

PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO NA QUARENTENA



NUTRICIONISTA MAÍRA ZOMKOWSKI OZORIO

CRN3 30.928

@sementinhanutricao

Olá, meu nome é Maíra, sou nutricionista e moro em Campo Grande - MS. 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.

Repassem para o maior número de pessoas para que todos possam usufruir dessas informações.

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

Conto com vocês!

Nutri Maíra

COMO PLANEJAR AS IDAS AO MERCADO?

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

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



AO CHEGAR EM CASA...

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

- ✓ Trocar a roupa que foi ao mercado;
- ✓ Lavar bem as mãos em água corrente e com sabão;
- ✓ Passar álcool nas mãos e antebraço com concentração acima de 70°.



FALTOU ÁLCOOL NA SUA CIDADE?

***Infelizmente, isso tem acontecido!
Mesmo que você não tenha disponível, a
lavagem correta das mãos é muito eficaz
na higienização.***

***Nunca compre álcool de locais que não
possuam habilitação para produzi-lo!
Pode ser muito perigoso para a sua
saúde!***

**Passa sabão,
fricção entre
os dedos, lave
o dorso da mão
e o antebraço.**



GUARDANDO AS COMPRAS...

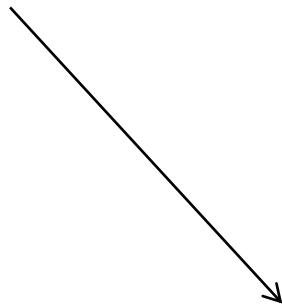
Lembre-se que os supermercados recebem um grande fluxo de pessoas diariamente, então é um local onde devemos ter muitos cuidados.

Procure:

- ✓ Comprar alimentos que vierem em embalagens fechadas e protegidas;
- ✓ Procure levar sua própria sacola retornável para armazenar os alimentos. Caso não tenha levado, descarte as sacolas plásticas quando chegar em casa (evite entrar dentro de casa com elas). Eu entendo que isso é péssimo para o meio ambiente, mas é recomendado não entrar com materiais que tiveram contato com outras pessoas.

GUARDANDO AS COMPRAS...

- ✓ Se possível, descarte as embalagens dos produtos alimentícios e armazene em potes.



Exemplo: essa caixinha de aveia pode ser descartada e a aveia ser mantida na embalagem de plástico que vem dentro da caixinha.

✓ Higienize tudo antes de colocar na geladeira e armários. Você deve lavar algumas embalagens em água corrente e sabão ou passar álcool 70°.



Lave com água e sabão antes de colocar na geladeira.

Retire da embalagem ou passe álcool 70°.

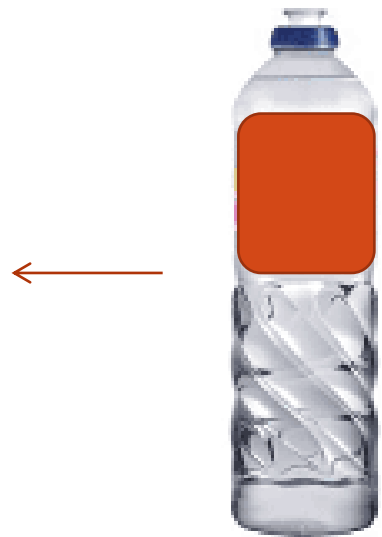


GUARDANDO AS COMPRAS...

ITENS NÃO COMESTÍVEIS:

- ✓ Produtos de limpeza
- ✓ Itens de higiene pessoal

**LAVAR, PASSAR
ÁLCOOL 70° OU DEIXAR
NO SOL POR 2 HORAS.**



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.

