sem sair de casa 9                 |
| 2.5 Crianças e quarentena – – – – – – – – – – 10    |
| 3.0 Armazenamento de alimentos 12                   |
| 4.0 Minerais e vitaminas                            |
| 5.0 A Importância do banho de sol – – – – – – 18    |
| 6.0 Dica do Check-Nutri 19                          |
| 7.0 Hora da merenda 21                              |
| 8.0 Referências 24                                  |
| 9.0 Agradecimentos                                  |
|   |



O Check-Nutri é um projeto de extensão da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG) que se constitui numa ação de promoção de saúde e educação nutricional, utilizando mídias sociais para veiculação de informações. Busca a amenização da carência de informações nutricionais, combatendo e desmistificando informações duvidosas e sem embasamento científico, que podem afetar negativamente as escolhas alimentares. Acima de tudo, busca-se desenvolver a compreensão da orientação nutricional como forma de se desenvolver a saúde, e não apenas como forma de se alcançar objetivos puramente estéticos. O compartilhamento de notícias falsas e duvidosas nas mídias sociais se tornou um verdadeiro "campo minado" na nutrição. Por esse motivo, esse projeto foi desenvolvido pensando em você e na sua segurança! O Check-Nutri é uma fonte séria e confiável informações, buscando orientar a população a respeito de temas de nutrição, reconhecendo o impacto da alimentação sobre a qualidade de vida dos indivíduos em geral



#### ACESSE NOSSOS PERFIS E FIQUE POR DENTRO!





### O que é uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), uma alimentação saudável é aquela que é acessível e não é cara, que respeite a cultura e os hábitos alimentares locais, valorize a variedade e harmonia em quantidade e qualidade, naturalmente colorida, segura sanitariamente e que que não cause impacto negativo ao ambiente. Uma alimentação saudável não apenas fornece ao corpo o essencial da nutrição humana, ou seja, energia, macro e micronutrientes, mas também bem estar social.

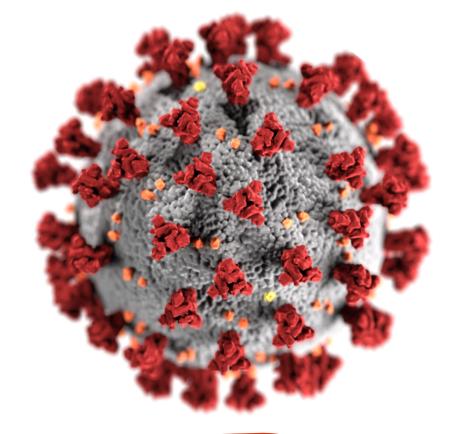


Explore e utilize o que você tem em casa! Invista em uma alimentação colorida e variada, baseada em alimentos naturais. Valorize as hortaliças e frutas frescas.



Aproveite ao máximo o que cada alimento tem a oferecer

## COVID-19 e mutvição



A nutrição, por meio de uma alimentação variada e equilibrada em quantidades de nutrientes é fundamental para o funcionamento do organismo e para a saúde.



Vale lembrar ainda e reforçar a atenção sobre os hábitos alimentares e atividades físicas durante o perídodo de isolamento social

VITAMINAS E MINERAIS

PODEM CONTRIBUIR COM

O SISTEMA IMUNITÁRIO



FIQUE ATENTO! A obesidade pode agravar os sintomas da COVID-19 e de outras doenças

## Como se prevenir do vírus e reduzir a taxa de contaminação?





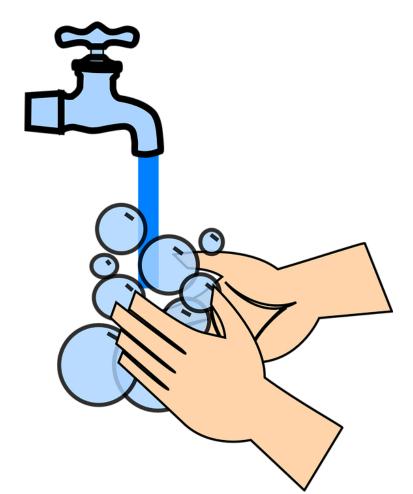
Fique atento aos sintomas para facilitar a detecção precoce de casos. Principais sintomas da COVID-19: estado febril, tosse contínua e dificuldade de respirar.

