

Coma Bem!!

Dicas de alimentação saudável

A UFG no enfrentamento ao Coronavírus

Alimentação adequada e saudável

VOLUME 2

Gestão 2018-2021

Edward Madureira Brasil

Reitor da Universidade Federal de Goiás

Sandramara Matias Chaves

Vice-Reitora da Universidade Federal de Goiás



Ficha Técnica

Autores

Flávia Campos Corgosinho. Professora. FANUT UFG. Área: Nutrição Clínica.

Glaucia Carielo Lima. Professora. FANUT UFG. Área: Alimentos e Nutrição Básica.

Raquel de Andrade Cardoso Santiago. Professora. FANUT UFG. Área: Alimentos e Nutrição Básica.

Patrícia Amaral Souza Tette. Professora. FANUT UFG. Área: Alimentação Coletiva.

Priscila Farage de Gouveia. Professora. FANUT UFG. Área: Alimentos e Nutrição Básica.

Rodrigo Barbosa Monteiro Cavalcante. Professor. FANUT UFG. Área: Alimentos e Nutrição Básica.

Maria Claret Costa Monteiro Hadler. Professora. FANUT UFG. Área: Nutrição em Saúde Pública.

Marcia Helena Sacchi Correia. Professora. FANUT UFG. Área: Alimentos e Nutrição Básica.

Marília Mendonça Guimarães. Professora. FANUT UFG. Área: Nutrição em Saúde Pública.

Roberta Sena Reis. Professora. FANUT UFG. Área: Nutrição em Saúde Pública.

Rosana de Moraes Borges Marques. Professora. FANUT UFG. Área: Alimentação Coletiva.

Silvia Aguiar Valim Monteiro Garcia. Técnica em Nutrição e Dietética. FANUT UFG. Laboratório de Educação Alimentar e Nutricional.

Thaís Anders Carvalho Souza. Professora. FANUT UFG. Área: Alimentação Coletiva.

Veruska Prado Alexandre Weiss. Professora. FANUT UFG. Área: Nutrição em Saúde Pública. (Organizadora)

Projeto Gráfico

Juliana Queiroz - Núcleo de Design Gráfico - PROEC |SECOM

Redação

Patrick Ferreira Afonso - Estagiário de Redação SECOM

Ilustrações

www.freepik.com

FANUT

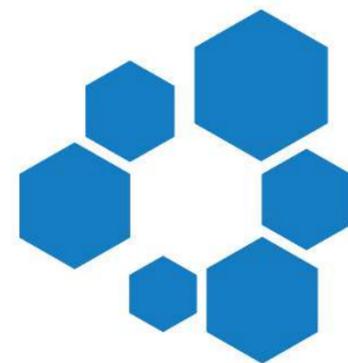
FACULDADE DE
NUTRIÇÃO

SECOM

SECRETÁRIA DE
COMUNICAÇÃO

PROEC

PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



UFPG

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

APRESENTAÇÃO

A Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás (FANUT UFG) apresenta neste material dicas para uma alimentação adequada e saudável para os tempos de isolamento social voltado para o controle da disseminação do “coronavírus”. Este documento compõe uma série de materiais educativos produzidos por professores da FANUT UFG, somando assim esforços para a superação da crise desencadeada pelo coronavírus.

Uma alimentação adequada e saudável é fruto do acesso e consumo de alimentos variados e é um direito humano que deve ser parte do dia-a-dia de todos. Neste momento, compreendemos que muitas preocupações sobre a alimentação têm surgido. Perguntas como, que alimentos têm funções mais específicas sobre o sistema imunológico? Que alimentos comprar e em quais quantidades, para reduzir as visitas a supermercados e outros pontos de comércio, tornam-se demandas urgentes.

Este material que chega até à sua mão tem como finalidade apresentar dicas sobre alimentação adequada e saudável voltada para a população brasileira em todas as suas faixas etárias e tem como base o “Guia alimentar para a população brasileira”. Considera ainda, o princípio de uma alimentação que deve também ser sustentável, ou seja, que contribua para o uso integral dos alimentos.

