

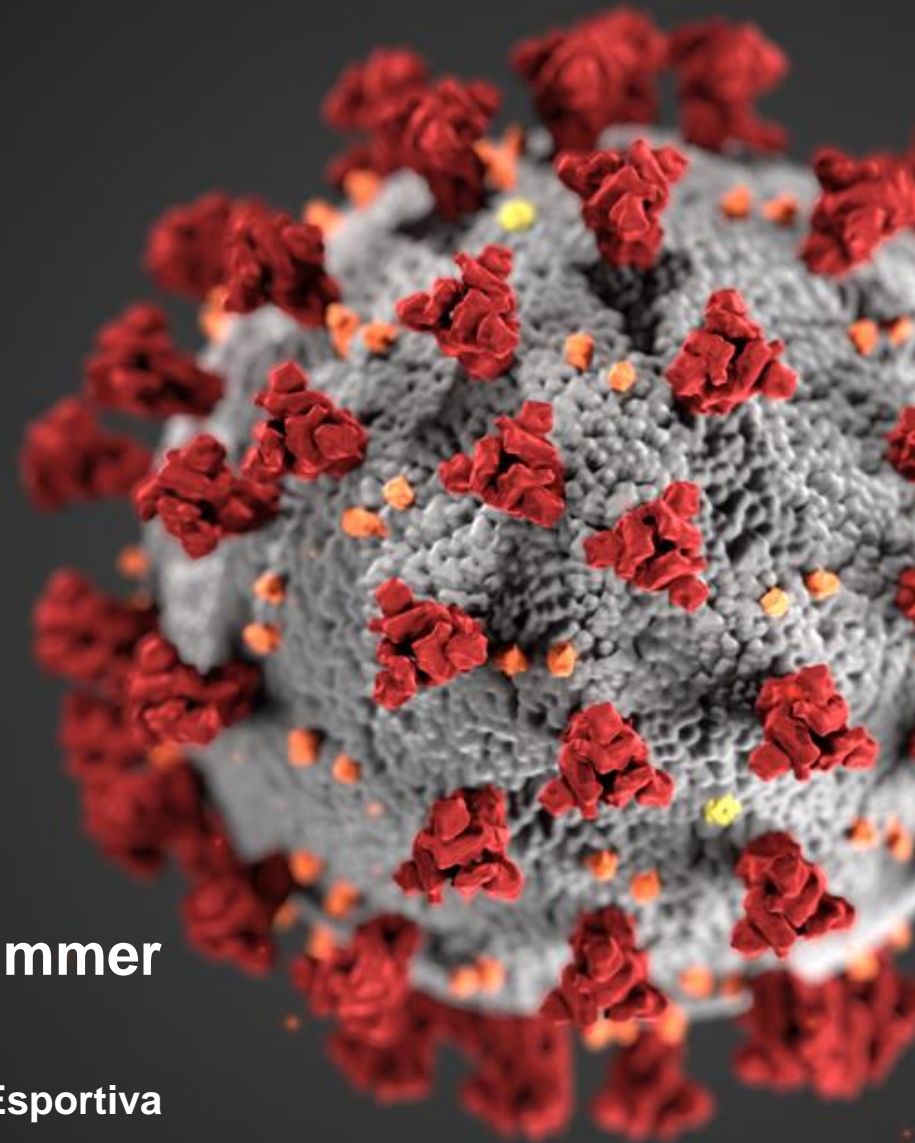
Dicas Nutricionais para o Enfrentamento do COVID-19



Michely Zimmer

Nutricionista Esportiva

CRN8 7081



Olá, meu nome é Michely Zimmer, sou Nutricionista Esportiva, pós graduada em Nutrição Esportiva Funcional e Fisiologia do Exercício.

Desenvolvi esse material em poucos dias para cumprir meu papel social como profissional da saúde e auxiliar a todos com informações seguras, baseadas em conhecimento específico e fontes de informação seguras.

Se cada uma fizer sua parte, logo estaremos juntos novamente!

