

PROJETO ACADÊMICO DA GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

GUIA SOBRE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E SAÚDE

DURANTE O DISTANCIAMENTO
SOCIAL, ISOLAMENTO DOMICILIAR
E QUARENTENA COVID-19.

2020

UVA●



FICHA CATALOGRÁFICA

G943 Guia sobre alimentação, nutrição e saúde durante o distanciamento social, isolamento domiciliar e quarentena COVID-19 [recurso eletrônico] / Cinara Costa de Oliveira ... [et al.] – Rio de Janeiro: UVA, 2020.

..... KB : PDF.

ISBN 978-65-5700-053-3.

1. Nutrição. 2. Dietoterapia. 3. Coronavírus. 4. Dietoterapia - Receitas. I. Oliveira, Cinara Costa de. II. Viana, Daniela. III. Oliveira, Elizabeth. IV. Ferreira, Júlia Maria. V. Torquetti, Ludmila. VI. Universidade Veiga de Almeida.

CDD – 615.854

Bibliotecária Adriana R. C. de Sá CRB 7 – 4049
Ficha Catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UVA

PREPARAÇÃO DE CONTEÚDO

Prof.^a Cinara Costa de Oliveira – CRN4 05101348

Prof.^a Daniela Viana – CRN4 05100136

Elizabeth Oliveira – Acadêmica de Nutrição

Júlia Maria Ferreira – Acadêmica de Nutrição

Ludmila Torquetti – Acadêmica de Nutrição

REVISORAS

Prof.^a Elisabete Neves – CRN4 02940

Prof.^a Mônica Marinho – CRN4 8700085

EDIÇÃO E PROJETO GRÁFICO ORIGINAL

Agência Onze Campus UVA Barra

Coordenação: Prof. Leonardo Amato

*Já ouvi silêncios sábios, já ouvi conselhos vão,
Já vi beijos sem usar os lábios, e toque sem usar a mão.
E dessa observância calma, um verso eu deixo de lição:
“Feliz é quem toca com a alma e enxerga com o coração”.*

Gabriel Castro

SUMÁRIO

Apresentação	05
Capítulo 1: A escolha dos alimentos em tempos de COVID-19	07
Capítulo 2: Dos alimentos à refeição em família	11
Capítulo 3: Alimentação Infantil	18
Capítulo 4: Comportamento Alimentar	25
Capítulo 5: Aproveitamento Integral dos Alimentos	30
Anexo A: Receitas	35

APRESENTAÇÃO

APRESENTAÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo Coronavírus (COVID-19) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia.

E, diante da pandemia de COVID-19 que está afetando todos os aspectos de nossas vidas, e especialmente em função do distanciamento social, isolamento domiciliar e quarentena, foi necessária uma adaptação de um novo modo de viver em nossas casas e nós como professoras e nutricionistas pensamos ser este um momento fundamental para refletirmos sobre nossa alimentação, nutrição e saúde.

Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para manter a saúde e é especialmente importante para manter seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações.

Convidamos você e sua família a experimentar novos hábitos durante este tempo de uma forma prática para cooperar com sua saúde e de quem amamos!

Aproveite a leitura e muita saúde para todos nós!

CAPÍTULO 1

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS EM TEMPOS DE COVID-19

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS EM TEMPOS DE COVID-19

CAPÍTULO 1



Para que serve a alimentação?
O ato de comer serve para repor energias, além de outros valores subjetivos.

Cada alimento contém centenas de substâncias, que são valiosas para fornecer energia ou nutrientes essenciais. As evidências epidemiológicas, associadas às pesquisas bioquímicas e clínicas, indicam que nos alimentos existem substâncias químicas que podem ter ação biológica, fundamentais para a manutenção da saúde.

O distanciamento social, isolamento domiciliar e quarentena imposta pela crescente contaminação por **coronavírus** tem impacto na rotina, gerando mudanças, principalmente na alimentação. Muitos dos que trabalham passaram a fazer *home office*, mas cozinhar pode se tornar uma atividade complexa — principalmente para quem precisa conciliar compromissos, cuidado com os filhos e organização de casa.

