



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Esclareçam as suas dúvidas

Organizado pelas nutricionistas Rahilda Tuma, Thaís Granada, Giovana Sousa e Daniela Lopes e pela acadêmica de Nutrição Bárbara Siqueira.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PANDEMIA

1- Quais são os alimentos e os produtos que podem prevenir ou combater o COVID-19?

Não existem evidências científicas sérias sobre superalimentos, supernutrientes, dietas específicas, shots fortalecedores, sucos ou sopas capazes de prevenir ou combater o coronavírus de forma mágica. O que precisamos é ter uma alimentação saudável rica em nutrientes necessários ao bom funcionamento do corpo, com atenção especial aos nutrientes que ajudam a aumentar a imunidade, e que estão disponíveis nas nossas verduras, legumes e frutas naturais/regionais (maxixe, cariru, jerimum, cenoura, feijão verde, manga, banana, laranja, mamão, jambo, biribá, tucumã, pupunha, entre tantos outros). Para completar, não devemos nos esquecer da vitamina D, que é dada de graça pela natureza, toda vez que tomamos um banho de sol nas primeiras horas da manhã.

2- Como deve ser a alimentação saudável em tempos de COVID-19?

Nesse período de isolamento social a maioria das pessoas estão com mais tempo disponível, para preparar uma comida mais nutritiva e saborosa, envolvendo toda a família nessa tarefa. Não existem estudos científicos específicos sobre dietas e alimentos na infecção por coronavírus, mas sabemos que a alimentação saudável pode reforçar nossa imunidade. Não existe um único alimento ou uma vitamina capaz de desempenhar essa função, portanto, é recomendável manter uma alimentação colorida e variada.

3- Na quarentena, como eu tenho ido pouco ao supermercado, estou dando preferência aos alimentos industrializados, por que são mais baratos, mais práticos e fáceis de armazenar em casa, mas me disseram que eles fazem mal à saúde, isso é verdade?

Sim, é verdade, esses produtos são bonitos, coloridos, tem aroma sedutor e sabores intensos ou mesmo “irresistíveis”, por que as indústrias usam muitos e sofisticados flavorizantes, corantes, emulsificantes, edulcorantes, espessantes e outros aditivos que modificam os alimentos. Porém, os mesmos são ricos em açúcares, óleos, gorduras, amidos refinados e outros, que em excesso fazem mal à nossa saúde. Esse exagero aumenta o risco de doenças como: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, asma em adolescentes, inflamação da mucosa intestinal, alergias, depressão, alguns tipos de câncer e também aumentam a mortalidade por todas as causas. Por tudo isso, é bom avaliar se vale a pena fazer essa opção atrativa mas que traz tanto malefícios à nossa saúde.

CORONAVÍRUS E O ALEITAMENTO MATERNO

1- Meu leite pode contaminar meu bebê com o coronavírus?

Não. Os estudos indicam que o vírus não é transmitido pelo leite materno e por isso o Ministério da Saúde orienta a manutenção da amamentação. Mas, atenção, é importante seguir alguns cuidados para garantir a saúde do seu bebê. Antes de amamentar ou oferecer o leite materno ao bebê, você deve lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos e usar máscara para cobrir seu nariz e sua boca.

2- Posso amamentar meu bebê se estiver com o coronavírus?

Sim, se desejar e estiver se sentindo bem, poderá continuar amamentando seu filho, sendo necessário adotar alguns cuidados:

- Sempre utilizar máscara facial cobrindo completamente o nariz e a boca;
- Evitar falar ou tossir durante a amamentação;
- Sempre que tossir ou espirrar ou a cada mamada, a máscara facial deve ser trocada por outra máscara limpa;
- É importante lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos antes de tocar o bebê ou antes de retirar o leite materno.

3- Não é melhor parar de amamentar para não ter o perigo de passar o coronavírus para o bebê?

Amamentar é uma ação cheia de benefícios para você e seu bebê, inclusive protege seu bebê de várias doenças por meio dos anticorpos e fatores de proteção que ele recebe pelo leite materno. Por isso, se você estiver se sentindo bem, é importante continuar amamentando, sem esquecer as medidas de segurança: uso de máscaras e lavagem das mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos antes de iniciar a amamentação ou antes de iniciar a retirada do leite materno.

