

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# **CORONAVÍRUS** **COVID-19**

## **RECOMENDAÇÕES DE** **ALIMENTAÇÃO E COVID-19**



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

Brasília - DF  
2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Vigilância em Saúde  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

# **RECOMENDAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO E COVID-19**

Brasília - DF  
2020

# SUMÁRIO

<b>Introdução . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Orientações na área de alimentação . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Como planejar cada uma de suas refeições em tempos de Covid-19? . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Fique atento às orientações a seguir. . . . .</b>	<b>4</b>
<b>O café da manhã . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>E o almoço e o jantar? . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Planeje as pequenas refeições. . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Água. . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Orientações para planejamento e compra de alimentos em situação de isolamento ou quarentena. . . . .</b>	<b>9</b>
<b>É importante você se planejar . . . . .</b>	<b>10</b>
O que deve ser considerado no momento da compra? . . . . .	10
<b>Precauções para minimizar o risco de infecção por Covid-19 durante as compras . . . . .</b>	<b>12</b>
População. . . . .	12
Estabelecimentos comerciais . . . . .	12
<b>O que fazer quando chegar em casa com as compras? . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Dicas para fazer os alimentos durarem mais . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>Compartilhando as refeições . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>O SARS-CoV-2 (coronavírus) pode ser transmitido através dos alimentos? . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>Aleitamento materno e Covid-19 . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Covid-19 e alimentação de idosos. . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Resumindo as principais recomendações. . . . .</b>	<b>19</b>
Planejando suas compras . . . . .	19
<b>No mercado . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>Em casa. . . . .</b>	<b>20</b>
<b>Em todas as etapas . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Em caso de aleitamento materno . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Dez passos para uma alimentação adequada e saudável . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Para saber mais. . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Referências Bibliográficas . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Anexo 1 . . . . .</b>	<b>25</b>

# Introdução

## ORIENTAÇÕES NA ÁREA DE ALIMENTAÇÃO

Até o momento, existem poucas evidências ou recomendações sobre alimentação e COVID-19, no entanto, sabe-se que o adequado estado nutricional, consumo alimentar, hidratação contribuem para a manutenção e recuperação da saúde dos indivíduos. Além disso, é sabido que em situação de isolamento ou de quarentena, em função da pandemia, podem ocorrer alterações na dinâmica das famílias no momento da compra, no preparo e no consumo de alimentos, exigindo, portanto, maior planejamento das refeições.

Ressalta-se que ainda estamos aprendendo sobre a transmissão do novo coronavírus, assim, este material poderá sofrer modificações conforme ocorrerem atualizações das referências relacionadas ao tema que possam alterar as recomendações aqui contidas. Não se tem evidências acerca da transmissão da COVID-19 por alimentos.

As medidas adotadas para prevenção da propagação da COVID-19, incluindo tanto o isolamento quanto a quarentena, poderão alterar a frequência de compras e o comportamento de consumo de alimentos das famílias brasileiras. Por exemplo, a compra menos frequente de alimentos, para evitar sair de casa, e a necessidade de organizar formas diferentes de idas aos locais em que as compras serão realizadas. Reforça-se que àqueles que manifestarem qualquer tipo de sintoma devem evitar sair de casa e poderão fazer uso da opção de compras on-line, caso disponível no município.

Para além dessas alterações na forma de gerir o nosso dia a dia alimentar, têm surgido nos últimos dias e de forma frequente diferentes dúvidas com relação à alimentação e à COVID-19. De forma simples e com as informações atualmente disponíveis apresentamos neste documento algumas respostas.

Assim, a Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição, do Departamento de Promoção da Saúde, da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, do Ministério da Saúde, publica este manual, compreendido como um documento de preparação estratégica e de orientações de enfrentamento à pandemia, conforme orienta a Organização Mundial da Saúde (OMS). Espera-se que este documento possa ser utilizado por profissionais de saúde e por toda a população, pois, hoje, somos todos agentes de saúde pública.

**É importante se atentar aos cuidados alimentares recomendados para populações de risco. Reforça-se ainda a necessidade de intervenções e atenção especial às pessoas em maior vulnerabilidade social e em situações de emergência. Um estado nutricional inadequado associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda.**

Em idosos, as atenções são redobradas em função dos prejuízos da má nutrição e da falta de atividade física à sua saúde e qualidade de vida. Então, neste período de quarentena é necessária uma atenção especial à alimentação do idoso. Caso você seja idoso ou esteja cuidando de uma pessoa idosa, atenção à sua alimentação, que deve ser a mais adequada e saudável possível!

### Como planejar cada uma de suas refeições em tempos de COVID-19?

Em tempos de COVID-19 também é muito importante manter uma alimentação equilibrada, com maior consumo de alimentos in natura e minimamente processados, de maneira a evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, com altas quantidades de energia, sal, açúcar e gordura. Uma dieta com base em alimentos ultraprocessados aumenta o risco de deficiência de nutrientes importantes e pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras condições crônicas. Uma alimentação saudável ajuda a promover a saúde. Uma dieta baseada em alimentos in natura e minimamente processados, se possível, variada, contribui para a ingestão de vitaminas e minerais, favorecendo o equilíbrio de nutrientes que são essenciais para a saúde.

### Fique atento às orientações a seguir

#### Recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira

##### ***Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação***

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza, como frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.

Alimentos minimamente processados passam por processos mínimos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação, sem haver adição de outros ingredientes ou aditivos.