Cuidar da alimentação, no entanto, é ainda mais crítico em uma situação de pandemia. É importante manter uma boa imunidade. Comer mal e dormir mal são ações que podem reduzir a imunidade, deixando o corpo mais susceptível a contaminações.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS EM TEMPOS DE COVID-19

CAPÍTULO 1

Vale reforçar que “não existem alimentos milagrosos” que curem ou evitem a Covid-19, mas que hábitos saudáveis como uma alimentação equilibrada, manutenção de atividade física em domicílio e adequação de horas de sono podem auxiliar no cuidado integral da saúde.

É importante, sobretudo, ingerir alimentos de alta qualidade nutricional – aqueles que são ricos em vitaminas e minerais. Nesse quesito, entra a conhecida tríade frutas, verduras e legumes.

Lembrando que a ingestão de água é de grande importância para o organismo. Em nossa rotina alimentar, a água deverá receber prioridade, de 8 a 10 copos (300 mL) por dia, se faz necessário para a manutenção da saúde. Inclusive, manter o corpo hidratado, não permite ressecamento de mucosas, principalmente de nariz, garganta e todos os órgãos, dificultando a instalação e proliferação de vírus e bactérias.

Divida sua alimentação diária, no mínimo, em 4 importantes refeições – café da manhã, almoço, lanche e jantar. Tornando o preparo da refeição em um momento em que todos possam participar, compartilhando conhecimentos, habilidades e reforçando a importância do “cozinhe mais” e “compre menos alimentos prontos” – evitar produtos ultraprocessados é fundamental para a saúde e manutenção do peso corporal, pois esses produtos apresentam em sua composição quantidades elevadas de sal, gordura e/ou açúcares.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS EM TEMPOS DE COVID-19

CAPÍTULO 1

Recomenda-se também a escolha variada de frutas e opções como laranja, abacaxi e ervas como a salsinha que são ricas em vitamina C e em outros micronutrientes, claro que respeitando o período de safra, ou seja, a disponibilidade atual de certos alimentos como frutas e verduras, que são importantes alimentos ricos em antioxidantes, que irão combater os radicais livres e o estresse, ambos causados pelo estresse diário, mas principalmente nesta fase mais crítica, tentar manter a serenidade.



Outra dica importante é quanto à variedade de cores dos alimentos - quanto maior a variedade de cores, maior a variedade de nutrientes, evitando a monotonia alimentar, conseguindo um prato mais atrativo, favorecendo a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

CAPÍTULO 2

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

CAPÍTULO 2

Comer bem vai muito além de escolher alimentos nutritivos. A refeição é uma experiência que deve ser vivida em sua totalidade. E isso inclui uma série de práticas comuns e triviais que são extremamente benéficas. São atitudes como sentar-se à mesa e dedicar-se a esse momento, sem distrações externas, como televisão e celular. Coma na companhia de seus familiares! Sabia que também nesses momentos especiais são liberadas importantes substâncias no cérebro? As mesmas que proporcionam sensação de prazer e bem-estar. Importante não assistir televisão e ouvir notícias sensacionalistas, somente com notícias alarmantes, pois seu cérebro, poderá enviar substâncias nocivas ao seu corpo, cuidado, pois alimentar-se é um ato sagrado, devemos observar com carinho o nosso ato de comer, comer com consciência.

Ao sentarem em torno da mesa para dividir uma refeição, as pessoas se veem diante da possibilidade de conversar e de se conhecer mais intimamente. Essa é uma maneira de reforçar os vínculos e sentir que tem pessoas com quem contar. Por isso, essa prática pode até ser um aliado contra a depressão, a ansiedade e diversas outras doenças.

Não há forma melhor de educar do que dando bons exemplos e isso também vale para a alimentação. As refeições em família são fundamentais para incentivar as crianças a comer bem. Assim, elas terão a oportunidade de ver os familiares comendo alimentos saudáveis e sentirão na prática a importância disso.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

CAPÍTULO 2

Muitas pessoas têm o péssimo hábito de comer em frente à televisão ou utilizando o celular. Essa prática faz com que se perca a noção do que e do quanto se consome.

É de grande importância a reeducação alimentar nesses tempos de COVID-19, com isso é preciso repensar os alimentos que você consome, eliminar hábitos antigos na hora de se alimentar e fazer algumas trocas que ajudam você a reeducar o seu organismo pouco a pouco. Dessa forma, é possível mudar a dieta sem que as alterações alimentares causem grande impacto na sua rotina. Como o nome sugere, o processo de “reeducação” acontece na forma como você consome os alimentos, escolhendo os tipos mais saudáveis.