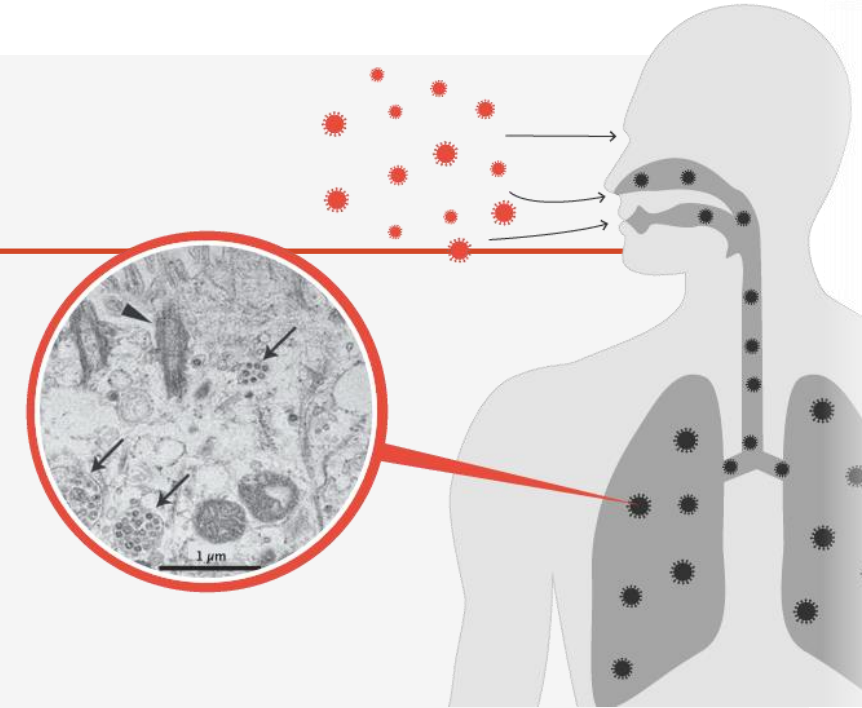
Conto com vocês!

Nutri Michely



COVID - 19

Um novo vírus surgiu em dezembro de 2019 na china, logo se espalhou pelo resto do mundo. Este vírus é uma síndrome respiratória aguda grave relacionado ao SARS-CoV-2 que causa a doença COVID – 19 conhecido Coronavirus. O que acontece quando infecta o humano e o que devemos fazer?



O vírus é apenas uma capsula em torno de um material genético e algumas proteínas, podendo NÃO se tratar de uma coisa viva, ele só pode se reproduzir entrando em contato com uma célula viva. A principal maneira do Coronavirus se espalhar e através de gotículas, quando as pessoas tosem ou se tocar em alguém doente e depois no se próprio rosto, olhos e nariz. O vírus começa sua jornada dentro do seu corpo e seu destino pode ser o intestino, baco ou pulmões onde pode ter o efeito mais dramático se unido as células epiteliais e destruído sistema imunológico.

A imunidade é formada por um conjunto de fatores que atuam contra diferentes doenças, vírus e bactérias. Não podemos elencar um único alimento ou uma vitamina para resolver um problema de saúde.

Porém, uma dieta balanceada como um todo ajuda o organismo a se manter preparado contra invasores. Se o indivíduo se alimentar corretamente, seu sistema imunológico estará competente, independentemente do tipo de infecção.

Eles favorecem os glóbulos brancos, que são as nossas células de defesa.

No material a seguir irá ver alguns alimentos que ajudam a fortalecer nosso sistema imunológico e formas de prevenir o vírus.

MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL



- Durma bem, tente dormi 8h por dia
- Descanse

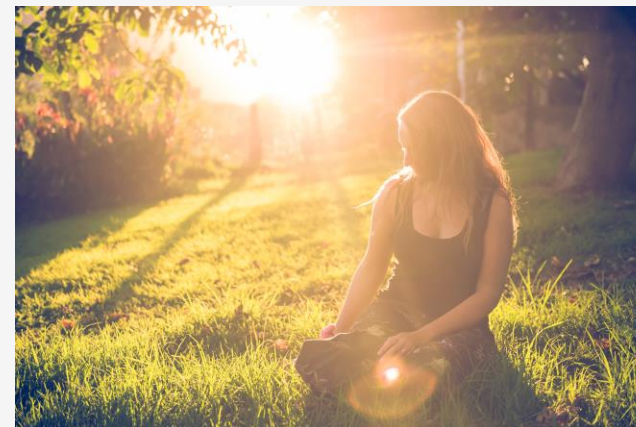


- Tome bastante água.
- A hidratação é fundamental;
- No caso de desidratação tome água de coco



- Tomar 20 a 30 gotas de Própolis em Jejum ou antes de dormi
- Aumenta imunidade, antibiótico natural, antioxidante

MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL



1 Pratique uma atividade física sempre que possível.

Existe vários exercícios que podem ser feitos em casa

2 O sol da manhã é muito importante para nossa saúde.

Obs. Se mora em apto tente pelo menos ficar um tempo na janela.