Este material destaca também informações sobre nutrientes e suas fontes alimentares a partir de uma perspectiva da população geral. Avaliações mais específicas sobre quantidades de nutrientes e alimentos adequados às necessidades nutricionais individuais ou orientações específicas para doenças pré-existentes podem ser obtidas por meio de consulta não presencial com nutricionista de sua confiança. O atendimento “não presencial” foi autorizado pelo Conselho Federal de Nutricionistas até 30 de agosto de 2020.

Boa leitura!

DIREÇÃO ATUAL

Agosto de 2017 a Julho de 2021

Diretora

Profa Dra Ana Tereza Vaz de Souza Freitas

Professora Adjunta - FANUT-UFG

Vice Diretora

Profa Dra Thaísa Anders Carvalho Souza

Professora Associada - FANUT-UFG

Coordenadora do curso de Nutrição

Profa Dra Karine Anusca Martins

Professora Adjunta - FANUT-UFG

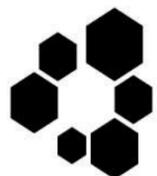
Vice-coordenadora do curso de Nutrição

Profa Dra Maria Luiza Ferreira Stringhini

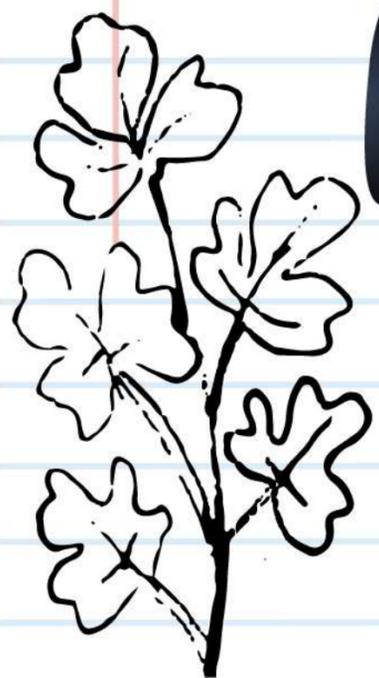
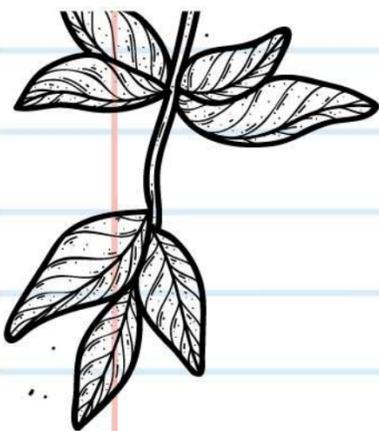
Professora Adjunta - FANUT-UFG

Foto: Carlos Siqueira SECOM|UFG

45
ANOS
FANUT
UFG



UFG



Oi pessoal, nessa cartilha vamos falar sobre dicas para uma alimentação adequada e saudável

Essas dicas foram organizadas pelo time de professores da Faculdade de Nutrição da UFG



O nosso time, recomenda que você coma bastante alimentos in natura e minimamente processados: obtidos diretamente da natureza. branco e etc.

Você sabia que os alimentos in natura e minimamente processados são legumes, frutas, verduras, arroz branco e etc.



ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas, frutos, ovos, leite etc) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.



Mais dicas do nosso time

- Consuma de **forma moderada** alimentos processados: alimentos processados ricos em gorduras, açúcar e sódio. Ex: extrato de tomate, queijos, carne seca.
- **Tenha cuidado** com a quantidade de óleos, gorduras, sal e açúcar usados nas preparações. Ex: bolos, doces. Tortas e assados em geral etc.

EVITE!!!!

Alimentos
ultraprocessados
devem ter seu
consumo evitado.

