

CARTILHA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

lista de compras;
higiene;
armazenamento;
dicas de preparo.



REALIZAÇÃO



Instituto
**Melhores
Dias**

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É PRIMORDIAL PARA MANTER A SAÚDE E O SISTEMA IMUNOLÓGICO EM ÓTIMAS CONDIÇÕES, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações.

Durante o período de isolamento causado pela pandemia do coronavírus é necessário refletir sobre como se alimentar de forma mais saudável.

Esta cartilha foi desenvolvida pela Asbran (Associação Brasileira de Nutrição, www.asbran.org.br) e reeditada pelo Instituto Melhores Dias.

ORGANIZAÇÃO DA BOA ALIMENTAÇÃO

PREPARE AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DE FORMA EQUILIBRADA



LEVE EM CONSIDERAÇÃO O EQUILÍBRIO DOS NUTRIENTES, os alimentos que sua família tem preferência, métodos de cocção e habilidades de preparação, além do tempo e energia necessário produção das refeições;

TRABALHAR EM CASA NÃO SIGNIFICA MAIS TEMPO PARA COZINHAR (especialmente se você também é responsável por ensinar seus filhos, além de executar suas atividades profissionais remotamente);

ORGANIZE-SE PARA PREPARAR AS TRÊS REFEIÇÕES PRINCIPAIS DO DIA: CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR

AS COMPRAS

RAPIDEZ SEM DESPERDÍCIO

Tudo começa com a ida ao supermercado ou o pedido para entrega. **Veja, a seguir, dicas para que as suas compras não gerem desperdícios e sejam rápidas:**

MINIMIZE A IDA AOS SUPERMERCADOS DURANTE A PANDEMIA

FAÇA UMA LISTA DE COMPRAS com escolhas que privilegiem uma alimentação saudável;

FIQUE ATENTO À LISTA DURANTE A COMPRA, para não esquecer itens ou comprar coisas desnecessárias por impulso;

OPTE POR COMPRAS EM HORÁRIOS ALTERNATIVOS OU NO SISTEMA ONLINE;

PRIVILEGIE OS ITENS ESSENCIAIS E TRABALHE COM O TEMPO, pois muitas lojas precisam de um ou dois dias desde o pedido até a entrega



CONSIDERE ALTERNATIVAS DE BAIXO CUSTO E FAÇA O CONSUMO DE ALIMENTOS DE FORMA INTEGRAL;

LIMITE AS COMPRAS DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em calorias vazias e aumentam a sua conta;

EVITE COMPRAR REFEIÇÕES PRONTAS INDUSTRIALIZADAS. A maioria é rica em sódio, gordura trans e calorias.

OBSERVE A VALIDADE DOS ALIMENTOS.

A LISTA DE COMPRAS

SUGESTÕES

Separamos nas telas a seguir, sugestão de lista de compras. Monte a sua de acordo com a necessidade e preferência.

Lembre-se das dicas anteriores.

PRODUTOS DE LIMPEZA

Sabão em pó

Amaciante

Detergente

Água sanitária

Esponja de aço

Buchinha de pia

Sabão em pedra

Sabonete

Shampo

Condicionador

Desinfetante

Lustra móveis

Tira manchas

Limpa vidros

Alcool

Saco de lixo 30l

Saco de lixo 50l



LISTA
DE
COMPRAS

ALIMENTOS

Arroz 5kg

Feijão 2kg

Macarrão

Extrato de tomate

Molho de tomate

Sal

Açúcar

Café

Fubá

Farinha de trigo

Farinha de milho

Farinha de mandioca

Sardinha

Ervilha

Milho verde

Seleta

Milho de pipoca

Óleo de cozinha

Pão



LISTA
DE
COMPRAS

HORTIFRUTI

Alface

Couve

Batata

Tomate

Cenoura

Beterraba

Chicória

Mandioca

Chuchu

Espinafre

Banana

Ovos

Uva

Abacate

Mamão

Melancia

Melão

Jiló

Quiabo

Salsa

Cheiro verde

Cebola



LISTA
DE
COMPRAS

CARNES E FRIOS

Queijo Minas

Queijo Mussarela

Manteiga

Iogurte

Peixe

Frango

Carne vermelha

Carne seca



BEBIDAS

Chá

Suco

Leite



**LISTA
DE
COMPRAS**

COMO HIGIENIZAR

CHEGUEI DO SUPERMERCADO E AGORA?

HIGIENIZE

LIMPE

EMBALAGENS

Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas:

Pode-se borrifar com hipoclorito de sódio e limpá-las com um pano. Pode ser o mesmo pano para diferentes embalagens.