Para proteger as pessoas que ama, em especial, as que estão no grupo de risco, fique em casa. Grupo de risco: idosos, hipertensos, diabéticos, portadores de doenças respiratórias, etc.





Realize higiene pessoal frequentemente, em especial após o contato com secreções. Evite ao máximo tocar os olhos, nariz e boca.



Higienize as mãos com o uso de água e sabão e faça o uso de álcool (70%) sempre que for possível.



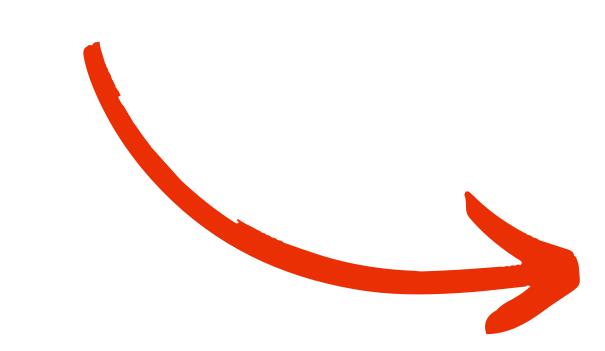


Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar utilizando lenço de papel descartável e, em seguida, higienize as mãos.



### Como se manter sandavel na

O que podemos fazer em tempos de quarentena e pandemia é cuidar do nosso bem-estar e da nossa saúde!



Não existe fórmula mágica e nem alimento milagroso para isso. O que de fato existe é um compilado de bons hábitos que você pode seguir no conforto de sua casa.



Mantenha uma alimentação balanceada, coma alimentos variados e dê preferência aos alimentos *in natura,* como frutas e vegetais. Fuja dos *fast foods* e das dietas restritivas.

Se possível, reserve alguns minutos do seu dia e pratique exercícios físicos em casa. A prática de atividades físicas é grande aliada da sua saúde. Mantenha-se ativo!



Estabeleça uma rotina dentro de casa. Defina os horários das refeições, horários para trabalhar e para fazer as atividades que goste. Crie metas alcançáveis e faça mais por você!



Mantenha-se hidratado, beba bastante água. Consuma pelo menos dois litros de água por dia e substitua bebidas industrializadas por sucos naturais.

Cuide de sua saúde mental! Nesses tempos difíceis priorize sua saúde mental, lembre-se que saúde física e mental andam sempre de mãos dadas.



Durma bem. Determine horários para dormir e acordar, cuide da quantidade e qualidade do seu sono.

# São tempos difíceis, mas cuidar de você pode ser bem fácil!

E você? O que você está fazendo para cuidar da sua saúde física e mental nesta quarentena?



Seguiu alguma de nossas dicas? Conte pra gente! Marque nosso perfil no seu story



### higienização de frutas e hortaliças

Higienizar os alimentos deve fazer parte da rotina de preparação de alimentos e em tempos de pandemia a atenção deve ser redobrada! Com isso, segue algumas dicas sobre como fazer a higienização adequada:



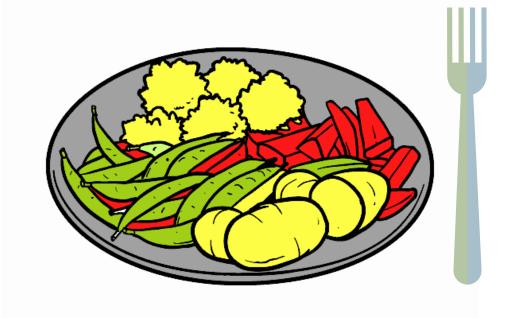
Comece lavando todas as frutas e hortaliças em água corrente. Lave bem as mãos antes de pegar nos alimentos.

Em uma bacia, coloque 1 litro de água e acrescente 1 colher de sopa de água sanitária (caso tenha sanitizante de alimentos, verifique a proporção indicada na embalagem) e misture bem.



Acrescente as frutas e verduras inteiras e com casca na mistura por cerca de 15 minutos.