São a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Exemplos: legumes, verduras, frutas, arroz, feijões, castanhas, carnes, batata, mandioca, ovos, leite, iogurte (sem adição de açúcar), macarrão (feito de farinha, ovo e água).

##### ***Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias***

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação, sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, açúcar e sal.

***Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados***

Alimentos processados são simples, fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado.

Os ingredientes e métodos usados na fabricação desses alimentos alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Por isso, é importante limitar seu consumo.

Exemplos: conservas de frutas ou verduras, extrato ou concentrado de tomate adicionados de sal (se for só tomate, é minimamente processado), geleias de frutas, sardinha e atum enlatados, pães feitos com farinha de trigo, fermento, água e sal, queijos, carne seca.

***Evite alimentos ultraprocessados***

Alimentos ultraprocessados são feitos com diversas etapas e técnicas de processamento, com pouca ou nenhuma quantidade de alimentos in natura ou minimamente processados e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial, com nomes pouco familiares, como aditivos químicos, corantes, emulsificantes, espessantes, edulcorantes, estabilizantes, gordura vegetal hidrogenada, xaropes, entre outros.

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Seu consumo está associado à obesidade, cânceres, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras doenças. Você não vai querer ficar protegido do coronavírus e desenvolver outra doença. Então, evite esses alimentos.

Para identificar esses alimentos, leia a lista de ingredientes que está no rótulo. Se tiver algum ingrediente que não reconheça como alimento, escolha outro.

Exemplos: margarina, sopas em pó, macarrão instantâneo e temperos instantâneos, produtos congelados e prontos para o consumo (lasanha, pizza, nuggets...), biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes (inclusive os chamados diet ou light), sucos industrializados ou néctares, salsichas e outros embutidos.

**Regra de ouro: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.**

As refeições também devem ser planejadas para evitar um consumo excessivo de alimentos, considerando que alguns fatores de risco podem estar presentes, como sedentarismo e estresse emocional.

O consumo excessivo de sal e de açúcar pode agravar as condições crônicas, incluindo hipertensão e outros problemas cardiovasculares e diabetes, e comprometer a sua saúde e o bem-estar. Por exemplo, o consumo diário de sal, por pessoa, não deve ultrapassar 1 colher de chá cheia. Já o consumo diário de açúcar, por pessoa, não deve ultrapassar 2 colheres de sopa. Dessa forma, esses são e devem ser ingredientes culinários de grande duração, não sendo necessária uma preocupação com seu estoque. Se a comida parecer sem gosto ou sem graça, vale a pena investir em temperos naturais.

Para te ajudar a planejar cada uma de suas refeições nesse período, seguem algumas recomendações. Informações mais detalhadas podem ser acessadas no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Ao final do material você encontra um quadro com exemplos de grupos de alimentos e alimentos que podem ser adquiridos.

## O CAFÉ DA MANHÃ

A variedade de combinações é imensa! Os exemplos escolhidos refletem preferências regionais do Brasil.

- Pães e queijo (alimentos processados) podem fazer parte de refeições à base de alimentos in natura ou minimamente processados.
- Diversifique o café da manhã com preparações à base de cereais (bolo de milho, pão integral, cuscuz), ovos (ovo cozido ou mexido) e tubérculos (tapioca, pão de queijo, batata-doce, mandioca/macaxeira/aipim).
- Evite o consumo de sucos, principalmente os industrializados com adição de açúcar ou edulcorantes. Prefira as frutas frescas. Se for consumir sucos, faça em casa sem adicionar açúcar ou compre os produtos 100% suco da fruta específica (ex.: 100% laranja).
- Leite em pó ou fluido sem conservantes ou iogurte natural podem ser opções. Se preferir, acrescente frutas ou mel e incremente-o com granolas caseiras, feitas com castanhas ou nozes, farinhas ou farelos de cereais e frutas frescas ou secas.

## E O ALMOÇO E O JANTAR?

A mistura de feijão com arroz, presente à mesa da maioria dos brasileiros, é uma combinação perfeita. Quando está associada a legumes e verduras, raízes e tubérculos, carnes (de preferência cortes magros) ou ovos, o resultado é uma refeição ideal.

- Use livremente legumes e verduras, seja crus em saladas, seja em sopas, refogados ou cozidos. Lembre-se de incluí-los em preparações com arroz, carne, peixe e ovos.
- Varie o consumo das carnes vermelhas com frango, peixe ou ovos, preferindo preparações assadas, grelhadas ou cozidas.
- Para variar, substitua o feijão por outra leguminosa (lentilha, ervilha, grão-de-bico) ou, ainda, o arroz por preparações à base de milho ou outros cereais.

### PLANEJE AS PEQUENAS REFEIÇÕES

Frutas, leite batido com frutas (in natura ou polpa), iogurte natural, frutas frescas ou secas, castanhas ou nozes, bolo caseiro (milho, mandioca, fubá...), pão, tapioca, pão de queijo são ótimas opções para comer nos intervalos entre café da manhã, almoço e jantar. Carregue na bolsa ou mochila os alimentos que irá consumir ao longo do dia, caso seja estritamente necessário sair de casa, e evite comprar ultraprocessados (bolachas, biscoitos, guloseimas, “salgadinhos de pacote”). Seguem abaixo alguns exemplos.

	Exemplo 1	Exemplo 2	Exemplo 3
Pequena refeição (manhã)	Mexerica/Tangerina	Suco de laranja natural	Café e castanhas
Pequena refeição (tarde)	Leite batido com abacate	Café, bolo de fubá, ameixa preta	Iogurte natural com banana

Evite comprar e deixar os ultraprocessados ao alcance das mãos. Se não tiver em casa, você não irá consumi-los e protegerá sua saúde. Boas opções de pequenas refeições são as frutas frescas ou secas e castanhas ou nozes.