Se for usar álcool 70% deve-se esfregar a embalagem porque o álcool exige a fricção.



O recomendável e mais prático é com o hipoclorito de sódio porque ele, ao contrário do álcool, não precisa esfregar, apenas que se passe o pano sobre a superfície.

FRUTAS, HORTALIÇAS E VERDURAS

A limpeza consiste em três etapas: lavagem, sanitização e enxágue.

1. A lavagem deve ser feita com água corrente e sabão ou detergente. No caso de folhas, lave-as individualmente.

2. Sanitização: coloque os alimentos na solução de água com hipoclorito de sódio. **1 colher de sopa de sanitizante** (água sanitária para alimentos, regularizada pela Anvisa) **para 1 litro de água por 15 minutos.**



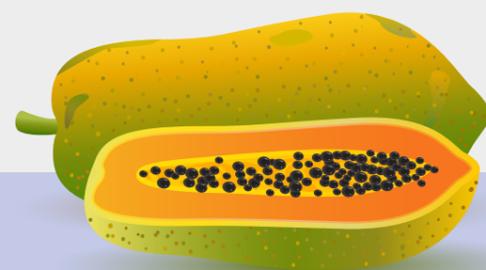
**1 COLHER
EM**

**1
LITRO
DE ÁGUA**



*Não podemos consumir os produtos e alimentos com os produtos químicos neles, **então é necessária a terceira etapa que é a do enxágue.***

3. Enxague bem. Devemos enxaguar bem os alimentos. Esse processo de limpeza em três etapas, com lavagem, sanitização e enxágue, é parecido para todos os alimentos.



No caso de frutas o ideal é lavar antes do consumo imediato para não escurecer a fruta ou desgastá-la.

DICAS

ARMAZENAMENTO E PREPARO DOS ALIMENTOS

Atenção para a validade. No momento de guardar os alimentos, organize de tal maneira que tenha acesso rápido àqueles cujo prazo de validade é mais curto;



Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.

DICAS
Há inúmeras receitas na internet. Procure canais confiáveis.



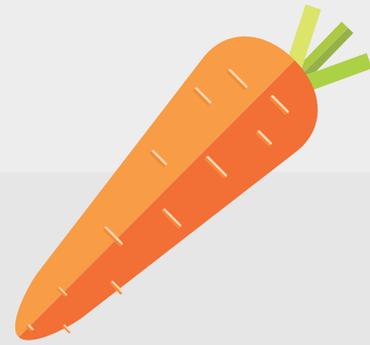
Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira.

VALIDADE
Devem permanecer sob refrigeração na geladeira por até 3 dias.



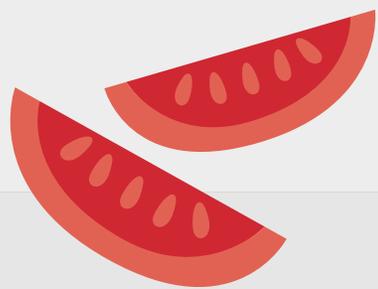
Frutas frescas mais resistentes: maçã, laranja, limão, goiaba, melão, abacaxi. Podem ser utilizadas também as frutas secas e congeladas.

Não lave as frutas antes de colocar na fruteira, somente antes do consumo



Legumes frescos e resistentes: aipo, brócolis, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura, abóbora.

DICAS
Eles podem ser branqueados e congelados



Molhos de tomate
fresco na geladeira,
tem a durabilidade
de até 3 dias e
congelado 30 dias.

NO FREEZER

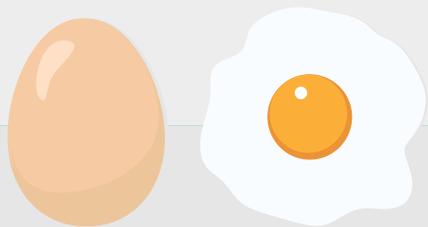
Observe o pote mais
adequado. Não
utilize vidros.



Observe a validade
nas embalagens de
leite fresco. Caixas ou
latas em pó têm
maior durabilidade.