Lave novamente em água corrente para retirar o excesso de água sanitária ou do sanitizante utilizado e estará pronto para o preparo!



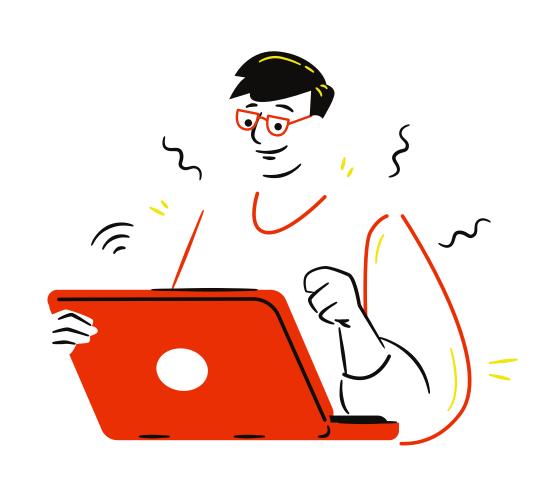
Sempre higienize seus alimentos! Cuidar da saúde é importante!



## Como comprar sem sair de casa

Em tempos de COVID-19 como manter as compras com segurança, se manter saudável e respeitar as orientações de isolamento e distanciamento social?

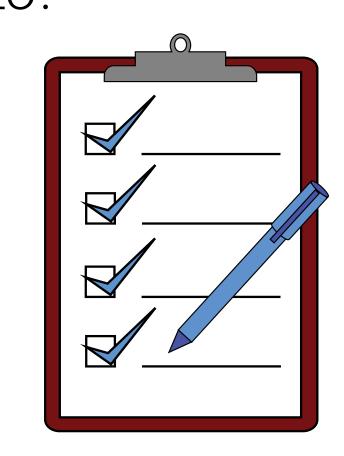
Por meio de sites ou aplicativos com entrega domiciliar! Em alguns, você cadastra o cartão de crédito e assim evita ainda mais o contato e a exposição com terceiros no momento da entrega da compra. Mas lembre-se: confira se o aplicativo ou site é seguro!





Utilize as redes sociais! Procure pedir ajuda a uma pessoa de confiança para realizar suas compras, principalmente se você for uma pessoa que se encaixa em um dos grupos de risco. Grupos de conversas de família e vizinhança são uma boa alternativa nesse momento!

Mas e se você precisar ir ao mercado? Antes de tudo, faça uma lista e planeje sua compra! Dessa forma você evita compras desnecessárias e ter que voltar por ter esquecido algo.



# Crianças e Quarentena

Como podemos entreter as crianças e envolvê-las em práticas saudáveis de alimentação durante a pandemia de COVID-19?

A matemática, leitura e ciências podem ser trabalhadas enquanto as crianças estão envolvidas em atividades de preparação de alimentos e refeições.





A Associação Brasileira de Nutrição preparou um guia incentivando a qualidade alimentar e dicas sobre como entreter as crianças durante esse período de pandemia! Confira:

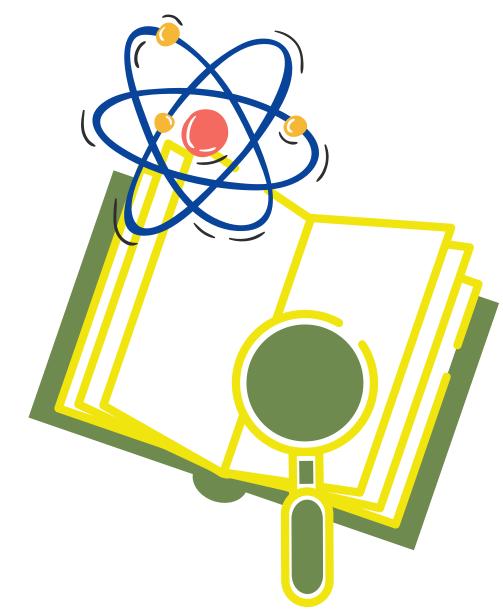
Estimule a leitura e escrita: peça às crianças para fazerem uma lista do que há na despensa e na geladeira. Depois, peça que consultem sites de receitas *on-line* para encontrar refeições e lanches que utilizam o que está disponível.





