



Alimentação e coronavírus





APRESENTAÇÃO

As recomendações a seguir são orientações divulgadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo Ministério da Saúde, pelo Conselho Federal dos Nutricionistas (CFN) e por meio de literatura científica.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação deve ser balanceada e rica em nutrientes. Até o momento, não foi evidenciado e não existem superalimentos, fórmulas, “shots” ou nutrientes que sejam indicados para prevenir ou até mesmo tratar pessoas contaminadas pelo vírus.

A alimentação está envolvida com melhor resposta imune, menor risco de desenvolvimento de doenças. Desse modo, a alimentação saudável é capaz de promover saúde, bem como prevenir doenças.

Dicas para manter a alimentação saudável:

- Faça quatro refeições diárias: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.
- Reduza o consumo de sal e temperos “instantâneos”, prevenindo o aumento da pressão arterial.
- Reduza o consumo de açúcar e alimentos com açúcar de adição.
- Dê preferência aos alimentos integrais, eles possuem fibras e mais nutrientes dos que as versões normais.



Alimentação na prática

O que você precisa saber para mudar hábitos alimentares:



ALIMENTAÇÃO E CORONAVÍRUS



ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

Alguns nutrientes como as vitaminas A, C, D e Ferro, Zinco e Selênio podem atuar de maneira positiva no sistema imunológico.

A vitamina A pode ser encontrada em alimentos como: ovos, leite, queijos, fígado, legumes e verduras de cor alaranjadas (abóbora, cenoura, mamão, manga) e de cor verde escura (almeirão, agrião, couve, espinafre, rúcula).



As fontes de vitamina C são os alimentos cítricos como: laranja, limão, mexerica, acerola. Mamão, couve e pimentão também são boas fontes de vitamina C.



A principal fonte de vitamina D se dá por meio da exposição solar, que deve ocorrer todos os dias de 5 a 10 minutos. Alguns alimentos também são fontes da vitamina, como peixes (salmão, atum, sardinha), fígado de boi, laticínios e gema de ovo.





ALIMENTAÇÃO E CORONAVÍRUS

O Ferro pode ser encontrado em alimentos de origem animal e vegetal: carnes vermelhas, frango, feijão, grão-de-bico, vegetais verdes escuros, sementes (gergelim e abóbora). Para melhor absorção do Ferro, utilize uma fonte de vitamina C. E evite consumir alimentos ricos em cálcio, café e chás nas mesmas refeições que contenham Ferro, pois prejudicam a absorção.



O Zinco é encontrado em alimentos de origem animal como carnes, peixes (sardinha), ovos e laticínios e alimentos de origem vegetal (lentilha, castanhas, gergelim e linhaça).



O Selênio é encontrado principalmente na castanha-do-pará. E em outros alimentos como: cereais integrais, ovos, alho. E frutas como: manga, maracujá e melancia. Duas unidades de castanha do pará são suficientes para suprir as necessidades diárias de Selênio.





ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

Com objetivo de melhorar a imunidade e minimizar os efeitos do coronavírus no organismo, a ideia de fazer uso de suplementos alimentares, para suprir as necessidades principalmente dos nutrientes acima, vem sendo divulgada nas redes sociais.

É importante lembrar que a decisão de suplementação de vitaminas é somente com indicação médica ou do nutricionista.

CONCLUSÃO

No que diz respeito a alimentação e nutrição, é preciso ter cuidado com orientações divulgadas por meio não oficiais e sem qualquer respaldo científico.

Lembre-se que, para manter a imunidade alta, é importante também cuidarmos de alguns fatores como hidratação adequada, prática frequente de atividade física, baixo estresse, sono e descanso regulares.

Assistência Unimed

TELEMEDICINA: 0800 774 7775 (OPÇÃO 0)

UNIMED: (19) 3433-2000

HOSPITAL UNIMED: (19) 3436-8300



Material elaborado por:

Camila Conz Magalhães – Nutricionista Unimed Medicina Preventiva

Drº Ernesto Valvano – Responsável Técnico da Unimed Medicina Preventiva

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Gois,B.P.et al. Suplementação e alimentação adequada no contexto atual na pandemia causada pela COVID-19. Publicado em 22/04/2020.

Disponível em

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8825/16733> . Acesso em 08/05/2020.

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/alimentacao>

Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.ASBRAN, 2020

ALIMENTAÇÃO E CORONAVÍRUS

Cartilha Alimentação e imunidade – Atualização – Julho/2020





Realização