3 Evite ficar estressado e controle sua ansiedade;

Yoga e meditação ajuda a controlar

MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL



1

Evite alimentos processados, ultraprocessados e ricos em gorduras;



2

Evite alimentos ricos em açúcares



3

Evite bebida alcoólica

Prebióticos e Probióticos

Ingredientes alimentares não digeríveis que estimulam seletivamente o crescimento e/ou a atividade de bactérias intestinais. Na prática, são carboidratos que não podem ser digeridos por enzimas humanas e, portanto, são chamados de carboidratos resistentes.

Evitam que os patógenos se multipliquem, que ultrapassem as barreiras e penetrem no organismo, o que reduz as chances de causarem doenças.

- Alimentos ricos em fibras (parabióticos), que são frutas, legumes, verduras, aveia e outros cereais integrais.
- Inulina e FOS (fruto-oligossacarídeos)
- Kefir, leite fermentado e (*Lactobacillus vivos*) e Kombucha



Alimentos que aumentam nossa imunidade

Antioxidantes protegem nossas células

Muitas situações podem aumentar a presença de radicais livres no nosso organismo, inclusive o estresse emocional que enfrentamos em momentos de crise.

Estresse oxidativo pode abalar nosso sistema imunológico.



Alimentos antioxidantes

- ❑ **Beta-caroteno e licopeno:** São encontrados em **alimentos** avermelhados, alaranjados e amarelados, como cenoura, tomate, laranja, pêsego, abóbora; e em vegetais verde-escuros, como brócolis, ervilha e espinafre.
- ❑ **Curcumina:** Cúrcuma, [açafrão](#) e [curry](#) são fontes de curcumina
- ❑ **Flavanoídes:** São encontrados em frutas, como uva, morango, maçã, romã, mirtilo (blueberry), framboesa e em outras frutas de coloração avermelhada; em vegetais como brócolis, espinafre, salsa e couve; nas nozes, soja, linhaça; além de serem encontrados em bebidas, como no vinho tinto, chá verde, café e cerveja, e até no chocolate e no mel.

Alimentos antioxidantes

- Vitamina A (retinol), Vitamina C (ácido ascórbico), Vitamina E (tocoferóis)
- Cobre, Selênio, Zinco
- Ômega 3
- Temperos:** Alecrim, salvia, tomilho, cravo da Índia, mostarda, canela e erva doce
- Própolis**

Alimentos que aumentam nossa imunidade

Vitaminas e Minerais

Diversas vitaminas e minerais são essências para a função imune normal. Deficiência de **vitaminas lipossolúveis A e E** e das **vitaminas hidrossolúveis B6, B12, ácido fólico e C** prejudicam a imunocompetência e diminuem a resistência do organismo a infecções.

Os minerais conhecidos por exercer efeitos imunomoduladores são:

Zinco, Ferro, Magnésio, Selênio e Cobre

Alimentos que aumentam nossa imunidade

Alimentos ricos em VITAMINA C



Alimentos ricos em VITAMINA A



Alimentos que aumentam nossa imunidade

Vitamina B6



❖ Fígado, Banana, Salmão, Frango
Batata, Carne vermelha, Castanhas
Abacate, entre outros.

• VITAMINA B12



❖ Peixes, carnes, ovos e leite

Alimentos que aumentam nossa imunidade

Ácido fólico



- ❖ Lentilha, quiabo, feijão, espinafre, brócolis, fígado, levedo de cerveja.

• VITAMINA E



- ❖ Semente de girassol, avela, mamão, pistache, castanha do Pará, abacate, amendoim, nozes.

Alimentos que aumentam nossa imunidade

Zinco



- ❖ Linhaça, camarão, gema de ovo, leite, amendoim, castanha de caju, chocolate amargo

Ferro



- ❖ Fígado, ovo, semente abobora, pistache, feijão preto, beterraba, abobora, espinafre, tofu.

Alimentos que aumentam nossa imunidade

Magnésio

- ❖ Uva, banana, abacate, granola, gérmen de trigo e aveia, gergelim, amendoim, semente de girassol, soja, grão de bico, espinafre, beterraba, couve

Selênio

- ❖ Castanha do Pará, trigo, arroz, gema de ovo, semente de girassol e frango

Cobre

- ❖ Fígado, mexilhões, cereais integrais, caju, amendoim, nozes e chocolate amargo



Nutri como colocar isso em prática?