Encontre a matemática ao medir colheres e xícaras, contar números de ingredientes, fazer um balanço de itens da despensa ou planejar o tempo que levará para preparar, cozinhar e comer.

Pesquise para descobrir a ciência por trás das mudanças nos ingredientes quando aquecidos ou misturados. Envolva as crianças no preparo de um pão, ao cozinhar um ovo ou criar um molho caseiro para a salada.



## ESTIMULE O CONHECIMENTO DO SEU FILHO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO!



### ARMAZENAMENTO de alimentos

#### POR QUE ARMAZENAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS?

A importância de armazenar corretamente os alimentos está diretamente ligada com a nossa saúde!





A durabilidade e a qualidade dos alimentos vão depender da forma que são armazenados. A conservação correta dos alimentos evita a proliferação de fungos e bactérias, prolongando seu tempo de prateleira e impedindo diversas doenças e intoxicações alimentares.



Antes de armazenar os alimentos faça uma limpeza em todos os armários e embalagens dos produtos a fim de prevenir contaminações e pragas.

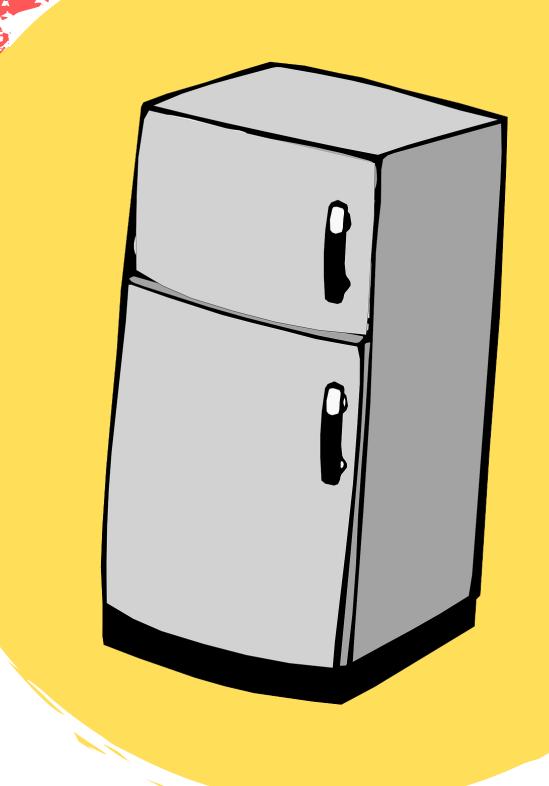


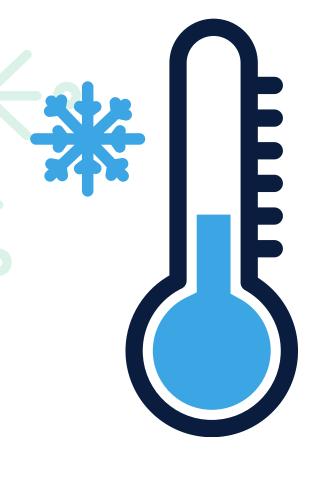
Mantenha os produtos afastados da parede e do chão para evitar umidade e facilitar a ventilação!

Guarde na frente os alimentos com prazo de validade menor, para que sejam consumidos primeiro.