Aproveite o seu alimento, mas coma menos, estabeleça uma rotina para o horário das refeições, evite grandes porções, mastigue inúmeras vezes, monte seu prato com metade de frutas e legumes, dê preferência para grãos e pães integrais, opte por alimentos sem ou com menor teor de sódio.

Faça uma lista dos alimentos que é necessário adquirir, porém consulte-os antes de ir às compras. As refeições também podem ser elaboradas com antecedência, embaladas corretamente, etiquetadas e congeladas nas porções que serão servidas e consumidas.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

CAPÍTULO 2

Variar diariamente ou a cada dois dias as formas de preparo dos alimentos, entre cozidos, assados, grelhados e ensopados, evita a monotonia e rejeição por certos alimentos.

Prefira no café da manhã pães integrais, sucos naturais de frutas, queijos magros (ricota, creme de ricota, queijo minas padrão), de 1 a 2 opções de frutas, café ou chá sem adição de açúcar, ou se desejado, prefira o açúcar demerara ou mascavo, ou nenhum açúcar se for o caso, ou ainda edulcorante artificial, caso seja diabético.

No almoço opte por variedade em relação aos vegetais, tanto na forma de preparo como no tipo – um exemplo: folhas de alface, tomate, cenoura e pepinos crus ralados, chuchu e beterraba cozidos, além da combinação do arroz (que pode ser integral) com feijão e em torno de 150 a 200 g de carnes magras (proteínas provindas dos pescados, aves, carne bovina e suína), e para os vegetarianos, fazer a complementação de cereais e leguminosas, juntos à mesma refeição, para poder equivaler, de forma à melhorar o perfil de proteínas de sua alimentação, sendo o ovo de galinha uma grande opção proteica, barata e de facilidade no preparo.

No lanche vale optar por mais 2 tipos de frutas, iogurtes naturais, frutas oleaginosas – como castanhas, nozes, avelãs, pães integrais, farelos de aveia e de trigo, que são ricos também em fibras, além das que estão presentes nos alimentos citados, e queijos magros.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

CAPÍTULO 2

Se possível, no jantar, variar a forma de preparo dos alimentos utilizados no almoço, mas caso não seja possível, repetir as escolhas do almoço pode ser viável também.



**:::USO DE TEMPEROS NO
PREPARO DE SUA COMIDA :::**

COMIDA	EXPERIMENTE TEMPERAR COM AS ESPECIARIAS ABAIXO:
Sopas cremosas	Cebola, alho, alho poró, manjerição, folhas de louro, colorau, orégano, páprica, salsinha, pimentas, curry e tomilho.
Carne bovina	Cebola, alho, manjerição, folhas de louro, páprica, salsinha, pimentas, curry, suco de limão, cebolinhas, noz moscada e tomilho.
Aves	Cebola, alho, folhas de louro, páprica, salsinha, pimentas, curry, gengibre, açafrão e tomilho.
Peixes	Alecrim, açafrão, sálvia, manjerição, louro, curry, cravo da índia, cominho, alho, orégano, páprica, salsinha, cebolinha, coentro, pimentas, vinagre e suco de limão.
Carne de porco	Cravo da índia, alho, suco de limão, vinagre, cebola, alecrim, sálvia e tomilho.
Verduras e legumes	Sálvia, tomilho, louro, curry, cravo da índia, cominho, gengibre, alho, cebola, orégano, páprica, salsinha, cebolinha, pimentas, pimentão, colorau e alecrim.
Saladas	Manjerição, suco de limão, vinagre, cebola, páprica, salsinha, cebolinha, pimentas, tomilho e pimentão.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

CAPÍTULO 2

::: RECEITA DE SAL DE ERVAS :::

- 1 xícara de chá de sal grosso/sal himalaia
- 1 xícara de chá de orégano
- 1 xícara de chá de alecrim
- 1 xícara de chá de estragão

::: RECEITA DE SAL DE ERVAS MARINHO :::

- 10g de alecrim
- 25g de manjeriço
- 15g de orégano
- 10g de salsinha
- 100g de sal marinho



::: MISTURA DE ERVAS PARA PEIXES E LEGUMES :::

- 1 colher de sopa de manjeriço seco
- 1 colher de sopa de salsinha seca picada
- 2 folhas de louro seco picadas
- 1 colher de chá de alecrim seco
- Casca de limão ralada

Misturar bem todos os ingredientes e conservar tampado em geladeira.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

CAPÍTULO 2

::: REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS :::

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2ª edição – Brasília: Ministério da Saúde, 156p., 2014.