**DÊ PREFERÊNCIA A VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS PRODUZIDOS LOCALMENTE E NO PERÍODO DE SAFRA. ELES SÃO MAIS BARATOS, MAIS SABOROSOS E APRESENTAM QUALIDADE MAIOR QUE OS DE MAIS PRODUTOS.**

A seguir são apresentados alguns exemplos de refeições saudáveis realizadas por brasileiros no café da manhã, almoço e jantar. Variar as diferentes combinações de alimentos é essencial para ampliar a oferta de nutrientes no dia a dia e quanto mais grupos de alimentos estiverem presentes, mais variada, colorida e nutritiva será a sua refeição!

REFEIÇÃO	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	EXEMPLO 3	EXEMPLO 4
Café da manhã	Café com leite, tapioca e banana	Café com leite, pão de queijo e mamão	Café, pão integral com queijo e manga	Leite, cuscuz ovo de galinha e banana



Jantar	Arroz, feijão, ovo, salada de folhas e maçã	Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo	Arroz, lentilha, omelete, mandioca de forno, salada de alface e tomate	Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí
--------	---	--	--	---



Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, salada de tomate e salada de frutas	Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão	Arroz, lentilha, pernil, batata, repolho, alface e abacaxi	Feijão, farinha de mandioca, peixe, salada de alface e tomate e cocada
--------	---	--	--	--



\* Algumas pessoas sentem necessidade ou têm o hábito de fazer refeições menores ao longo do dia (entre as grandes refeições).

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira - versão resumida. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

## ÁGUA

- A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, o homem não sobrevive mais do que poucos dias. A quantidade de água necessária por dia é muito variável e depende de vários fatores (idade, peso, atividade física etc.).
- Os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água. É muito importante atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer prontamente a necessidade de água.
- A água ingerida deve originar-se do consumo de água pura e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.
- Quando a alimentação é baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, é usual que eles forneçam cerca de metade da água de que o organismo precisa.
- Os ultraprocessados são, em geral, escassos em água; refrigerantes e bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.

## Orientações para planejamento e compra de alimentos em situação de isolamento ou quarentena

Em uma situação de isolamento ou de quarentena, é importante garantir a disponibilidade de alimentos para assegurar uma alimentação saudável e as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo, com objetivo de otimizar o momento de ida aos locais em que as compras serão realizadas e para evitar deslocamentos frequentes para a aquisição de alimentos. Em paralelo, é necessário adotar um comportamento de compra que permita a boa gestão dos estoques por parte dos estabelecimentos. A compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros será essencial neste período.

A compra de alimentos em quantidades acima da necessidade do consumo domiciliar e, por consequência, a disponibilidade aumentada de mantimentos na residência, pode levar ao desperdício e, inclusive, estimular a ingestão alimentar maior que o suficiente para atender as necessidades de nutrientes e de alimentos de baixa qualidade nutricional (principalmente àqueles com teores elevados de sal, açúcar e gordura), num período em que podem estar presentes outros fatores de risco, como a redução da prática de atividade física e o estresse emocional.

Neste contexto, apresentam-se algumas recomendações para o planejamento e para a compra de alimentos, os quais devem ser escolhidos de forma a garantir uma alimentação adequada e saudável também neste período.

## É importante você se planejar

Antes de ir às compras, é essencial fazer um planejamento efetivo. Abaixo são listadas algumas sugestões para o planejamento da aquisição de alimentos:

Perguntas que devem ser feitas para planejar a compra apenas do que é necessário, sem exageros:

- 1 Que alimentos tenho em casa?
- 2 Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?
- 3 Que alimentos preciso comprar para as refeições que ainda irei fazer nos próximos dias?

- **Priorize elaborar preparações culinárias com alimentos da estação**, tendo em vista que estarão disponíveis com maior facilidade, melhor preço e maior sabor;
- **Inclua principalmente alimentos in natura e minimamente processados** dos diferentes grupos do Guia Alimentar para a População Brasileira nas refeições que está planejando, respeitando as recomendações e a regra de ouro.

Então...

- **Planeje as diferentes refeições que pretende fazer, utilizando alimentos que ainda possui em casa.** Lembre-se de todos os alimentos e ingredientes, incluindo temperos, que serão necessários para o seu preparo;
- Depois, **verifique a capacidade de armazenamento de seus armários e geladeira.** Não precisa ocupar todo espaço disponível, respeite o cardápio planejado e as quantidades necessárias para o preparo;
- Faça uma lista de compras organizada: a lista de compras é uma ferramenta primordial para garantir a compra dos alimentos de que necessita, evitando as idas desnecessárias ao mercado; lembre-se dos temperos e ingredientes culinários, como azeite e óleo, caso não tenha mais na sua casa.

## O que deve ser considerado no momento da compra?

- Verifique e foque na sua lista de compras. Compre apenas o que precisa e evite ficar muito tempo fora de casa!
- Priorize a compra de legumes, verduras e frutas produzidos localmente e, sempre que possível, prefira alimentos orgânicos e de base agroecológica.