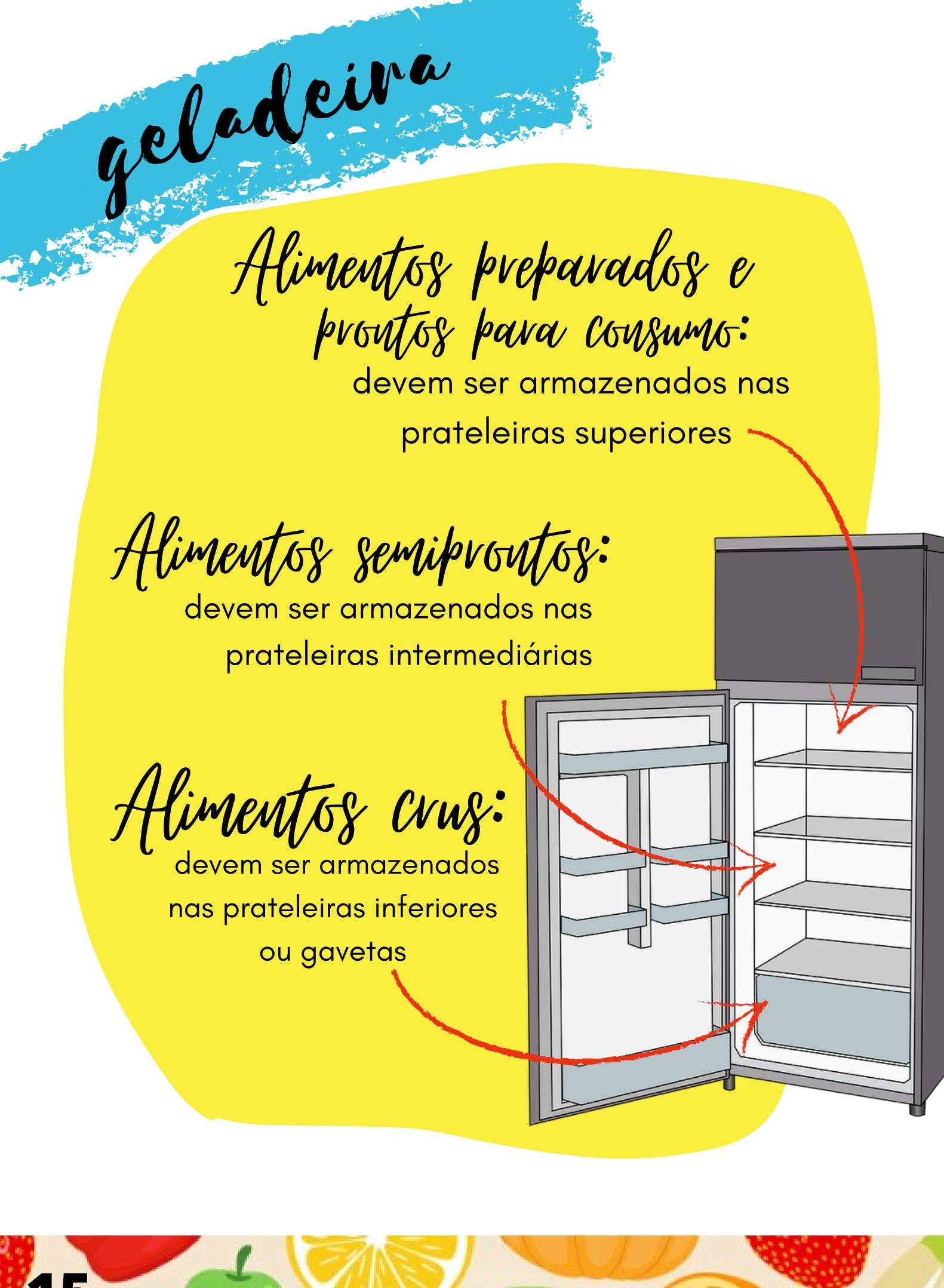
Alimentos deteriorados ou vencidos: retire-os da prateleira e faça a limpeza do local.

Na geladeira e freezer devem ser armazenados alimentos perecíveis que necessitam de refrigeração ou congelamento.





A temperatura da geladeira deve ser inferior a 5°C, e a do *freezer* não pode estar acima de 15°C negativos



### Minerais e Staminas

A vitaminas e minerais são essenciais para a nossa saúde e para o bom funcionamento do organismo, além de tudo, quando em quantidades necessárias, ajudam a prevenir uma série de doenças





Os minerais e as vitaminas são obtidos principalmente através da alimentação. Portanto, para garantir saúde e nutrição é necessário ter uma alimentação variada e equilibrada.