O Nosso time enumerou
os exemplos: Biscoitos
doces e salgados em
pacote





Quais as
desvantagens
dos alimentos
ultraprocessados?
Em relação aos
alimentos in natura

Ultraprocessados
X
in natura

• **Menos fibras**

(importantes para o funcionamento do intestino)

• **Mais açúcar**

• **Mais gorduras**

• **Mais sal** (sódio)

Não há superalimentos!! Mas...
alguns nutrientes podem dar uma
forcinha para o seu sistema de defesa.





vitamina



couve, pimentão e alimentos cítricos, como laranja, acerola e limão.



Vitamina
A

Ovos, leite, queijos, fígado, vegetais de cor verde-escura (couve, espinafre, rúcula...) e alaranjados (abóbora, mamão, manga, cenoura...).



UFG

• Ferro •

carnes vermelhas, frango, feijão, gergelim, jenipapo, mangaba, mostarda, rúcula, taioba.

• Zinco •

• carnes, peixes (sardinha), ovos, feijão, lentilha, castanhas, gergelim e linhaça.

• Selênio •

• castanha-do-pará, feijão, farinha de trigo, fubá, macarrão integral, ameixa, manga, maracujá e melancia.



Antes de cozinhar, confira as dicas do nosso time



- Lave as mãos com água corrente e sabão antes de manusear os alimentos.
- Não toque em objetos que não sejam utensílios de cozinha (ex: celular).
- Evite que os alimentos cozidos entrem em contato com alimentos crus e/ou não higienizados.
- Descongele os alimentos em recipientes apropriados, para evitar que o líquido escorra.
- Logo após comer, guarde imediatamente as sobras das panelas na geladeira.

- **Peixinho:** suas folhas suculentas e nutritivas podem ser empanadas e fritas.
- **Taioba:** rica em vitaminas . Suas folhas e talos podem ser cozidos ou moídos.
- **Bertalha:** suas folhas e tubérculos podem ser consumidos em massas, saladas, refogados e omeletes.
- **Capuchinha:** toda a planta pode ser consumida. Tem sabor picante, semelhante ao agrião.



REGRAS

de armazenamento de alimentos na geladeira

- Prateleira de cima: armazena os alimentos prontos para o consumo.

- Prateleira do meio: armazena alimentos semi-prontos (picados, temperados).

- Prateleiras de baixo: armazena os alimentos crus.





Regras para um congelamento eficiente

- Retire ao máximo o ar dos pacotes e separe os alimentos em camadas finas para otimizar o congelamento.
- Coloque etiquetas de identificação nos alimentos (nome, data de congelamento, validade).
- Ao descongelar, utilize todo o alimento. Não congele o mesmo alimento novamente.
- Não congele carnes temperadas



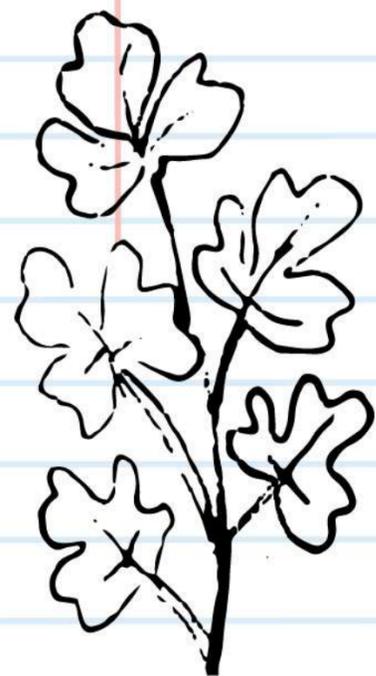
Gostei de todas
essas dicas
que o time de
professores da
Faculdade de
Nutrição
da UFG.

Ainda fiquei com
algumas dúvidas.
Entrei no site
fanut.ufg.br

Enviei minhas dúvidas
e os professores
responderam



A equipe da
Faculdade de
Nutrição da UFG
Responde



Como ter uma alimentação rica em proteínas sem ingerir carne?