- No caso de frutas, verduras e legumes, seja flexível com sua lista de compras. Se outra verdura, fruta ou legume estiver com preço mais atrativo ou se o alimento estiver mais fresco, substitua por algum que você não tinha planejado comprar. Não compre a mais. Substitua!
- Opte por alimentos in natura e minimamente processados que tenham maior durabilidade, podendo incluir também alimentos desidratados (secos) e/ou congelados, para o caso das frutas, legumes e verduras, considerando também sua capacidade de armazenamento.
- Garanta que o seu cesto de compras tenha equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade. Esteja atento ao prazo de validade dos produtos selecionados, de forma que tenha certeza que irá consumi-los em tempo. Os alimentos com menor durabilidade podem ser adquiridos, contudo, deverão ser os primeiros a serem utilizados. No caso das frutas e verduras, você pode comprar algumas maduras, para consumo imediato, e outras mais verdes, para consumo posterior. Por exemplo: bananas mais verdes e outras mais maduras; alface para consumir no início da semana e couve para consumir no final da semana.
- Atente às cores da sua cesta, verifique se há diversidade de cores entre os alimentos adquiridos. Sabe-se que as cores dos alimentos in natura representam nutrientes diferentes ofertados ao nosso organismo.
- Evite os corredores dos estabelecimentos que possuem majoritariamente alimentos ultraprocessados e prontos para o consumo. Eles estão dispostos de forma a te induzir a comprá-los.
- Quando disponíveis, os serviços de entrega em domicílio de frutas, verduras e legumes podem ser considerados como uma possibilidade. Verifique se há produtores de alimentos locais que entregam na sua região. Muitas cidades e bairros estão organizando listas de produtores. Os alimentos são mais frescos e, assim, duram mais.

### **Sou uma pessoa do grupo de risco?**

Considerando que muitas pessoas pertencentes ao grupo de risco, como idosos e portadores de doenças crônicas, poderão estar em situação de isolamento, recomenda-se que outro membro da família, vizinho ou amigo faça as compras quando necessário, mantendo todos os cuidados de higiene no retorno à casa ou no momento de entrega das compras. Assim, a exposição da pessoa pertencente ao grupo de risco à contaminação pelo contato com outras pessoas e aglomerações é evitada. No caso de as pessoas pertencentes ao grupo de risco precisarem sair, orienta-se que façam isso em horários de menor movimentação nas ruas, para reduzir o risco de contato com pessoas infectadas. Deve-se seguir também as demais orientações de evitar aglomerações, manter a distância recomendada e lavar as mãos ou limpá-las com álcool em gel sempre que for possível.

## Precauções para minimizar o risco de infecção por COVID-19 durante as compras

### População:

- Evitar realizar compras em momentos do dia em que possa ter maior aglomeração de pessoas nos estabelecimentos;
- Verificar possibilidade de comprar alimentos produzidos localmente e comercializados em estabelecimentos menores, uma vez que favorece a economia local e a menor concentração de pessoas;
- Escolher uma única pessoa do núcleo familiar para as compras, verificando a situação de saúde de cada membro da família;
- Evitar o manuseio dos alimentos que não serão colocados no carrinho de compras, incluindo os embalados ou empacotados;
- Cumprir as distâncias de segurança tanto nos corredores e gôndolas, como nas filas do caixa (manter-se pelo menos a um metro de distância das pessoas);
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Se possível, pague as despesas com cartão. Evite notas e moedas;
- Realizar a higienização das mãos com água e sabonete antes e depois da ida às compras. Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos;
- Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória para evitar contaminações, como não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço.

### Estabelecimentos comerciais:

- Organizar o fluxo de entrada de pessoas nos estabelecimentos, evitando aglomerações;
- Abrir em horário diferenciado para o atendimento aos idosos;
- Manter marcação de pelo menos 1 metro na fila de espera para o caixa;
- Realizar a limpeza e desinfecção frequente dos carrinhos, cestas, gôndolas, geladeiras e freezers, ambiente dos caixas, máquinas de cartão, com álcool, solução clorada ou limpador multiuso;
- Evitar serviços onde o cliente se serve, como em padarias por exemplo;
- Oferecer materiais de higiene (como álcool em gel) para seus funcionários.

## O que fazer quando chegar em casa com as compras?

- Tire os sapatos antes de entrar em casa ou assim que entrar;
- Tome um banho. Se não for possível, lave, ao menos, as mãos e os antebraços com água e sabonete;
- Troque de roupa (se tiver idoso ou pessoas de risco, coloque para lavar as roupas que usou na rua);
- Lave as verduras e frutas com solução sanitária diluída, de acordo com as instruções da solução utilizada ou seguindo a receita abaixo;
- Sempre que o tipo de embalagem permitir, é um bom hábito que elas sejam lavadas ou higienizadas antes de guardar. Pode-se lavar com água e detergente, alternativamente, pode-se higienizar com álcool, solução sanitária diluída ou mesmo com produto de limpeza multiuso;
- Quando for usado um alimento embalado na preparação da refeição, a lavagem ou higienização antes de seu uso é fundamental, como forma de evitar a contaminação do alimento que está sendo preparado;
- Após a manipulação e higiene das compras, lavar bem as mãos com água e sabonete.

**Diluição**

Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%:

- 2 colheres de sopa para cada litro de água

Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%:

- 1 colher de sopa para cada litro de água

Consulte as orientações do fabricante.

**Passo a passo para higienizar frutas, legumes e verduras**

- Retirar as partes danificadas;
- Lavar em água corrente. Se forem folhas, lavar cada uma separadamente;
- Colocar a solução clorada na água, conforme diluição acima;
- Colocar as frutas, legumes e verduras na água de molho na solução;
- Deixar de molho por 15 minutos;
- Enxaguar na torneira;
- Guardar na geladeira em recipiente fechado.

