

COVID-19

Cuidados Essenciais aos Alimentos

NUTRIÇÃO



SUMÁRIO

02

Apresentação

03

Alimento x Coronavírus

05

Cuidados Essenciais em Pandemia

10

Referências Bibliográficas





APRESENTAÇÃO

Olá!

Sou a Ana Carolina de Medeiros, Nutricionista e Professora-Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Itapira, o UNIESI e, é com muito orgulho que venho apresentar este material, fruto de muita pesquisa, estudo e dedicação de nossos professores e alunos, graduandos do Curso de Nutrição.

Neste material, você leitor, irá encontrar muita informação de qualidade, frente aos mais atuais contextos publicados no meio científico e das mais renomadas Instituições do país e de mundo.

A Alimentação, necessidade básica de qualquer ser humano, requer cuidados essenciais, não somente neste momento, mas como em todos. Afinal, são dos alimentos que retiramos o que necessitamos para viver e promover saúde, nutrientes. Mas, também não podemos nos esquecer que todos eles são grandes potenciais para contaminação.

Frente ao atual cenário que enfrentamos, todas as formas de prevenção para possíveis contaminações fazem parte do trabalho de cada um para o bem de todos. E nós, do Curso de Nutrição não poderíamos deixar de contribuir com a Sociedade.

Boa Leitura!



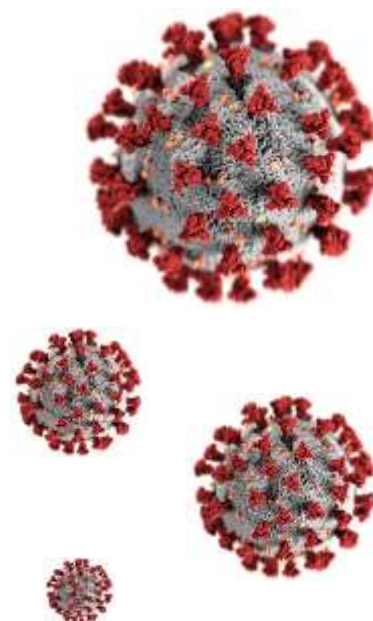
ALIMENTOS X CORONAVÍRUS

“É possível o alimento transmitir o coronavírus.”

Estudos indicam que o novo coronavírus pode permanecer por horas em diferentes superfícies, mas que sim, pode ser evitado!

Importante lembrar que a via de transmissão do coronavírus acontece por meio de gotículas de pessoas contaminadas com o vírus, com a doença COVID-19, ao tossir ou espirar.

Assim, o coronavírus pode entrar em contato com a mucosa nasal e oral. Portanto, é essencial EVITAR passar a mão pelo rosto, evitar aglomerações e seguir os cuidados de higiene, minimizando assim o contágio.





Ambientes como o de uma cozinha, com diferentes tipos de materiais, como cerâmica nas paredes e pisos, superfícies como alumínio e inox, materiais porosos como granito e mármore, materiais orgânicos, como madeira de portas, mesas, armários, somados às condições ambientais, como calor e umidade, também com grande disponibilidade de nutrientes, uma vez que os alimentos são ali manipulados, são as condições ambientais perfeitas para a proliferação de diversos microrganismos.



CUIDADOS ESSENCIAIS EM PANDEMIA

Nunca salvar vidas esteve tão fácil: Nas palmas das nossas mãos!

Desde que faça o procedimento correto!

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

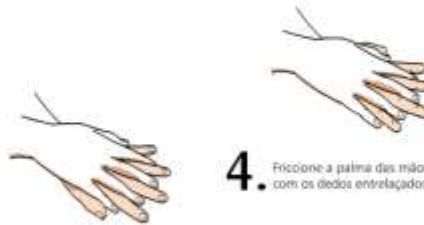
Higienização das Mãos com preparações alcoólicas
(Gel ou Solução a 70% com 1-3% de Glicerina)



1. Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



2. Fricione as palmas das mãos entre si.



4. Fricione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5. Fricione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.

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



7. Fricione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), fazendo um movimento circular.



8. Fricione os punhos com movimentos circulares.

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



9. Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.





Cuidados Essenciais com Alimentos

Como não dá para ter controle dos alimentos nos centros de distribuição e mercados, podemos fazer este controle com cuidados alguns básicos, porém essenciais.



*Vegetais e Folhosos a serem ingeridos crus:
Descartar folhas danificadas;
Lave folhas e vegetais, um a um, em água corrente.*



Deixe todos os vegetais, mesmo os que terão as cascas descartadas, em imersão de hipoclorito de sódio ou água sanitária (1 colher de sopa para 1 litro de água), por 15 minutos.

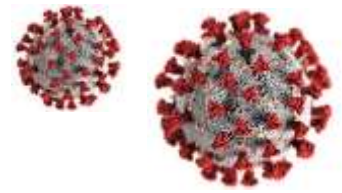
** Vinagre não deve ser utilizado pois não possui eficácia comprovada.*



Após o tempo de imersão, enxaguar em água corrente. Guardar em recipiente tampado, em refrigeração.

Utilizar o mesmo procedimento para frutas, mesmo as que serão consumidas sem a casca, deve-se repetir o mesmo procedimento.