BRASIL. Secretaria de Estado da Saúde. Centro de Vigilância Sanitária. **Portaria CVS 5 de 09 de abril de 2013.** Aprova o regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção, anexo. Brasil, 2013.

GERMANO, P.M.L.; GERMANO, M.I.S. **Higiene e Vigilância Sanitária de Alimentos.** 4ª edição. São Paulo: Manole, 2011.

MENDONÇA, R.J. **Cardápios: técnicas e planejamento.** 1ª edição – Rio de Janeiro: Rubio, 2014.

MENDONÇA, R.J. **Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão.** 1ª edição – São Paulo: Rideel, 2010.

STURMER, J.S. **Reeducação alimentar: qualidade de vida, emagrecimento e manutenção da saúde.** Petrópolis, RJ: Vozes, 213p., 2001.

CAPÍTULO 3

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

CAPÍTULO 3



O ambiente familiar deve proporcionar interações e fortalecer vínculos entre a criança e os demais membros da família, ser seguro, acolhedor e propiciar alimentação adequada e saudável. As relações de afeto, a segurança e a nutrição são fundamentais para o desenvolvimento integral da criança.

A criança deve ser alimentada somente com leite materno até os seis meses de idade, visando benefícios para a criança como a diminuição da morbidade relacionada a infecções, redução de hospitalizações e de alergias como: asma, bronquite e alergia ao leite de vaca. Além disso, tem-se a redução de obesidade, diminuição do risco de doenças crônicas e possui efeito benéfico no desenvolvimento intelectual da criança.

A escolha dos alimentos para o preparo da refeição é fundamental para uma alimentação adequada e saudável e, de modo geral, se a comida preparada em casa para a família é adequada e saudável, a criança acima de 6 meses de idade também pode comê-la, modificando sua consistência sempre que necessário.

O papel dos pais na formação de hábitos alimentares é fundamental, onde as escolhas alimentares, tanto em relação a quantidade e qualidade, irão determinar o padrão alimentar das crianças.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

CAPÍTULO 3

Existe uma grande relação entre o fator genético, o fisiológico, o metabólico e até mesmo o ambiente em que a criança vive, com o favorecimento de produção do ganho de peso excessivo. Os hábitos alimentares e culturais da criança, seja em atividade física ou em crenças e sua rotina, são práticas diretamente influenciada pelo meio em que vive.

O hábito alimentar dos pais irá ter uma repercussão na vida adulta daquela criança, o que confirma a hipótese de que os fatores ambientais são extremamente importantes e decisivos na manutenção ou ganho de peso.

Sendo assim, a questão familiar constitui-se em causas suficientes para determinar sua formação de hábitos alimentares e de possíveis problemas futuros resultantes disto (como doenças crônicas não transmissíveis), porém, é possível reduzir-se a sua influência e prevenir essas possíveis enfermidades através de modificações na sua rotina (inclusão de atividades físicas em casa neste momento) e no seu planejamento alimentar com variedade de alimentos abaixo.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

CAPÍTULO 3

Nutriente	Principais fontes alimentares
Complexo B	B1 - carnes, vísceras e farinhas integrais, levedo de cerveja e germe de trigo. B2 - leite e derivados, fígado, vegetais folhosos (alface, brócolis, almeirão, repolho, espinafre, couve), carnes, frutas, ovos, leguminosas e cereais integrais. B3 - carnes vermelhas, vísceras, peixes, crustáceos, aves, levedo de cerveja, grãos de cereais, leguminosas e castanha-do-pará. B5 - vísceras, carnes vermelhas, peixes, batata, tomate, germe de trigo, brócolis, couve-flor e leveduras. B6 - milho, gérmen de trigo, soja, melão, batatas, carne e miúdos (fígado, rim, coração). B7 - vísceras, soja, gema de ovo, cogumelos e, em menor quantidade, em peixes, nozes, amendoim e aveia. B9 - ácido fólico: feijão, vísceras, folhas verde-escuras (brócolis, espinafre), batata, trigo e leveduras e, em menor quantidade, em leite, ovos e frutas. B12 - tecidos animais, carnes bovina, suína, de aves e de peixes, vísceras, principalmente fígado, rins e coração, gema de ovo, frutos do mar e levedo de cerveja e, em menor quantidade, leite e derivados.