Observação: Se preferir, alguns alimentos já podem ser guardados descascados e picados, de acordo com o uso. Isso facilita quando for cozinhar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

**Dicas para fazer os alimentos durarem mais**

- Armazene alimentos não perecíveis em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares;
- Mantenha os alimentos com menor durabilidade sob refrigeração ou congelamento;
- Coloque as frutas mais maduras na geladeira e as verdes, na fruteira;
- Lave as folhas assim que chegar do mercado conforme orientações acima. Seque bem as folhas e guarde em um recipiente fechado, intercalando-as com papel toalha;

- Coloque os legumes em sacos recipientes e guarde-os na geladeira;
- Vegetais como brócolis, couve-flor, ervilha e cenoura ralada podem ser congelados. Ficarão pré-preparados para quando você for fazer sua receita;
- Congele as carnes ou coloque nas prateleiras superiores em recipientes fechados;
- Carne crua, vísceras de animais ou vegetais não higienizados devem ser manuseados com cuidado, pois eles podem conter contaminações que somente serão eliminadas após o cozimento ou devida higienização. As superfícies e utensílios que entraram em contato com esses alimentos devem ser lavadas após seu manuseio para evitar a contaminação indireta ou cruzada de alimentos que já estejam prontos para serem consumidos. Se a carne e as vísceras forem guardadas cruas, mantenham em recipientes ou embalagens bem fechados e em local da geladeira que não possa contaminar os alimentos que estejam prontos para serem consumidos;
- Preparações culinárias guardadas para a refeição seguinte devem ser armazenadas sob refrigeração ou no congelador.

### Tempo de armazenamento dos alimentos, de acordo com local de armazenamento

Geladeira	Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) - 3 dias
	Pescados cozidos - 1 dia
	Carnes cruas temperadas - 1 dia
	Demais carnes cozidas e comida pronta - 3 dias
Congelador (porta interna na geladeira)	Comidas caseiras prontas - 10 dias
Freezer (presente em geladeiras com duas portas externas)	Comidas caseiras prontas - 30 dias
	Carnes cruas - 10 dias

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

### Compartilhando as refeições

Em casa, ainda melhor do que apenas comer em companhia, é compartilhar parte ou todas as atividades que precedem e sucedem o consumo das refeições, incluindo o planejamento do que se irá comer, a aquisição dos alimentos, a preparação das refeições e as atividades de limpeza necessárias para que as próximas refeições possam ser preparadas, servidas e apreciadas.

As novas dinâmicas de trabalho, como por exemplo o trabalho remoto, podem não representar que há mais tempo disponível para cozinhar, especialmente se você agora é responsável por cuidar dos filhos, das atividades domésticas e profissionais. Dessa forma, uma das estratégias é,

quando possível, incluir as crianças no planejamento (exemplo: lista de compras, levantamento dos insumos da despensa, checagem dos prazos de validade dos itens, pesquisa de novas receitas etc.) e preparo das refeições.

A participação de toda a família nas atividades de planejar as refeições, adquirir, preparar e servir os alimentos e cuidar da limpeza dos utensílios utilizados propicia momentos adicionais de convívio em família.

Aproveite esse momento para envolver as crianças e adolescentes no preparo de refeições. Este período em casa é uma oportunidade de usar seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável. A aquisição de bons hábitos de alimentação e a valorização do compartilhamento de responsabilidades são outros benefícios do envolvimento de crianças e adolescentes com as atividades relacionadas à preparação de refeições (sem sair de casa!).

**COMPARTILHE AS TAREFAS! DIVIDA AS TAREFAS DA ROTINA ALIMENTAR COM OS DEMAIS MEMBROS DA CASA PARA NINGUÉM FICAR SOBRECARRREGADO. HOMENS, MULHERES, CRIANÇAS E ADOLESCENTES DEVEM AJUDAR!**

Outra ótima opção para aproveitar esse tempo em casa é envolver a família na criação de uma horta, mesmo que pequena, plantada nos quintais das casas ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas. Uma horta em casa é uma maneira de obter, a baixo custo, uma quantidade razoável de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, muito saborosos.

**LEMBRE-SE, SEMPRE, DE LAVAR BEM AS MÃOS ANTES E DEPOIS DA MANIPULAÇÃO E DO PREPARO DOS ALIMENTOS, E DAS REFEIÇÕES. EVITE TOSSIR E FALAR, TOCAR A BOCA, NARIZ E OLHOS DURANTE A MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS E PREPARO DAS REFEIÇÕES.**

Para garantir alimentos e preparações adequados para o consumo, a cozinha deve ser mantida limpa, arejada e organizada. Dedicar tempo para limpar as mesas e cadeiras, pia, geladeira, fogão, armários, prateleiras, chão e paredes contribui para preservar a qualidade dos alimentos adquiridos ou das preparações feitas.

Também é importante manter sempre os utensílios, principalmente copos, pratos e talheres, limpos. Lave-os com água e sabão, ou detergente, após o uso e mantenha-os em locais limpos e secos.

Não compartilhe utensílios, talheres, copos, xícaras e outros itens com outras pessoas, mesmo que estas sejam da sua família. Após o uso, lave-os cuidadosamente com água e sabão ou detergente.