4- Se não estiver segura para amamentar, posso dar outro alimento para meu bebê?

Se não estiver segura e confiante para amamentar, é recomendado tirar seu leite para oferecer a seu bebê com auxílio de uma colher ou copinho. Se for necessário, outra pessoa pode ajudá-la oferecendo seu leite ao bebê. Mas, atenção, essa pessoa deve estar saudável e seguir as orientações de segurança: usar máscara facial e lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos antes de oferecer o leite ao bebê.

Se tiver alguma dúvida sobre como fazer a extração do leite, você pode procurar orientação de profissionais de saúde na Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa.

5- Posso doar leite materno se estiver com o coronavírus?

Não. Se você estiver doente ou em contato com alguém doente, não poderá doar seu leite excedente. Para a doação de leite humano, é necessário estar saudável e sem contato domiciliar

com pessoa com sinais de gripe (tosse, febre, dor de cabeça, dor no corpo, falta de ar, entre outros).

6- Se estiver com o coronavírus, depois de quantos dias posso voltar a doar o leite materno?

Se você estiver doente, é necessário seguir as orientações de saúde: ficar em isolamento domiciliar, se estiver com sintomas leves e procurar atendimento médico se tiver falta de ar ou agravamento dos sintomas. Após cumprir o prazo de isolamento domiciliar, que é de 14 dias a partir do início dos sintomas, e se estiver sem sintomas, poderá ser retomada a doação de leite materno.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DA CRIANÇA NA COVID 19

1- Meu bebê vai fazer 6 meses e só mama no peito, a nutricionista do posto falou que ele ia começar a comer algumas comidinhas... e agora? O que fazer? Não sei quando vou falar com ela.

A partir dos 6 meses, além do leite materno, você tem que oferecer uma fruta pela manhã, o almoço (com legumes, frango ou peixe ou carne, arroz, feijão) e outra fruta à tarde. A partir dos 7 meses você tem que oferecer o jantar, que pode ser parecido com o almoço, só retirando o feijão. Dos 8 meses até um ano, a criança vai passando a comer a comida da família, com o cuidado de colocar pouco sal, pouco óleo e poucos temperos.

2- Aos 7 meses meu bebê começou a comer, mas vez por outra recusa a comida que eu ofereço, o que devo fazer? Que alimentos posso oferecer pra ele não ficar com fome?

Quando ele recusar a refeição, não insista, ofereça novamente, mais tarde. Sempre alimentos naturais e comidas caseiras. No começo eles comem pouco, por isso, é importante continuar amamentando. Estimule o bebê a mastigar, isso vai fortalecer as bochechas, ajudar na formação dos dentes e no desenvolvimento da fala. Não substitua as refeições por mingaus em mamadeiras ou copos com canudinhos, biscoitos, sucos, refrigerantes, doces, bolos, bebidas de caixinhas.

3- Eu queria algumas dicas para montar o almoço e o jantar do meu bebê de 10 meses?

Separe os alimentos em 3 grupos. Grupo 1: arroz, macaxeira, cará, batatas, batata-doce, farinha de mandioca, farinha de milho, macarrão (sem molho industrializado). Grupo 2: peixe, frango, carne de boi, ovo, feijões, grão de bico, lentilha, fígado. Grupo 3: jerimum, cenoura, quiabo, maxixe, beterraba, folhas verdes (couve, jambu, cariru), abobrinha, pupunha. Ao preparar a refeição, use um alimento de cada grupo e vá fazendo combinações diferentes ao longo da semana.

4- Meu bebê começou a comer comida de panela, mas ele ainda não tem dentes, o que eu faço?

A refeição do bebê deve ser espessa, nada de caldos ou sopas ralas. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com garfo, nunca passe no liquidificador ou peneira. Assim, mesmo sem dentes, o bebê consegue esmagar e engolir os alimentos.

CONSUMO DE ÁLCOOL DURANTE A PANDEMIA

1- Tomar bebida alcoólica pode aumentar o risco de pegar o coronavírus?

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode resultar em prejuízos diversos ao organismo, afetando inclusive o funcionamento das células como leucócitos, monócitos e outras muito importantes no sistema imunológico. E, no caso da infecção pelo novo coronavírus é preciso considerar que o alto grau de estresse geral também prejudica a resposta imunológica.