Nutriente	Principais fontes alimentares
Vitamina C	frutas e as hortaliças de folhas verdes.
Vitamina D	D2 (ergocalciferol), obtida pela irradiação ultravioleta do ergosterol vegetal (vegetais, fungos, levedos) e em produtos comerciais; D3 (colecalciferol), resultado da transformação não-enzimática do precursor 7-deidrocolesterol existente na pele dos mamíferos, pela ação dos raios ultravioleta. O 7-deidrocolesterol é encontrado, também, em óleo de fígado de bacalhau, atum, cação, sardinha, gema de ovo, manteiga e pescados gordos (arenque).
Vitamina E	azeite de oliva, óleos vegetais (soja, girassol, milho, algodão), amêndoas, avelãs, cereais, gordura animal, gema de ovo, manteiga, folhas verdes e legumes.
Vitamina K	Vitamina K1 ou filoquinona é encontrada em vegetais verdes folhosos, tomate, espinafre, couve-flor, repolho e batata. A vitamina K2 ou menaquinona é sintetizada pelas bactérias intestinais (tem maior importância para o recém-nascido e o lactente) e a vitamina K3, ou menadiona, é a forma sintética.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

CAPÍTULO 3

Nutriente	Principais fontes alimentares
Cálcio	Leite e derivados, frutas, peixe, carnes, verduras, feijão.
Cobre	Ostras, Carnes, fígado vísceras, aves, cereais, frutas secas, chocolate e peixes.
Cromo	Carnes e grãos integrais.
Ferro	Carnes vermelhas, fígado de boi, vegetais verde-escuros, leguminosas.
Fluór	Frutos do mar, água potável natural ou artificial.
Fósforo	Leite e derivados, carnes, ovos, cereais, leguminosas, frutas.
Magnésio	Hortaliças verdes, frutas, leguminosas frutos do mar, sementes e cereais.
Molibdênio	leguminosas, grãos de cereais, vegetais de folha verde-escura, vísceras.
Potássio	vegetais, frutas, carnes, aves, peixes, leite e cereais
Selênio	Carnes, cereais, frutos do mar, castanhas, nozes.
Zinco	Carne bovina, frango, peixe, leguminosas, cereais integrais, nozes..
Iodo	Peixes, leite materno, leite de vaca, fórmulas infantis, ovos, banana, ameixa, ervilha, sal iodado

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

CAPÍTULO 3

E, é válido ressaltar a importância da ingestão de água segundo idade conforme orientação da ***Dietary Reference Intakes (DRI)***.

Quantidade de água de acordo com DRI:

- 0 a 6 meses – 700 mL (incluindo leite materno, fórmula);
- 7 a 12 meses – 800 mL, (incluindo leite materno, formula e alimentação complementar);
- 1 a 3 anos – 1300 mL (900 mL, como sucos, outras bebidas e água);
- 4 a 8 anos – 1700 mL (1200 mL, como bebida e água);
- 9 a 13 anos – 2400 mL (meninos, 1800 mL, como bebidas e água) e 2100 mL (meninas, 1600 mL, como bebidas e água);
- 14 a 18 – 3300 mL (meninos, 2600 mL, como bebidas e água) e 2300 mL (meninas, 1800 mL como bebidas e água).

Diante deste contexto, a alimentação equilibrada deve ser composta por refeições coloridas, com diferentes texturas e formas. Assim, uma alimentação equilibrada deve ser representada por uma refeição com grande variedade de cores, texturas, formas interessantes e colocação no prato de forma atrativa na alimentação infantil.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

CAPÍTULO 3

::: REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS :::

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para crianças menores de dois anos** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 265p., 2019.

Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board, 2005. Disponível em <https://www.nap.edu/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fattyacids-cholesterol-protein-and-amino-acids> acesso em março de 2020.

MELO, Karen Muniz *et al.* **Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância.** Escola Anna Nery, Minas Gerais, v. 21, n. 4, p.1-6, ago. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2017-0102.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2020.

Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar** / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. - São Paulo: SBP, 2018. 172 p.