QUANDO	COMO	ONDE	COM QUEM
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procure fazer as refeições nos mesmos horários, mantendo certa regularidade; isso ajudará a controlar o que come, evitando “beliscar” nos intervalos entre as grandes e pequenas refeições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busque fazer as refeições à mesa, em ambientes tranquilos, limpos e confortáveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite distrair-se com TV ou celular durante as refeições e preste atenção à comida.</li> <li>• Mastigue devagar e aprecie o que está comendo, para ajudar a digestão e evitar que coma demais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continue realizando as refeições com as pessoas que moram com você, mas não compartilhe utensílios.</li> </ul>

### O SARS-CoV-2 (coronavírus) pode ser transmitido através dos alimentos?

Não há evidências de que o novo Coronavírus (COVID-19) possa ser transmitido por meio dos alimentos.

A Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (EFSA), quando avaliou esse risco, concluiu que as experiências obtidas a partir de outras epidemias relacionadas a vírus desta mesma família (Coronavírus), incluindo a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), mostraram que não houve transmissão por meio de alimentos, e não há qualquer indício de que agora possa ser diferente.

Os coronavírus precisam de um hospedeiro (animal ou humano) para multiplicar e não podem multiplicar em alimentos. Esse grupo de vírus é termolábil, ou seja, susceptível às temperaturas normalmente usadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70 °C).

A dinâmica dessa pandemia revela que a transmissão do COVID-19 tem ocorrido de pessoa a pessoa, quer seja pelo contato próximo com uma pessoa infectada ou por um contágio indireto, por meio de superfícies e objetos contaminados principalmente pela tosse ou pelo espirro de pessoas infectadas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o comportamento do COVID-19 deve ser semelhante ao de outros tipos de coronavírus da mesma família, portanto, ele pode persistir por poucas horas ou vários dias, dependendo do tipo de superfície, temperatura e umidade do ambiente. Entretanto, são eliminados pela higienização ou desinfecção das superfícies (pela ação de detergentes, sabões ou desinfetantes). Assim, uma das estratégias mais importantes para evitar a exposição é redobrando os cuidados com a higiene.

1. Quem prepara alimentos deve lavar as mãos com frequência e principalmente depois de:
  - a. tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
  - b. coçar os olhos ou tocar na boca;
  - c. preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
  - d. manusear o celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas e outras superfícies sujas;
  - e. ir ao sanitário.
2. Redobre a atenção ao lavar as mãos, usando bastante água corrente, sabão líquido ou outro produto destinado para esse fim (leia as informações na embalagem). Não esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e regiões entre os dedos, e também os punhos. Orientações sobre a correta higienização das mãos podem ser encontradas no portal da Anvisa, disponível no link: [http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset\\_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fcoronavirus%2Fnoticias%3Fp\\_p\\_id%3D101\\_INSTANCE\\_3WSYdp5mIC2e%26p\\_p\\_lifecycle%3D0%26p\\_p\\_state%3Dnormal%26p\\_p\\_mode%3Dview%26p\\_p\\_col\\_id%3Dcolumn-2%26p\\_p\\_col\\_count%3D1](http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fcoronavirus%2Fnoticias%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_3WSYdp5mIC2e%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_count%3D1).
3. Mantenha as unhas curtas, sem esmaltes e não utilize adornos que possam acumular sujeiras e microrganismos, como anéis, alianças, relógio.
4. Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Essa recomendação vale para o momento do preparo e mesmo na hora de servir.
5. As superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar limpos. Use saneantes devidamente regularizados pela Anvisa e que sejam indicados para este fim. Leia as informações da embalagem.
6. Dar maior atenção à higienização das superfícies ou utensílios após a manipulação de carnes cruas ou vegetais não lavados, pois esses alimentos são reconhecidos como fonte de contaminação de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA).
7. Cozinhe bem os alimentos, lembrando que muitos dos agentes transmissores de doença são sensíveis ao calor. No caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus, deve-se ter atenção redobrada com a procedência e higiene.
9. Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe bem as embalagens antes de abri-las.

## Aleitamento materno e COVID-19

Até ao momento, não há evidência suficiente de que o vírus SARS-CoV2 possa ser transmitido pelas mães com COVID-19, por meio do leite materno. Assim, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta a manutenção da amamentação por falta de elementos que comprovem que o leite materno possa disseminar o coronavírus. É importante destacar que a amamentação confere proteção contra muitas doenças e que existem raras exceções em que a ela não é recomendada.

O Ministério da Saúde, considerando os benefícios da amamentação para a saúde da criança e da mulher, a ausência de evidências científicas sobre a transmissão do coronavírus por meio da amamentação e que não há recomendação para a suspensão do aleitamento materno na transmissão de outros vírus respiratórios, recomenda que a amamentação seja mantida em caso de infecção pelo COVID-19, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo.

Caso a mulher não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com coronavírus, recomenda-se que seu leite seja retirado e ofertado à criança.

## COVID-19 e alimentação de idosos

A população idosa é um dos grupos que apresenta um maior risco de ter doença grave por COVID-19. Por isso, é importante adotar as medidas para reduzir o risco de se infectar, como ficar em isolamento. Estas medidas de isolamento e distanciamento social para minimizar a transmissão da COVID-19 podem ser um fator de risco para o agravamento do estado nutricional dos idosos, tanto naqueles que se encontram em contexto de domicílio, como para os idosos institucionalizados (em abrigos, lares de idosos etc.). Um pior estado nutricional pode aumentar o risco de complicações, caso haja infecção pela COVID-19, e conseqüentemente, o de mortalidade.

Assim, é fundamental que a população idosa mantenha uma alimentação saudável e equilibrada, de forma a promover um adequado estado nutricional e contribuir para a redução da morbimortalidade. Nesse sentido, idosos podem seguir as orientações descritas nos tópicos acima para manter sua alimentação saudável.