- ✓ *As frutas, verduras e legumes deverão ser bem lavados e **desinfetados** com água sanitária.*
- ✓ *Separe uma escovinha nova para lavagem dos legumes e frutas. Lave sempre em água corrente.*



HIGIENIZAÇÃO

- 1- Retire as folhas estragadas das verduras;
- 2- Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, as frutas ou legumes;
- 3- 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;
- 4- 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.**

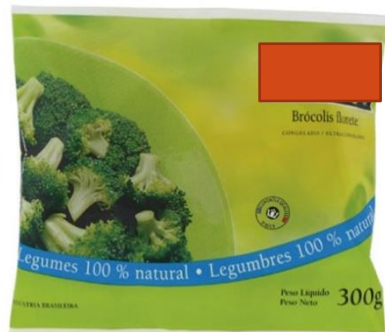
ARMAZENAMENTO

- ✓ 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;
- ✓ Mantenha os alimentos higienizados em recipientes tampados na geladeira até a hora de preparar ou servir;
- ✓ 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!

- ✓ Algumas verduras podem ser congeladas cruas, como o repolho e a couve. Higienize bem, pique e armazene em saquinhos para alimentos.
- ✓ 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.



CONGELAMENTO DE VERDURAS E LEGUMES

- ✓ Para congelar legumes e verduras com mais qualidade, recomenda-se, após o cozimento, mergulhar na água gelada (técnica de branqueamento) e, logo após, congelar;
- ✓ Os alimentos sempre devem ser congelados “al dente”, pois no processo de aquecimento eles terminam de serem cozidos.

Nunca congelar um alimento pronto que já tenha sido descongelado.



O QUE PODEMOS CONGELAR?

Quase todos os alimentos podem ser congelados para facilitar na preparação das refeições da família. Se os alimentos forem preparados corretamente, é um método muito seguro e um ótimo aliado para fornecer uma refeição saudável todos os dias.

- ✓ Os alimentos podem ser congelados em potes de vidros, em potes de plásticos livre de bisfenol-a ou saquinhos “zip” para alimentos.
- ✓ Coloque na etiqueta o nome do produto e a data que foi produzido.

O QUE PODEMOS CONGELAR?

- ✓ **Grupo do arroz e batata:** com exceção do arroz, os alimentos como batata, mandioca, batata doce e inhame devem ser congelados na forma de purê.
- ✓ **Grupo das carnes:** todas as carnes podem ser congeladas. Exemplo: se sobrar frango desfiado no almoço, você pode congelar para preparar uma torta salgada outro dia.
- ✓ **Grupo do feijão, lentilha, grão de bico:** podem ser congeladas temperadas (alho, cebola e temperos naturais). Exemplo: feijão, lentilha, grão de bico.

O QUE PODEMOS CONGELAR?

- ✓ **Legumes e verduras:** podem ser congelados crus ou cozidos (técnica de branqueamento).
- ✓ **Molho de tomate:** pode ser preparado e congelado em potinhos com a quantidade que geralmente é utilizada.
- ✓ **Banana:** a banana pode ser congelada em rodela e utilizada para preparar vitaminas.



ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONGELADOS

- ✓ Ovos;
- ✓ Verduras folhosas como alface, agrião, rúcula;
- ✓ Tomate, pepino, rabanete;
- ✓ Molho branco e outros cremes;
- ✓ Iogurte;
- ✓ Batata inglesa e mandioca sofrem alteração na textura. Se for congelar, o ideal é em meio a preparações como purês, sopas etc.

Descongelamento

Os alimentos devem ser descongelados dentro da geladeira. Retirar um dia antes e deixar na refrigeração.

Caso não consiga retirar um dia antes, descongele em banho-maria ou microondas.

CARNES

- ✓ Planeje a quantidade da semana. Para congelar você deve estimar a quantidade que será utilizada em cada refeição e congelar em embalagens específicas para alimentos.



PREPARAÇÕES QUE AJUDAM

MUITAS FAMÍLIAS ESTÃO SE DESDOBRANDO PARA TRABALHAR EM CASA COM AS CRIANÇAS E, ASSIM, O TEMPO PARA LIDAR COM A ALIMENTAÇÃO FICA RESTRITO.