CAPÍTULO 4

COMPORTAMIENTO ALIMENTAR

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

CAPÍTULO 4

Ao pensarmos em alimentação, devemos atribuir ao menos dois sentidos básicos que norteiam o “ato de comer”. O primeiro, mais ligado ao biológico, enxerga o alimento como nosso combustível, essencial à sobrevivência e a vitalidade. Os nutrientes ingeridos suprem nossas necessidades fisiológicas e são fatores insubstituíveis para a continuação da vida. Já o segundo, vislumbra sob a ótica do comportamento alimentar. Para tal, nossas práticas alimentares vão além do aspecto nutricional e se atrelam também a fatores simbólicos, religiosos, culturais, afetivos, de prazer e sociabilidade.



Tendo em vista estes dois aspectos, um dos grandes desafios da sociedade moderna é justamente atender ao biológico, satisfazendo também o aspecto comportamental. As refeições em família estão cada vez menos frequentes e o tempo que dedicamos a realização das refeições é cada vez mais limitado.

As novas tecnologias, que oferecem mais praticidade ao dia a dia e os novos hábitos de vida - especialmente observados nos grandes centros - influenciam diretamente em nossas escolhas alimentares.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

CAPÍTULO 4

Outro grande desafio do homem contemporâneo é o manejo do estresse. Há inúmeros relatos de como a vida agitada, as novas mídias e tecnologias, a excessividade de comunicação, de informações e a alta conectividade, têm deixado os indivíduos cada vez mais ansiosos. Sabe-se também, que a maioria das pessoas identifica mudanças no padrão de escolhas alimentares em situações de estresse, com relatos de indivíduos comendo mais e outros menos nessas condições. Tais respostas, variam muito de acordo com a idade, sexo e severidade do estresse. Portanto, pode-se concluir que nosso comportamento alimentar também é reflexo de nossa saúde mental.

Em tempos de Pandemia, Isolamento social e Quarentena, que podem trazer dor, insegurança e incerteza, ainda é possível e preciso que controlemos nossas escolhas alimentares. Sentimentos simplesmente emergem em nossos corpos, sem terem sido escolhidos. No entanto, nossas reações, pensamentos e comportamento frente a eles, ainda podem ser controlados, direcionados e até substituídos. Em um significado ainda mais abrangente então, a nossa relação com a comida é denominada atitude alimentar.

Procure distrair-se para não buscar por notícias 24 horas ao dia. Desconecte-se um pouco do mundo virtual. Leia livros. Aproveite o tempo em casa para arrumar armários e gavetas que sempre “ficaram pra depois”. Programe melhor as refeições e idas ao mercado. Pratique algum tipo de exercício físico. Beba mais água. Coma bem nas refeições principais, isso pode fazer com que você “belisque” menos ao longo do dia.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

CAPÍTULO 4

Mudanças em nossa rotina trazem novas emoções. Porém, ao entender que comer faz parte de um contexto bem maior que a ingestão de nutrientes, podemos finalmente “fazer as pazes” com a comida. Perceber melhor nossos momentos e sentimentos ajuda a trazer a calma necessária para que possamos alimentar nossa mente, sem prejudicar nosso organismo.

E, compartilhamos esta poesia para reflexão deste capítulo de afetividades, simbolismos e emoções...

*“Aparentemente, a escolha alimentar é diária e costumeira,
Descobre-se ao analisar sociedades, que há maior profundidade
Como poderiam nossas escolhas não serem influenciadas?
Bem ali, diante de nós, resta o reflexo de nossa cultura e prazeres,
A forma mais simples de identificar a si mesmo.
Práticas alimentares que nos levam a sobrevivência,
Mas sobretudo denunciam a nossa saúde mental.”*

Raphaela Siqueira



COMPORTAMENTO ALIMENTAR

CAPÍTULO 4

::: REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS :::

REABREU, Edeli Simioni de et al. **Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história.** São Paulo: Saúde e Sociedade; v. 10, n. 2, p. 3-14, Dec. 2001.

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental.** 1 ed. Barueri: *Editora Manole Ltda*, 2016.

LIMA, Romilda de Souza, FERREIRA, José Ambrósio N., FARIAS, Rita de Cássia P. F. **Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade.** Rio de Janeiro: Demetra; 2015; 10(3); 507-522.