## Resumindo as principais recomendações

### PLANEJANDO SUAS COMPRAS

- Verifique os alimentos que têm na sua casa;
- Faça planejamento de todas as refeições, utilizando os alimentos que possui em casa e identificando aqueles que precisa comprar;

- Priorize alimentos in natura e minimamente processados quando pensar nas refeições dos próximos dias;
- Faça uma lista de compras.

## NO MERCADO

- Evite horários com maiores aglomerações e mantenha um distanciamento de ao menos 1 metro das outras pessoas;
- Antes de iniciar as compras, certifique-se de que suas mãos estão limpas e cuide-se para não tocar alimentos e embalagens que não irá comprar;
- Evite tocar rosto, boca e nariz enquanto estiver fazendo compras;
- Foque na sua lista de compras, mas substitua as frutas, verduras e legumes da lista, caso encontre outras opções melhores;
- Evite corredores que têm majoritariamente alimentos ultraprocessados.

## EM CASA

- Tire os sapatos assim que chegar da rua, lave as mãos até o antebraço ou tome banho, troque de roupa;
- Higienize frutas, verduras e legumes com solução clorada e, quando possível, lave as embalagens dos alimentos ou higienize com álcool, solução clorada ou limpador multiuso;
- Lembre-se das refeições que planejou, coma verduras e legumes no almoço e jantar e fruta nos lanches. Dentro do grupo das frutas, legumes e verduras opte por aqueles com maior durabilidade, sendo que alimentos desidratados e/ou congelados também podem ser uma boa opção para este momento, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas;
- Beba água. Manter um bom estado de hidratação é essencial. Não esqueça de beber água ao longo do dia. Se preciso, utilize algum aplicativo ou alarme para lembrar;
- Aproveite a oportunidade de estar mais em casa para cozinhar. Se não sabe, procure sites e perfis de pessoas que estão ensinando a cozinhar esses dias. Aproveite para desenvolver suas habilidades culinárias e fazer aquelas receitas que salvou e nunca fez;
- Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando pequenas refeições/lanches com excesso de açúcar, gordura e sal ao longo do dia;

- Evite o consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, como salgadinhos, biscoitos, macarrão instantâneo, refrigerantes e outras bebidas adoçadas (sucos prontos, chás prontos, mesmo em suas versões diet), e outros ultraprocessados;
- Se for pedir comida, escolha opções com mais alimentos in natura e minimamente processados;
- Manter sempre boas práticas de higiene, especialmente durante a manipulação, a preparação e a conservação dos alimentos.

### EM TODAS AS ETAPAS

- Compartilhe todas as tarefas domésticas com as pessoas que vivem com você. Envolve familiares, crianças no planejamento e preparo das refeições;
- Cuidado! Evite compartilhar utensílios como copos e talheres.

### EM CASO DE ALEITAMENTO MATERNO

- Mantenha a amamentação, mesmo se a mãe estiver contaminada pelo vírus, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo;
- Caso a mulher não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com coronavírus, recomenda-se que seu leite seja retirado e ofertado à criança em utensílios bem higienizados.

### Dez passos para uma alimentação adequada e saudável

Esses passos servem para apoiar e incentivar uma alimentação saudável. Use-os como base para escolher os alimentos e planejar suas refeições no dia a dia.

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

### **Para saber mais:**

#### **- Na cozinha com frutas, verduras e legumes**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na\\_cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)

#### **- Guia Alimentar para a População Brasileira – versão resumida**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_de\\_bolso\\_2018.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_de_bolso_2018.pdf)

#### **- Dez Passos para a Alimentação Saudável (folder):**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez\\_passos\\_cartao.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_cartao.pdf)

#### **- Alimentos Regionais**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)

#### **- Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)

#### **- Vídeos sobre Alimentação Saudável**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHhc5B49a9Sw>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. COVID-19 and food safety: guidance for food businesses. WHO & FAO, 2020.

Academia Española de Nutrición y Dietética. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Navarra: Academia Española de Nutrición y Dietética, 2020.

Asbran. Guia para alimentação saudável em tempos de COVID-19. Acesso em 25 mar 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Medidas de prevenção: O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos? Atualizado em 21 de Março, 2020. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset\\_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fcoronavirus%2Fnoticias%3Fp\\_p\\_id%3D101\\_INSTANCE\\_3WSYdp5mIC2e%26p\\_p\\_lifecycle%3D0%26p\\_p\\_state%3Dnormal%26p\\_p\\_mode%3Dview%26p\\_p\\_col\\_id%3Dcolumn-2%26p\\_p\\_col\\_count%3D1](http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fcoronavirus%2Fnoticias%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_3WSYdp5mIC2e%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_count%3D1)

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)

Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: MS, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta de saúde da pessoa idosa. Brasília: MS, 2017.

Brasil. Ministério da Saúde. Nota Técnica nº 7/2020-DAPES/SAPS/MS de 18 de março de 2020, que trata de orientações direcionadas ao Centro de Operações de Emergências para o Coronavírus (COE Covid-19), a serem adotadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para a amamentação em eventuais contextos de transmissão de síndromes gripais. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

Direção-Geral de Saúde - Portugal. Novo coronavirus - COVID-19 e alimentação. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: [HYPERLINK "https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-.pdf"](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-.pdf) <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Alimentação-.pdf>

ECDC - European Centre for Disease Prevention and Control. What is the risk of COVID-19 infection from food products imported from affected areas? In: Questions and Answers on COVID-19. Acesso em 25 mar 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

Harvard University. Harvard Health Publishing Coronavirus Resource Center. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/coronavirus-resource-center#Caregivers>. Acesso em : 24 de março de 2020

Lobo R. Cozinha a quatro mãos. São Paulo: Editora Senac; Editora Panelinha. 2018 [coleção Já para Cozinha]

UFSC. Medidas de proteção para ida ao mercado. UFSC, 2020.