Opte por:

- ✓ Preparações únicas para facilitar. Algumas sugestões: arroz carreteiro, arroz com legumes, legumes refogados, galinhada, carne com batata, carne com mandioca, arroz com brócolis e frango, carne moída com legumes, carne de panela com legumes, macarrão com carne moída e brócolis e etc.
- ✓ Prepare o feijão em maior quantidade e congele para a semana;
- ✓ Higienize as verduras e armazene em potes. Assim, terá verduras limpas na hora das refeições.

TEMPEROS

Além do alho e cebola naturais, invista em temperos secos que possuem maior durabilidade:

- ✓ Alho e cebola em flocos;
- ✓ Temperos secos como manjericão, louro, cominho, orégano, salsa, manjerona e etc.



MEDIDAS DE SEGURANÇA PARA A COMIDA COMPRADA PRONTA

Escolham restaurantes que possuem alvará de licença sanitária da ANVISA;

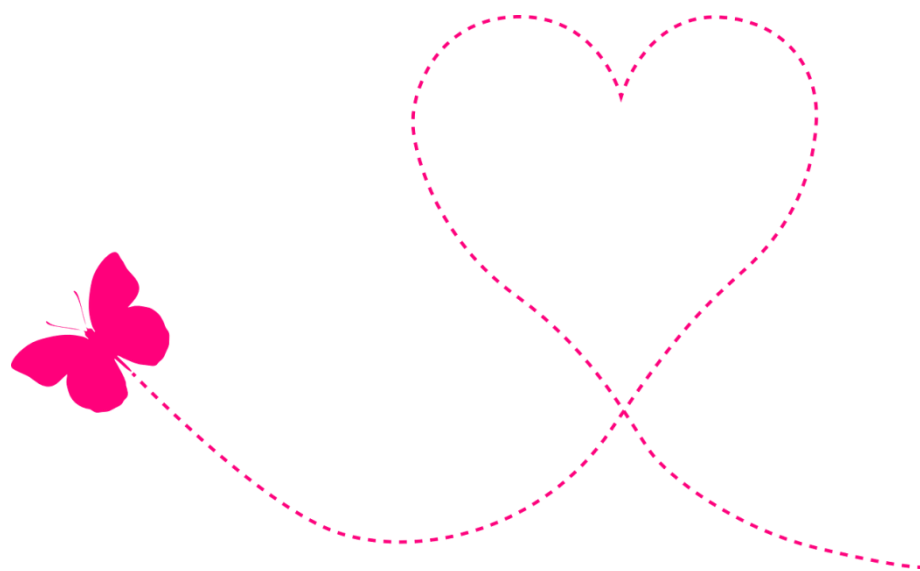
- ✓ Quando a comida chegar, exclua a embalagem do produto e higienize as mãos;
- ✓ Aqueça o alimento: o ideal é que todas as partes do alimento atinjam 70° C por pelo menos 2 minutos. Como a maioria das pessoas não possuem termômetro, o ideal é mexer o alimento durante o aquecimento para que todas as partes sejam aquecidas.
- ✓ Lembrando que essas medidas de aquecimento são recomendadas habitualmente pela RDC nº216. Não há comprovação por estudos, até o momento, sobre a eficácia dessas medidas contra o Coronavírus (COVID-19).

MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL

- ✓ Durma bem;
- ✓ Tome bastante água. A hidratação é fundamental;
- ✓ Consuma frutas, verduras e legumes diariamente;
- ✓ Evite alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares e gorduras;
- ✓ Evite bebida alcoólica;
- ✓ O sol da manhã é muito importante para nossa saúde. Sempre que possível faça um atividade ao ar livre pela manhã.



**ESPERO DO FUNDO DO MEU
CORAÇÃO QUE ESSE MATERIAL
POSSA AJUDAR SUA FAMÍLIA
NESSE MOMENTO TÃO CRÍTICO
QUE ESTAMOS VIVENDO!**



Contato:

maira@sementinhanutricao.com.br

[@sementinhanutricao](#)



**JUNTOS
VENCEREMOS!**

REFERÊNCIAS:

- ✓ Notícia “Professor da UFSC especialista em pandemias indica medidas de proteção para a ida ao mercado”
- ✓ Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004
- ✓ Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents -

Clique nos títulos para acessar os links!