

**COVID - 19**

# Recomendações Nutricionais

Em tempo de Pandemia

*Não existe evidência de que alimentos específicos ou suplementos alimentares previnam ou ajudem no tratamento da COVID-19. Porém, existem evidências que demonstram que um **estado nutricional e de hidratação adequados** contribuem para um **sistema imunitário otimizado** e melhor recuperação em situação de doença.*

## ***Siga estes conselhos:***

- ✓ Estabeleça um **horário para as refeições** e evite “petiscar” “todo o dia” e a “toda a hora”.
- ✓ Coma em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.
- ✓ Escolha e combine os alimentos de acordo com **as recomendações da Roda dos Alimentos**.
- ✓ Prepare uma **lista de compras organizada**, evite adquirir **bens alimentares em excesso** e que se possam estragar ou passar do prazo de validade, evitando assim **o desperdício**.
- ✓ Opte por **alimentos menos processados**.
- ✓ Não tenha em casa **alimentos excessivamente calóricos** que possam levar a um consumo compulsivo, tais como: bolachas, biscoitos, batatas fritas de pacote, bombons e afins.
- ✓ Diminua a quantidade de gordura ingerida reduzindo fritos, manteiga, molhos e enchidos.

## ***Alimentos importantes no seu dia a dia:***

### **Hortícolas**

- ✓ Consuma **sopa de hortaliças e legumes** ao almoço e ao jantar.
  - Pode incluir na sopa **leguminosas**: feijão, grão-de-bico, ervilhas ou lentilhas.
  
- ✓ **Opte por salada ou legumes como acompanhamento no segundo prato**
  - Cozidos/ assados/ grelhados/ salteados, a ocupar pelo menos metade do prato.
  
- ✓ **Varie nos hortícolas**
  - Caso exista menor disponibilidade de produtos frescos pode recorrer aos alimentos congelados e em conserva.



### **Fruta**

- ✓ 3 a 5 peças de fruta por dia, de preferência fresca
  - Cada peça equivalente a um punho da mão fechada.
  
- ✓ Caso exista menos disponibilidade de fruta fresca, a **fruta congelada ou desidratada** e eventualmente em conserva (eliminando a calda) podem ser uma boa alternativa.
  - No caso de ser diabético(a) deverá optar só pela fruta fresca ou congelada (sempre sem adição de açúcar).
  
- ✓ **A fruta pode ser consumida no intervalo das refeições principais ou no final das mesmas.**



## Carne, Peixe e Ovos



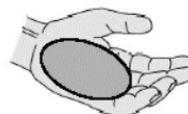
✓ Carne ou Peixe no segundo prato ao almoço e ao jantar

- Uma quantidade equivalente à palma da sua mão com a grossura do seu dedo mindinho.

- Deve optar por peixe gordo pelo menos 2 vezes por semana.

- Dê preferência a carnes magras.

- O ovo é uma boa opção em substituição da carne ou do peixe.



✓ Neste período pode haver mais dificuldade em encontrar **peixe fresco**, mas peixe **congelado ou em conserva** é também uma excelente opção.

- Tente sempre optar - **conservado ao natural**

- O que for conservado em gordura - **enlatado em azeite**, tendo o cuidado de **escorrer a gordura antes de o consumir**.

✓ Se tiver menos apetite, nas principais refeições pode optar por uma sopa de legumes com carne ou peixe ou ovo, seguida de 1 peça de fruta, por exemplo.

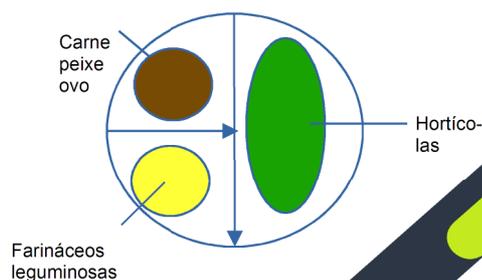
**Em suma as refeições principais deverão ser compostas da seguinte forma:**

1 prato de sopa de hortaliças e legumes



+

Segundo prato:



## Laticínios

- ✓ 2 a 3 porções de **leite ou derivados** por dia
- ✓ O que é **1 porção**:
  - 1 chávena almoçadeira de leite (250ml) ou 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g) ou 2 fatias finas de queijo (40g) ou 1/4 de queijo fresco tamanho médio (50g) ou 1/2 requeijão tamanho médio (100g)(conforme porções da “Roda dos Alimentos”).
- ✓ Deve ser dada preferência aos que têm menor teor de gordura e açúcar.



## Hidratação

- ✓ A hidratação
- ✓ é um dos principais cuidados a manter. **Febre e tosse, provocam naturalmente desidratação.**
  - Beber no **mínimo 1,5 a 1,9 l de água por dia.**
  - “Ao natural” ou sob a forma de **tisanas ou infusões sem açúcar.**
  - Ingerir, **mesmo não existindo a sensação de sede**, dado que esta, quando aparece, muitas vezes é já um sinal de que o organismo se encontra desidratado.



## ***Não esquecer ainda que:***

- ✓ A **atividade física** em relação ao que normalmente praticava vai estar **reduzida** e, portanto, o gasto energético vai ser muito menor.
- ✓ Deverá controlar o seu **peso** com regularidade.
- ✓ Mesmo estando em casa pode e deve estabelecer um **horário** para praticar **atividade física**.

**Lembre-se que uma boa alimentação não o impedirá de ficar doente, mas ajudará o seu organismo a manter-se saudável e a reagir melhor em caso de doença.**



### **Como regular-se pelas porções da roda dos alimentos:**

- Crianças com idades compreendidas entre 1-3 anos: limites inferiores
- Homens ativos e adolescentes do sexo masculino: limites superiores
- Restante população: valores intermédio

#### **Fontes:**

- Novo Coronavírus COVID-19 Alimentação - Direção-Geral da Saúde. Março, 2020
- A Nova Roda dos Alimentos – FCNAUP, Instituto do Consumidor, Saúde XXI
- Alimentação em tempos de quarentena, publico.pt -- 19 Março 2020.
- Combater a desinformação – Sobre epidemias e alimentação pensarnutricao.pt -- 16/03/20
- E-book Alimentação em tempos de Gripe- FCNAUP, Julho 2009
- Can J Diabetes 2003; 27(suppl 2): S130

#### **Para mais informação consulte o endereço eletrónico:**

[https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/05-PNPAS\\_V5.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/05-PNPAS_V5.pdf)