Zhang L. Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. J Med Virol. 2020;92:479–490.

World Health Organization. COVID-19 Strategic Preparedness and Response Plan: Operational Planning Guidelines to Support Country Preparedness and Response. Draft as of 12 February 2020. Genebra: WHO, 2020. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-19-sprp-unct-guidelines.pdf?sfvrsn=81ff43d8\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-19-sprp-unct-guidelines.pdf?sfvrsn=81ff43d8_4)

World Health Organization. WHO recommendations to reduce risk of transmission of emerging pathogens from animals to humans in live animal markets. 2020. Genebra: WHO, 2020. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus/who-recommendations-to-reduce-risk-of-transmission-of-emerging-pathogens-from-animals-to-humans-in-live-animal-markets>

WHO. Nutrition Needs of Populations in Emergencies. 2004. Genebra: WHO, 2004. Acesso em 24 mar 2020. Disponível em: HYPERLINK “[https://www.who.int/nutrition/publications/en/nut\\_needs\\_emergencies\\_text.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/en/nut_needs_emergencies_text.pdf)” [https://www.who.int/nutrition/publications/en/nut\\_needs\\_emergencies\\_text.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/en/nut_needs_emergencies_text.pdf)

### ANEXO 1

#### Quadro com grupos de alimentos in natura e minimamente processados que podemos ter em casa.

GRUPO DE ALIMENTOS	EXEMPLOS	OBSERVAÇÕES
FEIJÕES	Feijões (preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho e outros), ervilhas, lentilhas e grão de bico	O feijão é a base da alimentação dos brasileiros e uma excelente opção para o almoço e o jantar. Para prepará-lo, use e abuse de temperos naturais, evitando o uso em excesso de sal e óleo.
CEREAIS	Arroz, milho (grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão e pães), aveia, centeio	O arroz geralmente compõe o prato ao lado do feijão, sendo uma das misturas mais populares no país.
RAÍZES E TUBÉRCULOS	Mandioca, aipim ou macaxeira; batata inglesa, batata doce, batata baroa ou mandioquinha, cará e inhame	Dê preferência ao seu consumo das formas cozidas ou assadas. Esses alimentos também podem ser congelados. Corte em pedaços menores e armazene em recipientes fechados no congelador. Quando armazenados crus, podem durar até 6 meses.
LEGUMES E VERDURAS	Abóbora ou jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate	Dê preferência aos legumes e verduras frescos que apresentam uma maior durabilidade, como: cenoura, abóbora, brócolis, couve-flor, chuchu, abobrinha.  Os folhosos e o tomate, também poderão fazer parte da lista de compras e deverão ser consumidos nos primeiros dias de confinamento.  Devem ser higienizadas adequadamente em água com hipoclorito quando consumidas crus.  Os vegetais congelados podem também ser uma boa opção.
FRUTAS	Abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, araticum, atemoia, banana, bacuri, cacau, cagaita, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, fruta-pão, goiaba, graviola, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, murici, pequi, pitanga, pitomba, romã, tamarindo, tangerina, uva	Dê preferência às frutas frescas que apresentam maior durabilidade, como: maçã, pera, laranja, ameixa, goiaba, manga, uva e tangerina. Outras variedades com menor durabilidade podem ser também adquiridas, mas em menor quantidade.  Podem ser consumidas nas versões frescas ou secas (desidratadas).  Devem ser higienizadas adequadamente em água com hipoclorito quando consumidas com casca.  Algumas frutas também podem ser congeladas e consumidas em outras preparações. Por exemplo, bananas e morangos podem virar sorvetes caseiros, sucos ou vitaminas. Congeladas cruas, podem durar até 6 meses.

continua

## conclusão

GRUPO DE ALIMENTOS	EXEMPLOS	OBSERVAÇÕES
CASTANHAS E NOZES	Castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará) e nozes, e também, amêndoas e amendoim	Este grupo pode ser uma boa opção como lanche e ainda possui elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas e minerais e ainda são produtos com elevada durabilidade.
LEITE E QUEIJOS	Leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais e queijos	Para o grupo dos laticínios, a escolha deve ser para iogurtes menos processados ou prepare seu próprio iogurte. Leia a lista de ingredientes, sendo que a quantidade dependerá da capacidade de armazenamento na geladeira de cada domicílio.
CARNES E OVOS	Carnes de boi, suína, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves	<p>Deste grupo, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, elevado teor nutricional e que não necessitam de estar armazenado na geladeira.</p> <p>As conservas de peixe também podem ser utilizadas para algumas das refeições e o peixe e carne poderão ser adquiridos congelados ou frescos, contudo o peixe e a carne frescos devem ser utilizados para os primeiros dois/três dias.</p> <p>Se ao final do 3º dia não tiver utilizado toda a carne fresca adquirida, para aumentar a sua durabilidade, pode congelá-la ou então prepará-la para consumir mais tarde. Os alimentos preparados conservam-se bem e com qualidade por um período de 3 dias na geladeira, 10 no congelador e 30 no freezer</p>
ÁGUA	Água pura (filtrada ou fervida), água naturalmente presente em alimentos in natura ou minimamente processados	

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)