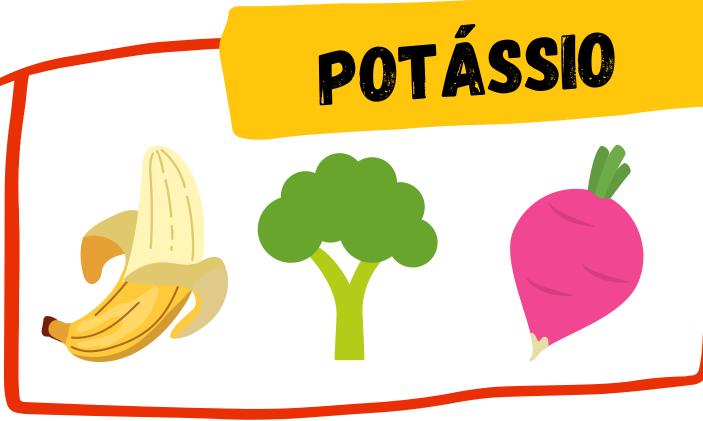












#### A IMPORTÂNCIA DO

### Banho de Sol

A vitamina D
pode ser
encontrada
em alguns
alimentos,
como: peixes,
gema de ovo,
bebidas
vegetais e
cogumelos.

A vitamina D é transformada em sua forma ativa em nosso próprio organismo, a partir da exposição à luz solar. Para adquirir quantidades suficientes de vitamina D de forma segura, a Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda a exposição ao sol de 5 a 15 minutos todos os dias, antes das 10 horas da manhã ou após às 16 horas da tarde



Atua na absorção do cálcio e promove o crescimento e mineralização dos ossos. Além disso, age em diversos sistemas do corpo humano, incluindo o sistema imunológico.



# Tenha sua prépria horta

Quer ter alimentos frescos, orgânicos e nutritivos o ano todo sem precisar gastar muito? Simples. Faça sua própria horta em casa de maneira fácil e barata. Fique atento nessas dicas:

Comece separando um espacinho para sua horta. Pode ser no quintal de casa, em um vaso ou em garrafas, o importante é que o local tenha boa iluminação natural.

Prepare o solo. Faça uma mistura de terra com compostos orgânicos, que podem ser restos de frutas e hortaliças. Se sua horta for em vasos, coloque pedras no fundo antes de depositar a terra para que a água escoe.

Comece a plantar! Plante o que você desejar, desde que quanto madura, caiba no espaço que você escolheu. Yerifique a época de plantio recomendada para cada hortaliça, dessa forma sua horta ficará ainda melhor.

Algumas plantas de fácil cultivo são: salsinha, cebolinha, alface, sálvia, orégano, etc. Mudas são fáceis de encontrar e têm preço bem acessível, além disso, você pode optar pelas sementes.





Aumento do consumo de alimentos mais saudáveis e variados, sem agrotóxicos.

Alimentos fresquinhos sempre que precisar

Alternativa barata e econômica.

Aumenta o contato com a natureza e com 📶 os alimentos





# Horada, merenda

Você já pensou em tornar sua cozinha mais funcional utilizando ingredientes naturais? Confira algumas receitas deliciosas e práticas, com ingredientes totalmente acessíveis para tornar sua alimentação mais saudável!

Algumas são disponibilizadas pela Associação Brasileira de Nutrição e você confere muito mais no link ao fim da página!

Bolinhos de frango com queijo e vegetais

#### Ingredientes

- 1 unidade de abobrinha ralada crua
- 1 unidade de cenoura ralada crua
- 1 xícara de filé de frango refogado e triturado
- 70g de queijo minas