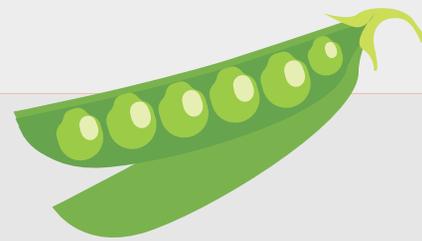
ESCOLHAS

Ao utilizar o leite em pó,
prepare a quantidade
para uso no dia



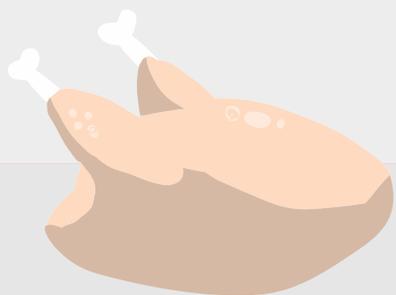
Ovos frescos
devem ser
armazenados em
recipientes com
tampa sob
refrigeração.

CUIDADOS
Observe se os potes
com tampa garantem
a boa vedação.



Feijão | leguminosas
podem ser cozidos
e congelados em
porções familiares
ou individuais.

QUANTIDADE
Congele na
quantidade adequada
para consumo.



Frango, carne bovina e peixes congelados são ideais para planejamento do cardápio.

EMBALAGENS

Lave-as ou troque a embalagem por outras adequadas.

UMA BOA ALIMENTAÇÃO



FAÇA DOS ALIMENTOS IN NATURA ou minimamente processados a base da sua alimentação;



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em **PEQUENAS QUANTIDADES** no preparo das refeições.



LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS e evite o consumo de alimentos ultra processados;

PLANEJE-SE para que toda a sua família dê à alimentação o tempo que ela merece, tanto para ser preparada quanto para ser consumida;

OBESIDADE, DOENÇAS CRÔNICAS E COVID-19:

O Brasil enfrenta um significativo aumento do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. Lembre-se de que a obesidade é um fator de risco para várias doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. São doenças que colocam pessoas em grupo de altíssimo risco quando se trata da Covid-19.

DICAS DE PREPARO DOS ALIMENTOS BRANQUEAMENTO

O branqueamento é uma técnica de conservação de legumes e folhas. Nada mais é do que colocá-los em água fervente por até um minuto (dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais de tempo) e depois mergulhá-los imediatamente na água bem fria, pelo mesmo período, dando um choque térmico, evitando que os alimentos cozinhem demais.

A técnica do branqueamento faz com que os alimentos durem por muito mais tempo, porque a água presente neles se transforma em gelo, dificultando muito o crescimento de bactérias e diminuindo as reações químicas.

Essa técnica preserva o valor nutricional, a coloração, o sabor e evita o desperdício, pois reduz a carga microbiana e diminui a ação enzimática natural que amadurece e estraga o alimento. Com isso aumenta o tempo de vida útil, ajudando na conservação.

ACOMPANHE O PASSO-A-PASSO

1

Lave verduras | legumes em água corrente uma a uma.

2

Corte da forma em que serão consumidos. Procure cortar em pedaços uniformes para depois branquear por igual.

3

Mergulhe os alimentos em uma panela com água fervente (fogo alto e panela tampada)

4

Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira, recolha os alimentos da fervura, colocando-os em outro recipiente rapidamente, com água e gelo.

5

A água gelada interromperá o cozimento rapidamente

6

Acondicione legumes ou verduras em potes herméticos ou em sacos plásticos próprios para alimentos, preenchendo até a borda.

7

Etiquetar os recipientes e congelar.

Tabela de tempo de branqueamento de hortaliças

Abóbora madura picada: 3 min; ou cozinhar, amassar e congelar o purê

Abobrinha picada: 2 a 3 minutos

Abobrinha ralada: 1 a 2 minutos

Acelga picada: 2 minutos

Aipo (talos picados): 2 a 3 minutos

Aipo (folhas): não branquear

Alcachofra inteira: cozinhar al dente em água com limão

Alho-poró (talo): 2 a 3 minutos

Almeirão picado: 2 minutos

Aspargo: 2 a 4 minutos, dependendo do tamanho

Batata: 3 a 5 minutos, dependendo do tamanho

Batata-doce: cozinhar, amassar e congelar o purê

Berinjela picada: 4 minutos

Brócolis: 2 minutos

Cebola picada não branquear

Cenoura inteira: 5 minutos

Cenoura picada: 2 minutos

Cheiro-verde: 2 minutos

Chicória picada: 2 minutos

Couve picada: 2 minutos ou não branquear

Couve chinesa picada: 2 minutos

Couve-de-bruxelas: 3 a 5 minutos, dependendo do tamanho

Couve-for picada: 3 a 4 minutos

Ervilha em grão: 1,5 a 2,5 minutos

Ervilha em vagem: 2 a 3 minutos, dependendo do tamanho

Espinafre picado: 2 minutos