Sugestão de cardápio, isso não tira uma avaliação completa/consulta nutricional.

Em jejum: 20 gotas de própolis

Desjejum: Ovo inteiro + pão integral + kefir com morango (completo B, probióticos e vitamina C)

Almoço: Arroz integral, feijão, carne vermelha, folhas verdes, cenoura, brócolis, beterraba (ácido fólico, ferro, proteína, fibras, vitamina A, magnésio)

Lanche tarde: castanha do para, nozes, castanha de caju (selênio, cobre, zinco)

Jantar: salada de abacate, frango e batata inglesa assada temperada com condimentos (cúrcuma, orégano, mostarda)

Chá durante o dia: Alecrim, salvia, cravo da Índia, canela, verde e erva doce

COMO PLANEJAR AS IDAS AO MERCADO?

É essencial que você elabore um cardápio semanal e faça uma lista de compras para evitar idas desnecessárias.

1 Não estoque alimentos em excesso, lembre-se que nem todos possuem condições financeiras para realizar grandes volumes de compra, por isso o bom senso é fundamental. Somos uma comunidade e todos precisam se alimentar!

2 Anote todos os alimentos e a quantidade necessária para uma semana, assim você poderá frequentar o mercado apenas 1x na semana.

3 Tem mercado que faz entrega a domicilio e não cobram taxas de entregas.



AO CHEGAR EM CASA...

Realize todas as medidas de higiene necessárias antes de manipular os alimentos comprados:

- 1 Troque de roupas antes de entrar e deixe calçado para fora;
- 2 Lavar bem as mãos em água corrente e com sabão;
- 3 Passar álcool nas mãos e antebraço com concentração acima de 70%



APRENDA A LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE



1

Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2

Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3

Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4

Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5

Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



6

Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



7

Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8

Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9

Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10

Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11

Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

PRO
Rim

Quando higienizar as mãos para evitar a contaminação

- Antes e após ir ao banheiro
- Após tossir, espirra ou assoar o nariz
- Após mexer em dinheiro, manusear o lixo
- Antes e após a manipulação de alimentos
- Após o tocar/manusear objetos (celular, dirigir, maçanetas, e objetos em geral)
- Sempre que necessário



HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

O ideal é lavar todas as verduras, legumes e frutas antes de guardar na geladeira, principalmente alimentos que serão consumidos crus

1 As frutas, verduras e legumes deverão ser bem lavados e desinfetados com água sanitária.

2 Separe uma escovinha nova para lavagem dos legumes e frutas. Lave sempre em água corrente.



HIGIENIZAÇÃO

Realize todas as medidas de higiene necessárias antes de manipular os alimentos comprados:

- 1** Retire as folhas estragadas das verduras; Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, as frutas ou legumes;
- 2** Pegue uma bacia limpa, coloque 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária*. Mergulhe os alimentos e deixe por 10 minutos, ou de acordo com o fabricante;
- 3** Enxague os alimentos em água corrente. O ideal é guardar as folhas secas em um pote, para isso existem secadores de folhas. Caso não tenha, forre com papel toalha um pote com tampa e coloque as folhas. Quando o papel estiver bem molhado, descarte e coloque um novo. *Os produtos saneantes utilizados devem estar regularizados pelo Ministério da Saúde. A diluição, o tempo de contato e modo de uso/aplicação dos produtos saneantes devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante.