#### Preparo

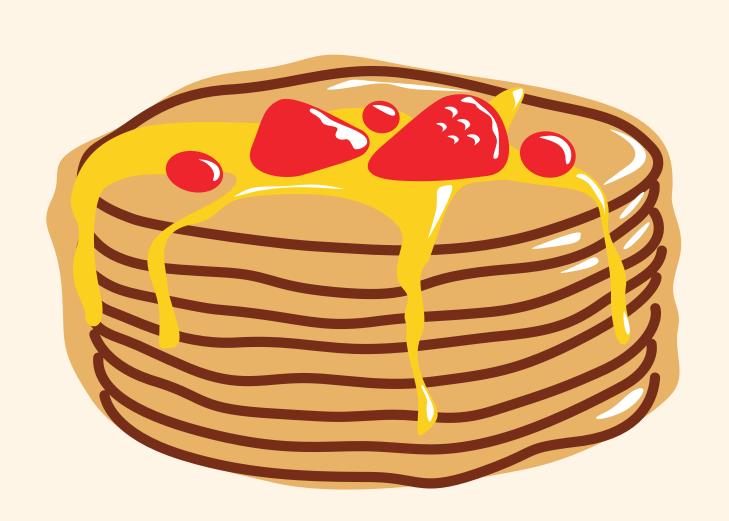
Misture todos os ingredientes e faça bolinhos. Leve-os ao forno médio a 180 graus por 20 minutos.



# Pangueca super facility

#### Ingredientes

- 4 ovos
- ½ cenoura pequena com casca
- 1 xícara de fubá ou flocão
- 1 colher de aveia em flocos (opcional) ou farelo de aveia
- 1 xícara de leite de coco
- sal a gosto



#### Preparo



Bata tudo no liquidificador com exceção da aveia. Coloque uma frigideira antiaderente para aquecer em fogo brando. Após batido, adicione a aveia e misture. Coloque 1 a 2 conchas do creme na frigideira quente e, após perceber que solta a parte de baixo, vire e doure o outro lado. Pode rechear a gosto (frango desfiado ou banana com canela).

# Bolo de banana na caneca

#### Ingredientes

- 1 banana média amassada (de preferência bem madura)
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó ou chocolate em pó 70%
- 3 colheres de sobremesa de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- canela em pó a gosto ou raspas de chocolate meio amargo (opcional)



#### Modo de preparo

Pique as bananas em rodelas, e em uma xícara/caneca, amasse-as utilizando um garfo.
Adicione os demais ingredientes na xícara (exceto o fermento químico em pó) e misture bem. Em seguida, adicione o fermento químico em pó, e misture até formar uma massa homogênea. Leve ao forno micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos.



PAIXÃO, C.; SEQUEIRA, R.; SOUSA, P. Nutrição em tempos de Covid-19, Universidade Nova de Lisboa, p.1-7, 2020. Disponível em: < <a href="https://barometro-covid-19.ensp.unl.pt/wp-content/uploads/2020/04/covid19-nutricao.pdf">https://barometro-covid-19.ensp.unl.pt/wp-content/uploads/2020/04/covid19-nutricao.pdf</a>>. Acesso em: 22. jul. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, p. 156. Disponível em: <

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia alimentar populacao brasileira 2ed.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2020.

ABRAN, Associação Brasileira de Nutrição. Guia para uma Alimentação Saudável em Tempos de COVID-19, 2020. Disponível em <a href="https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf">https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf</a>>. Acesso em: 22 jul. 2020.

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Vigilância Sanitária Guia Didático: alimentos, medicamentos, produtos e serviços de interesse à saúde. 2007. Disponível em: <a href="http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/219401/Vigil%C3%A2ncia+sanit%C3%A1ria+-+Guia+did%C3%A1tico/1da6f1ac-56b0-46b6-bd49-ab435a4bb12b">http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/219401/Vigil%C3%A1ria+-+Guia+did%C3%A1tico/1da6f1ac-56b0-46b6-bd49-ab435a4bb12b</a>>. Acesso em: 22 jul. 2020.

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Disponível em: <a href="http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583ORDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b">http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583ORDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b</a>. Acesso em: 22 jul. 2020.

Zcool, 2017. Disponível em: <a href="http://7428.net/2017/04/background-colored-fruits-and-vegetables-and-healthy-diet-vector.html">http://7428.net/2017/04/background-colored-fruits-and-vegetables-and-healthy-diet-vector.html</a>>. Acesso em: 22 jul. 2020.



### AgradeCimentos

Obrigado por ter chegado até aqui. Nosso objetivo é garantir a saúde através da educação nutricional e fazer com que as mídias sociais sejam utilizadas para veiculação do conhecimento de uma forma segura e confiável. A equipe Check-Nutri agradece sua atenção!

L'embre-se: o corpo ideal é aquele que tem saide