2- Qualquer quantidade de álcool pode expor mais a pessoa ao coronavírus?

Apesar de não recomendar consumo de álcool, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece como aceitável para pessoas saudáveis, o consumo diário de 1 dose para mulheres e 2 doses para homens. Essa dose corresponde a 1 lata de cerveja ou 1 taça de vinho ou 1 dose de bebida destilada como uísque ou cachaça.

O excesso de etanol compromete o sistema nervoso, podendo causar alterações psíquicas ou comprometer movimentos, reflexos e coordenação, eleva os batimentos cardíacos, aumenta a pressão arterial, causa lesões no sistema digestivo e compromete o pâncreas e o fígado, podendo evoluir para cirrose ou câncer.

COMER EMOCIONAL E DISTANCIAMENTO SOCIAL

1- Tenho notado que estou “beliscando” mais durante esse período de distanciamento social. Isso é normal?

Nesse período de quarentena é comum ficar mais ansioso e, em alguns casos, também mais ocioso. Esse contexto contribuiu para o aumento da ingestão de alimentos, especialmente doces e petiscos. É uma maneira que temos de encontrar consolo e satisfação, já que o consumo desses alimentos causa prazer. O comer associado às emoções é comum, pois nossa relação com a comida vai muito além de nutrientes, no entanto, é necessário ficar atento aos exageros, tanto na quantidade quanto na frequência de consumo.

2- Como posso identificar quando minha fome é emocional?

A chamada “fome emocional” geralmente surge quando queremos uma recompensa que amenize um sentimento, especialmente sensações aversivas, como ler ou assistir noticiários sobre os dados de casos confirmados e óbitos na pandemia de COVID-19, por exemplo. A “fome emocional” geralmente é específica (“estou com fome de pizza”, por exemplo), não tem relação com saciedade, pois geralmente já nos alimentamos há pouco tempo, a comida não satisfaz totalmente e podemos ficar vagando pela cozinha e abrindo a geladeira sem identificar exatamente o que buscamos.

3- O que posso fazer para controlar minha alimentação nesse período de quarentena?

É preciso identificar os gatilhos emocionais que nos fazem agir de forma impulsiva diante da comida. Tente perceber qual o tipo de fome está sentindo e se perguntar antes de comer “Eu estou com fome ou estou com vontade de comer?” ou “Eu realmente preciso comer agora?”. Essas pausas antes de comer podem te ajudar a entender e a lidar melhor com algum sentimento. Lembre-se que comer em exagero não vai resolver a situação e te dará um alívio apenas momentâneo. Não é preciso se privar totalmente de comer doces e guloseimas, mas quando comer, tente saborear o alimento com atenção, percebendo aromas, texturas e sabores, sem culpa e atento aos sinais de saciedade. Experimente e veja que fará toda a diferença!

NUTRIÇÃO E IMUNIDADE NA COVID 19

1- Tomar vitamina C em grandes quantidades ajuda na imunidade?

A vitamina C é essencial para o nosso organismo e tem efeito antioxidante comprovado, auxiliando na imunidade. No entanto, quando ingerimos em grandes quantidades, o excesso é eliminado pela urina, pois essa vitamina é hidrossolúvel. Além disso, a ingestão excessiva pode aumentar o risco de cálculo urinário (“pedra nos rins”). É importante lembrar que é possível alcançar a necessidade desta vitamina por meio da alimentação. Suas principais fontes são frutas cítricas, como o limão, a laranja, a acerola etc., e vegetais crus, como pimentão, por exemplo. Portanto, se você tem uma alimentação saudável, que tem como base alimentos in natura e minimamente processados, facilmente pode desfrutar dos benefícios da vitamina C.

2- Posso tomar polivitamínicos para melhorar minha imunidade?

A suplementação de vitaminas e minerais deve ser orientada e supervisionada por um nutricionista, que fará uma avaliação prévia da sua alimentação e seu estado nutricional. Lembre-se que o excesso, tanto quanto a deficiência de nutrientes, pode prejudicar sua saúde e, portanto, sua imunidade. Mais importante do que comprar suplementos, é procurar manter uma alimentação saudável, variada e colorida, preferindo sempre os alimentos in natura no lugar dos alimentos ultraprocessados.