OLIVER, G., WARDLE, J. **Perceived Effects of Stress on Food Choice.** Londres: *Physiology & Behavior*, 66(3), 511–515.

CAPÍTULO 5

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

CAPÍTULO 5

A alimentação saudável e os alimentos vêm se tornando um tema comum nos debates globais por se tratar de um assunto de grande relevância na saúde e no meio ambiente. No intuito de contribuir para a melhor qualidade nutricional da alimentação a sustentabilidade vem sendo aplicada no aproveitamento integral dos alimentos.

A preocupação em reduzir o impacto ambiental causado pelo ser humano é crescente nos últimos anos, com isso a busca em aproveitar os alimentos em sua forma integral, reduzindo a produção de lixo e descarte de alimentos aptos para o consumo cresceu. Outro aspecto importante do aproveitamento integral de alimento é o econômico, pois o desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares.

E, em tempos de isolamento social e quarentena devido ao COVID-19 temos que abordar que a promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. E, torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

CAPÍTULO 5

Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos. Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos.

E COMO EVITAR O DESPERDÍCIO?

- Comprar bem. Preferir legumes, hortaliças e frutas da época.
- Conservar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.
- Lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.
- Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

CAPÍTULO 5

- Carne assada: croquete, omelete, tortas, recheios.
- Carne moída: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado.
- Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos.
- Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos.
- Hortaliças: farofa, panquecas, sopas, purês.
- Peixes e frango: suflê, risoto, bolo salgado.
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios.
- Feijão: tutu, feijão tropeiro e bolinhos.
- Pão: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada.
- Frutas maduras: doces, bolo, sucos, vitaminas, geléia.
- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete.
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

CAPÍTULO 5

::: REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS :::

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

SERNA-LOAIZA, S.; MARTÍNEZ, U.; PISARENKO, Y.; CARDONA-ALZATE, C.A. **Integral use of plants and their residues: the case of cocoyam (*Xanthosoma sagittifolium*) conversion through biorefineries at small scale**. Environmental Science and Pollution Research, Colômbia, v. 26, n. 5, p. 35949-35959, 2018.

ANEXO A

RECEITAS

RECEITAS

ANEXO A

::: OVOS MEXIDOS À MODA DO SUDOESTE :::



INGREDIENTES:

- 1 abacate descascado cortado ao meio no sentido do comprimento
- 2 colheres de chá de óleo
- 6 ovos grandes batidos
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 xícara de Molho salsa

MODO DE PREPARO:

Coloque as metades do abacate voltadas para baixo sobre uma tábua de corte e corte-as em fatias finas. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Em uma tigela, bata os ovos com o sal e a pimenta-do-reino. Quando o óleo estiver quente, adicione os ovos e cozinhe por 5 a 7 minutos, mexendo e raspando o fundo e as laterais da frigideira para evitar que queimem, até que os ovos estejam mexidos fofos e ainda úmidos, mas não ressecados. Distribua os ovos em dois pratos, acrescente o abacate e com uma colher, coloque o molho uniformemente sobre as duas porções.

Sirva com espinafre cozido no vapor e banana-da-terra frita, ou com sobras das hortaliças do jantar da noite anterior e frutas vermelhas.

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

TEMPO DE COZIMENTO: 5 A 7 MINUTOS

TEMPO TOTAL: 20 A 22 MINUTOS

RECEITAS

ANEXO A

::: PICADINHO DE FRANGO DA MELISSA :::



INGREDIENTES:

- 2 colheres de chá de óleo
- 1kg de coxas de frango sem pele, desossadas, cortadas em cubos de 2,5cm
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ¼ de xícara de nozes picadas
- 1 batata-doce descascada e ralada
- 1 maçã verde sem caroço, descascada e cortada em cubos
- ½ colher de chá de pimenta-malagueta em flocos
- ¼ de xícara de vinagre de sidra de maçã
- 2 punhados generosos de rúcula ou espinafre baby

MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo médio-alto uma frigideira grande com óleo e aqueça, girando-a de um lado para outro até cobrir todo o fundo. Quando estiver quente, adicione o frango. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe por 2 a 3 minutos, até dourar. Vire o frango para dourar do outro lado, acrescente as nozes e deixe cozinhar por mais 2 a 3 minutos, até o frango estar bem douradinho e as nozes, tostadas. (Agite a panela de vez em quando para não deixar as nozes queimarem). Adicione a batata-doce, a maçã e a pimenta em flocos e cozinhe por 3 a 4 minutos, mexendo sempre, até que o frango esteja bem cozido.