Solução Clorada

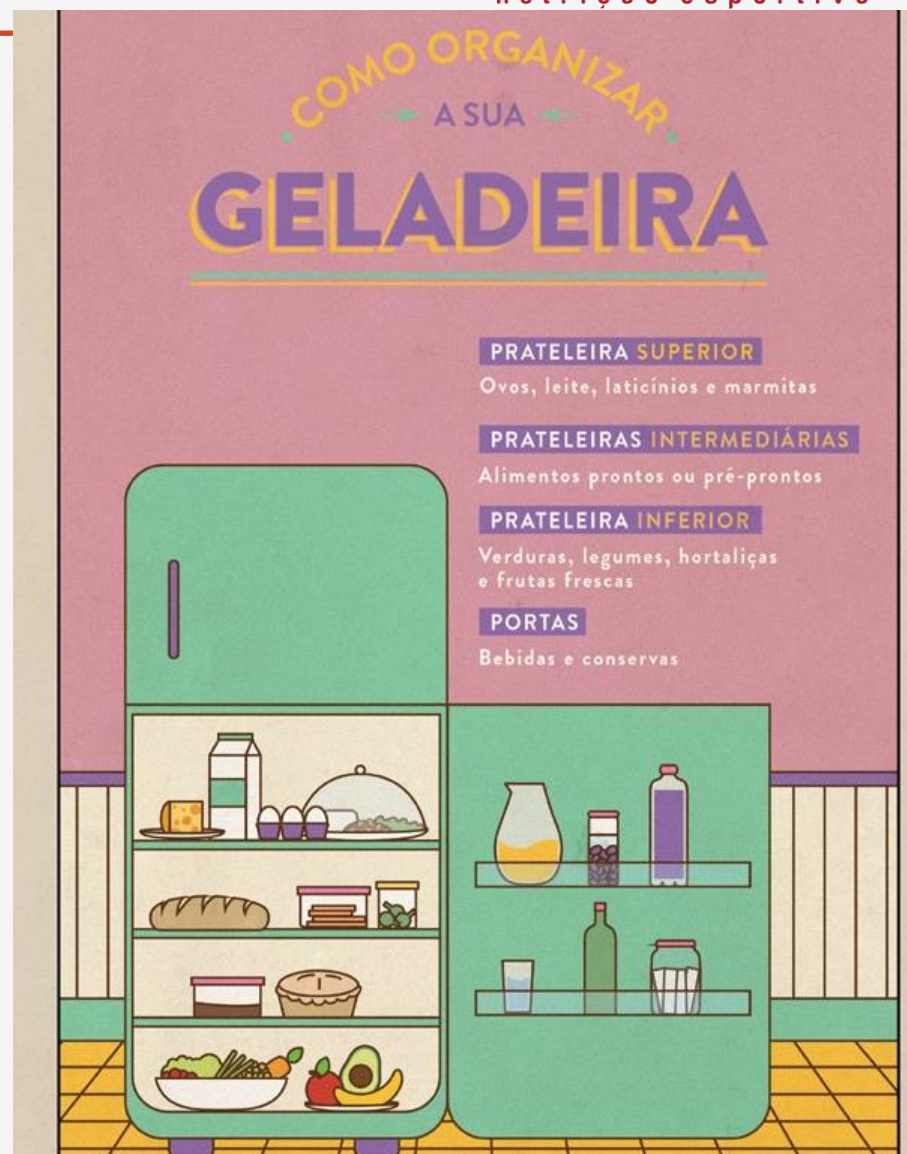


Para cada 01 litro
de água

01 colher (sopa)
de água sanitária

ARMAZENAMENTO

- 1 Antes de guardar na geladeira, verifique se não possui alimentos que precisam ser utilizados antes. Se colocamos alimentos novos por cima, às vezes distraímos e esquecemos de utilizá-los; Primeiro que vence primeiro que sai - **PVPS**
- 2 Mantenha os alimentos higienizados em recipientes tampados de preferência de vidro na geladeira até a hora de preparar ou servir;
- 3 Quando as verduras são guardadas higienizadas e são acondicionadas corretamente possuem maior durabilidade.



CONGELAMENTO DE VERDURAS E LEGUMES

O congelamento de verduras e legumes será essencial para mantermos uma alimentação saudável e evitar saídas desnecessárias!

- 1 Algumas verduras podem ser congeladas cruas, como o repolho e a couve. Higienize bem, pique e armazene em saquinhos para alimentos.
- 2 É possível encontrar em redes de supermercados legumes e verduras congeladas como espinafre, brócolis, couve flor e mix de vegetais. Escolha a melhor maneira de comprar de acordo com a sua realidade.



ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONGELADOS

- ❖ Ovos
- ❖ Verduras folhosas como alface, agrião, rúcula
- ❖ Tomate, pepino, rabanete
- ❖ Molho branco e outros cremes
- ❖ Iogurte



Consoma frutas, verduras e legumes diariamente

Frutas cítricas aumentam a imunidade

Acerola, Amora, Morango

Abacaxi

Frutas amarelas e laranjas são ricas em vitamina C.

Limão, Ponka, Maracujá



OBRIGADO!



(42) 3025 4897

(42) 9 9981 2583

—
Rua Miguel Calmon, 252 - Uvaranas
Ponta Grossa - Paraná