Alimentos Quentes



Alimentos que necessitam cozimento, como é o caso das carnes, ovos, cereais, leguminosas e vegetais, não devem ser consumidos crus, ou seja, devem atingir pelo menos 74° no centro geométrico. O cozimento proporciona a destruição microrganismos que, pela ação do calor, não resistem e acabam morrendo.

Cozinhou e sobrou!

Todas as sobras, ou seja, o alimento que ficou na panela, assadeiras, etc. e não foi servido devem ser armazenados em recipientes com tampa, sob refrigeração e consumido o mais rápido possível.

Vamos reaquecer as sobras!

Reaquecimento deve acontecer com temperatura equivalente ao cozimento, ou seja, 74°C.



Serviços Delivery



Para manter o isolamento social e variar dos serviços e outras refeições, o serviço delivery está cada vez mais requisitados, porém basta conhecer alguns cuidados importantes!

Um estudo publicado em Março deste ano, na Revista Científica Americana *England Journal of Medicine*, revelou que o novo Coronavírus permanece em vários tipos de material na qual ele foi depositado:



No plástico – até 72 horas;
No papelão 24 horas;
No metal - 72 horas,
Poeira de 40 minutos a 2h30.

Observe a temperatura que chegou o alimento;
Evite contato com o entregador;
Efetue o pagamento os serviços através de aplicativos ou cartões, uma vez que estes permitem adequada higienização.

Portanto, cuidados devem ser tomados com as embalagens, como higienização e descarte adequado.

Idas ao mercado, só com segurança!



Dicas Importantes para facilitar:

- Faça uma lista e anote todos os itens a serem comprados. Isso faz com que você não esqueça nada e evita de voltar ao mercado de maneira desnecessária;
- Tenha um planejamento! Um cardápio semanal. Isso faz com que você compre o necessário, varie os alimentos e, conseqüentemente, os nutrientes e evita o desperdício de alimentos;
- Evite corredores com aglomerações e mantenha a distância recomendada de, pelo menos, 1 metro das pessoas. Segurança para você e para todos;
- Higienize as mãos com álcool gel sempre que necessários e use máscara sim!
- As compras chegaram! Não se esqueça de higienizar alimentos e embalagens, bem como superfícies da cozinha!

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RESOLUÇÃO RDC Nº216, DE 15 DE SETEMBRO DE 2004. **Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583O-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b>. Acesso em: 27 de abril de 2020.

TAN, J.B.X. et al. Handdrunbbing with sprayed alcohol-based hand rub: na alternative method for effectiv hand hygiene. **The Journal of Hospital Infection.** v.104, n.4, april, 2020. Disponível em: [https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30056-6/fulltext](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30056-6/fulltext). Acesso em: 27 de abril de 2020.

ZHU, N.; ZHANG, D.; WANG, W et al. Brief report: A novel coronavirus from patients in China. **The New Englad Journal of Medicine.** v. 382, p.727-733, february, 2020. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2001017>. Acesso em 27 de abril de 2020.

Acesse também:

Novo Coronavírus: Alimentação. Direção-Geral da Saúde. Março de 2020. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wpcontent/uploads/2020/03/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-e-COVID-19.pdf>

Boletim Técnico da UFRJ sobre Covid-19: Doença Causada pelo Novo Coronavírus. Março de 2020. Disponível em: https://ufrj.br/sites/default/files/documentos/2020/03/boletim_tecnico_covid_19_atualizado.pdf

Organização Mundial de Saúde. Disponível em: <https://www.who.int/healthtopics/coronavirus> Portal da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br>;



Nossos graduandos do Curso de Nutrição UNIESI



1º SEMESTRE DE NUTRIÇÃO 2020

Alceu Junio S. Nascimento

Alexander Ribeiro Constantino

Aline da Silva Romão

Carina Nunes

Chaynene Nery Teixeira

Débora Dias S. Lima

Eduardo Augusto A. Godoy

Fernanda da Cruz Marcelino

Gabriel B. S. Barbosa

Gabriel Cecotti

Giovana Ap. Lima

Keni Stefani F. Silva

Luis Eduardo B. Pinto

Natiele Rodrigues de Moraes

Stella Baghini Rossi

Taciana Maria A. Vidal

Thalyta de Lucena Macário

5º SEMESTRE DE NUTRIÇÃO 2020

Abilene Ferreira Gonçalves

Adriana de Oliveira Brevis

Amanda Alfredo

Ana Júlia dos Santos

Ana Paula Faria

Ariel Samogim

Cristiane Ap. Valentim Vicenti

Danielo de Paula Freitas Júnior

Fabrcia Pascuti

Isabelle Jamarino

Jamile C. Tudisco

Júlia Godoi da Cunha

Júlia Helen Pelizer

Júlia Silva Mari

Leonardo Assis Teles Vieira

Luara Inah N. D. Ramalho

Marcela Moreira Silva

Maria Gabriela de Oliveira

Maria Vitória Buchi Ribeiro

Raissa Domingues dos Santos

Rosemary Ap. de Oliveira Santos

Sabrina Niciolli

William Pedroso Pereira



REALIZAÇÃO:



CURSO DE NUTRIÇÃO



Acesse nossas redes sociais:

www.uniesi.edu.br

Facebook: /UnlesiOficial

Instagram: @uniesi_itapira