- Combine alimentos vegetais de diferentes, como os cereais e leguminosas. A clássica mistura de arroz e feijão é um bom exemplo!
- Inclua a soja e seus derivados nas refeições. Dê preferência para soja orgânica.
- Enriqueça as suas preparações ovos, leite e seus derivados, sementes e castanhas!



Como melhorar a absorção do ferro de origem vegetal?

- Utilize a técnica do remolho: coloque a leguminosa (feijões, grão de bico, lentilha, soja em grãos) em água de um dia para o outro, descarte a água pela manhã e cozinhe a leguminosa.
- Adicione alimentos cítricos nas refeições: a vitamina C auxilia na absorção do ferro.
- Durante as refeições, evite: leite, seus derivados e bebidas ricas em polifenóis (chás, café e vinho)

Preciso fazer compras. Quais cuidados devo tomar?

- Opte por um mercado próximo e vá em horários com menor fluxo de pessoas. Se possível, faça as compras on-line.
- Planeje o cardápio da semana e monte uma lista de compras antes de sair.
 - Mantenha distância de 1 metro das outras pessoas.
 - Use máscara de tecido.
- Dê preferência ao uso dos cartões. Caso precise utilizar dinheiro, após o manuseio guarde-o em uma sacolinha plástica e higienize-a por fora com álcool gel 70%.
 - Se estiver com sintomas de gripe, evite sair de casa.



Como avaliar a qualidade dos alimentos?

- Observe se as embalagens estão limpas e sem alterações (furos, rachaduras, trincados...)
- Verifique se os líquidos não estão com vazamentos, espumas ou outro sinal de produto estragado.
- Alimentos congelados não devem ter gelo ou água em volta, caixas de papelão não devem estar molhadas.
 - Atente-se aos prazos de validade.

Cheguei em casa com as compras. E agora?

- 1 - Deposite sua bolsa e cartões logo na entrada. Limpe-os com álcool 70%.
- 2 - Deixe as sacolas na entrada da casa.
- 3 - Lave bem as mãos.
- 4 - Retire os alimentos com cuidado, limpando/ lavando todos eles.
- 5 - Lave as frutas e verduras. Embalagens podem ser limpas com um pano limpo com álcool 70%.
- 6 - Depois é só guardar em local adequado.
- 7 - Higienize o tempo todo sua mão e bancada / mesa que os alimentos estão entrando em contato.



Como limpar a geladeira e o freezer?

- 1 - Desligue a tomada.
- 2 - Coloque os alimentos em caixas térmicas.
- 3 - Deixe as portas da geladeira abertas (se for o caso, espere o freezer descongelar).
- 4 - Retire as peças móveis e higienize-as com esponja, água e detergente neutro.
- 5 - Limpe o interior da geladeira com esponja umedecida e detergente neutro.
- 6 - Passe um pano limpo com álcool 70%. Finalize a secagem com outro pano limpo.

Como higienizar a geladeira

<https://bityli.com/gAdmv>

Acesse e assista receitas e dicas

<http://www.tvufg.org.br/pitadasdenutricao/>



Como congelar adequadamente verduras e legumes?

- Limpe as verduras e legumes, retirando as partes não comestíveis
- Pique as verduras e legumes antes de congelar

Em alguns casos, o “branqueamento” é necessário

- 1 - Mergulhe a verdura ou legume em água fervente por 30 s a um minuto
- 2 - Retire o alimento da água fervente e coloque-o em água gelada
- 3 - Após o resfriamento é só secar e congelar o alimento, seguindo os procedimentos indicados

Assista - <https://bityli.com/Xksje>



Quais cuidados tomar ao receber uma encomenda em casa?

- Fique a pelo menos 1 metro de distância do entregador.
 - Use máscara de tecido no contato.
- Dê preferência ao pagamento on-line ou com cartões.
- Considere sua mão suja, não encoste na boca, olhos, nariz e cabelo.
- Ao chegar dentro de casa, coloque suas chaves e cartões na entrada e limpe esses objetos com álcool 70%.
- Limpe a embalagem da sua encomenda.