Adicione o vinagre de sidra de maçã e misture todos os ingredientes, raspando o fundo da panela com uma colher de pau para desprender os saborosos pedaços que possam ter ficado no fundo. Acrescente a rúcula e cozinhe por mais 30 segundos, mexendo delicadamente até as folhas murcharem. Sirva em seguida.

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

TEMPO DE COZIMENTO 5 10 MINUTOS

TEMPO TOTAL: 20 A 25 MINUTOS

RECEITAS

ANEXO A

::: BARQUINHO DE ATUM À MEXICANA :::

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS



INGREDIENTES:

- 1 abacate sem casca
- 2 latas (150g cada) de atum escorridas
- 3 cebolinhas verdes em fatias bem fininhas
- Sumo de 1 ½ limão
- 1 pimenta jalapeño picadinha
- 1 colher de sopa de coentro fresco picadinho
- ½ colher de chá de pimenta chili em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 endívia, separada em folhas

MODO DE PREPARO:

Amasse o abacate com um garfo em uma vasilha de tamanho médio, deixando alguns pedaços. Acrescente o atum amassando-o com o garfo, e misture bem com o abacate. Acrescente a cebolinha, o sumo de 1 limão, a pimenta jalapeño, o coentro, o chili em pó, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem; Com uma colher, coloque a mistura de atum nas folhas de endívia. Salpique um pouco de pimenta chili. Esprema o sumo do ½ limão restante por cima e sirva.

FAÇA DESTE PRATO UMA REFEIÇÃO: Embora esta salada leve folhas, falta-lhe o poder das hortaliças.

Experimente servir as folhas de alface com batata-doce assada, gazpacho, ou cenoura crua, fatias de pimentões e aipo com maionese de abacate .

RECEITAS

ANEXO A

::: MACARRÃO DE ABOBRINHA :::

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS

TEMPO DE COZIMENTO: 10 MINUTOS

TEMPO TOTAL: 55 MINUTOS



INGREDIENTES:

- 4 abobrinhas médias (cerca de 4 xícaras de "macarrão" de abobrinha)
- 2 colheres de azeite
- $\frac{1}{4}$ de cebola bem picada
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 colher de chá de sal
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de chá de salsa fresca picada

MODO DE PREPARO:

Descasque a abobrinha com um descascador de legumes tradicional. Em seguida, usando um descascador que corte legumes à julienne, corte fatias longas em cada abobrinha até chegar à parte branca, ainda sem as sementes. Gire a abobrinha e repita o processo nos outros lados. (Se você tiver um descascador de legumes em espiral, pode usá-lo em lugar do descascador tipo julienne.) Não jogue fora a parte interna da abobrinha, poderá refogada com outros legumes depois.

Coloque uma peneira ou utensílio para cozimento a vapor dentro da panela grande com água fervendo. Acrescente o "macarrão" de abobrinha, tampe e cozinhe até a abobrinha ficar al dente, o que deve levar uns 2 a 3 minutos. Escorra e transfira para a travessa de servir ou para pratos individuais. Acrescente os temperos e bom apetite!

RECEITAS

ANEXO A

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

::: TARTAR DE ABACATE :::



INGREDIENTES:

- 100 gramas de abacate (Escolha um abacate durinho, para que ele não desmanche)
- 20 gramas de tomate vermelho sem semente
- 5 folhas de hortelã picadinha
- Sumo de 1/2 limão
- Sal mínimo possível.

MODO DE PREPARO:

Cortar com uma faca o abacate e os tomates em cubos. Em um recipiente, colocar os ingredientes já picados, temperar com sumo do limão, hortelã e uma pitada de sal, misturar lentamente. Enformar e servir.

RECEITAS

ANEXO A

::: MOLHO DE ERVAS :::



INGREDIENTES:

- 3 cebolinhas
- 1 ramo de salsinha
- 3 dedos de alho poró
- 4 folhas de hortelã
- Sal
- Sumo de 1 limão na hora de misturar.
- Fio de azeite

MODO DE PREPARO:

Bata todos os itens no liquidificador, se necessário acrescente um pouco de água. Coe em seguida e sirva sobre o tratar de abacate.