Quais alimentos não podem ser congelados?

- Vegetais folhosos
- Pepino, rabanete, tomate cru
- Qualquer verdura ou legume que será consumido cru
 - Batatas, maionese
- Ovos na casca, claras cozidas ou em neve
 - Pudins cremosos, gelatinas e cremes



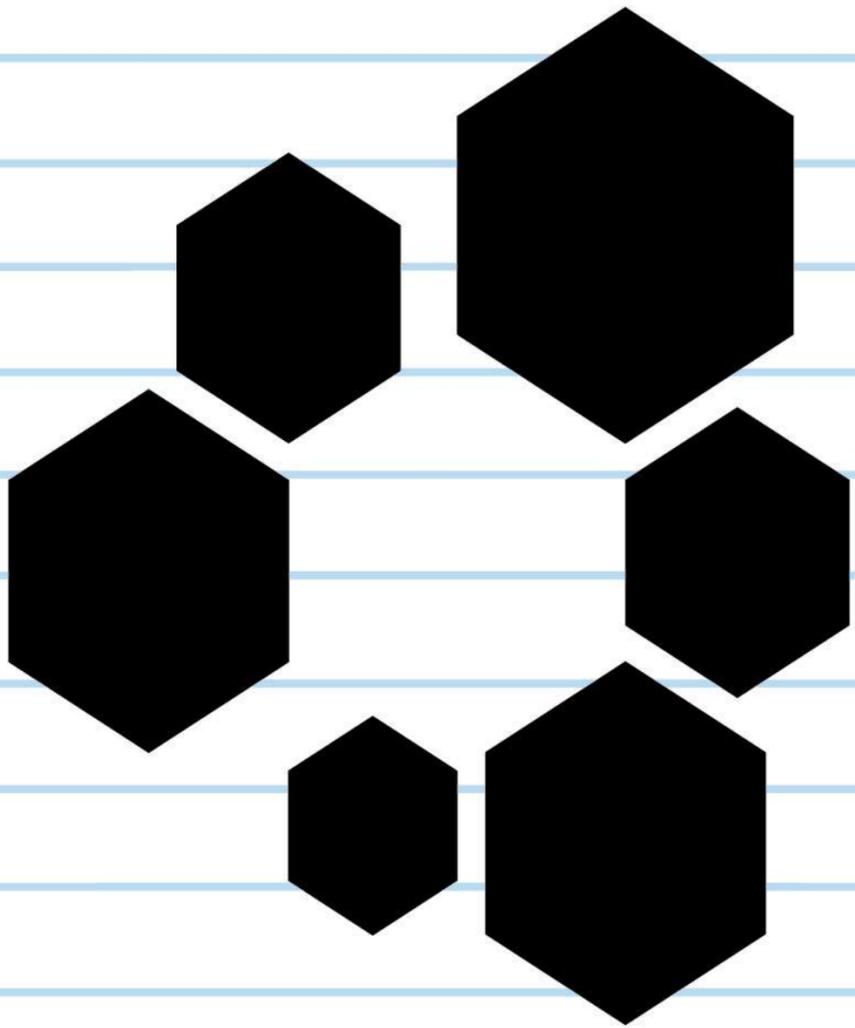
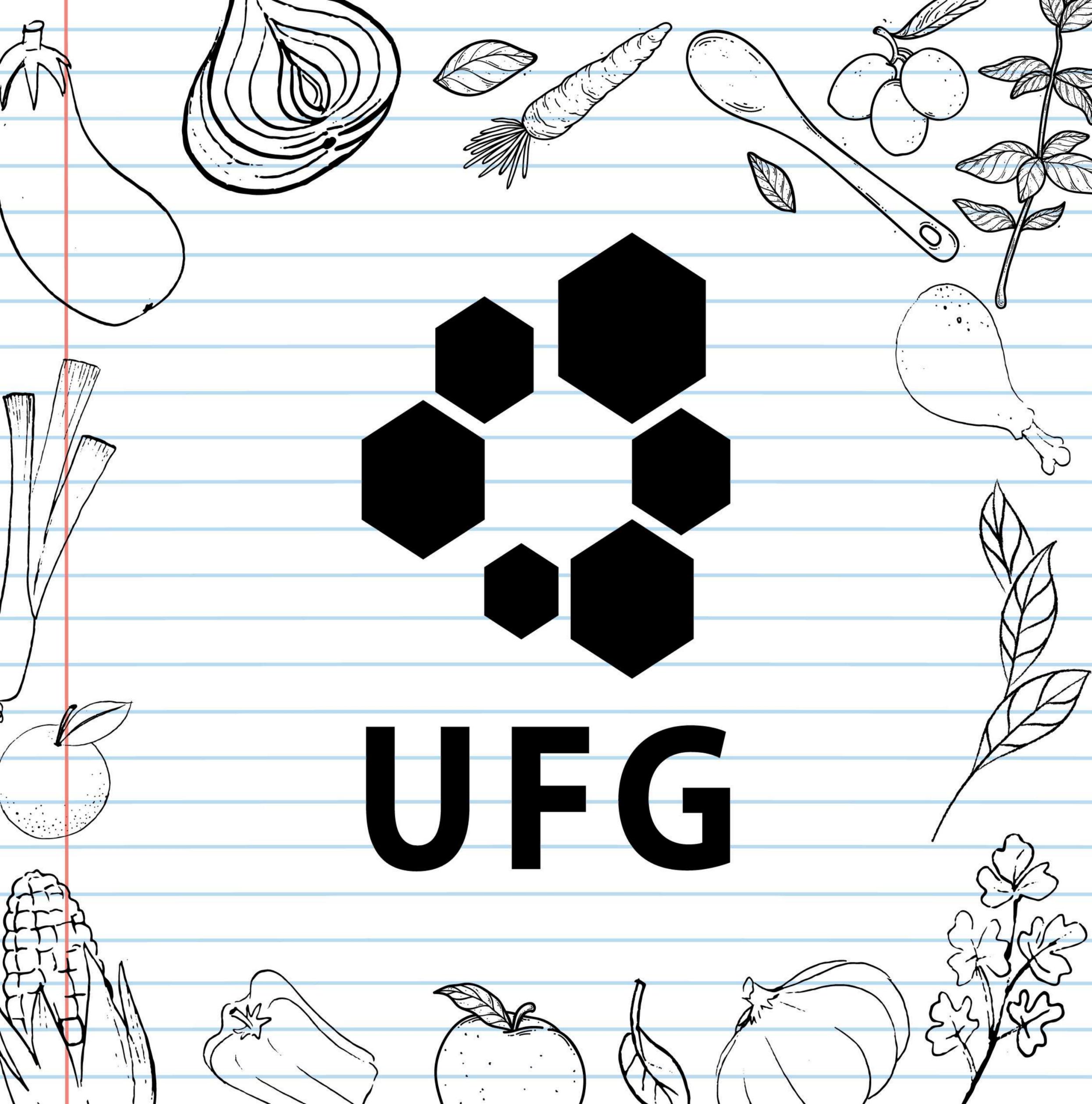
Como aproveitar as sobras de outras refeições?

- Armazene os alimentos que sobraram imediatamente após a refeição na geladeira. Não deixe dentro do forno ou em cima do fogão.
- A validade das sobras é de no máximo 3 dias (72 horas).
- Ao aquecer as sobras, utilize a temperatura de 70°C.
- Utilize primeiramente as sobras mais antigas, respeitando a validade de 3 dias.

Apoie os pequenos comerciantes

- Opte por comprar produtos em estabelecimentos pequenos e busque saber se eles oferecem entrega em casa.
- Peça para amigos o contato de agricultores da região, para comprar produtos frescos diretamente com eles.
- Dê preferência aos supermercados e mercados pequenos, eles também oferecem serviços de encomenda e entrega.





UFG