3- A anemia por deficiência de ferro pode prejudicar minha imunidade?

Sim, já temos alguns estudos que relacionam a deficiência de ferro com redução da imunidade, pois este nutriente interfere na produção e diferenciação de células de defesa. No entanto, é importante procurar um médico para realizar o diagnóstico de anemia e um nutricionista para orientar a adaptação da alimentação. É importante garantir a ingestão de alimentos fontes de ferro, como carnes em geral, especialmente as carnes vermelhas e vísceras, leguminosas, como os feijões, e vegetais verde escuros. Como o ferro presente em alimentos de origem vegetal é mais difícil de ser absorvido, outra dica importante para potencializar a absorção de ferro é ingerir alimentos fontes de vitamina C na mesma refeição, como comer uma fruta cítrica de sobremesa, por exemplo.

4- É verdade que o consumo de castanha do Pará ajuda na imunidade?

Sim, a castanha do Pará contém selênio, que tem ação antioxidante e pode contribuir para melhorar a imunidade. Mas não precisa comer grande quantidade de castanhas, apenas duas unidades por dia já são suficientes para que tenhamos o aporte de selênio necessário.

5- Existem outros alimentos regionais que podem ajudar na imunidade?

Sim. Muitos outros como a manga e a pupunha, que estão presentes no hábito alimentar do paraense. Ambas são ricas em betacaroteno, uma substância que ajuda a formar a vitamina A, que também tem papel importante na regulação da resposta imunológica. Outras fontes são frutas e

hortaliças amarelo-alaranjadas, além de couve, espinafre, pimentão vermelho, ovos, leite e seus derivados.

6- Posso dar vitamina D para o meu filho de 5 anos, para aumentar a sua imunidade e protegê-lo do coronavírus?

Não, por que em indivíduos normais, a quantidade de vitamina D que existe no organismo é suficiente para as necessidades diárias. Portanto, não existe indicação de suplementação de vitamina D durante a quarentena da Covid-19, o que se recomenda é o hábito do banho de sol diário, exercício físico e uma alimentação saudável. A indicação de suplementação/reposição de vitamina D é somente para os casos de: - Insuficiência ou deficiência de vitamina D comprovada por exame laboratorial e - Doenças que contraindiquem exposição solar, como por exemplo o lúpus eritematoso.

A FITOTERAPIA NA COVID 19

1- Existe algum chá de erva que possa ser usado no tratamento do coronavírus?

Não, até o momento não existem estudos validando fitoterápicos para tratar o COVID-19, porém, sabemos que as plantas medicinais são grandes aliadas no alívio de sintomas gripais e de infecções virais.

2- Existe algum risco de tomar chá de erva que possa aliviar sintomas do coronavírus?

As plantas podem provocar efeitos adversos ou causar alergias em pessoas sensíveis. Por isso é importante usar planta adequadas na dose recomendada. Para infusão, a dose média das espécies mais conhecidas e usadas no Brasil é de uma colher de sopa para uma xícara de água, até 3 vezes ao dia, por até 15 dias. Em crianças abaixo de 2 anos, diminua a dose para 1/4 da dose padrão. Em grávidas a cautela é maior, há poucos estudos sobre segurança no uso.

3- Quais os cuidados que eu preciso ter na compra e no uso de ervas medicinais?

Se coletar a planta in natura, tenha segurança na sua identificação, observe se o ambiente é salubre. Para comprar, escolha fornecedores idôneos. Prefira utilizar plantas conhecidas no ambiente familiar ou que já tenha usado anteriormente. Use a planta adequada a cada indicação e dose correta. Não esqueça que plantas podem interagir com medicamentos e mesmo com outras plantas.

4- Quais as plantas mais usadas para aliviar os sintomas de gripe e resfriado como tosse, rouquidão e dor de garganta?

Manjeriço - *Ocimum americanum* - folhas miúdas e *Ocimum basilicum* - folhas largas; erva santa, garupa, garupazinho (*Aloysia gratissima*); melissa e salva-da-gripe (espécie *Lippia alba*); malva (*Malva sylvestris*); guaco (*Mikania glomerata*, *M. laeviata*, *M.cordifolia*); erva cidreira (*Melissa officinalis*); flor de mamão macho (*Carica papaya*); mastruço rasteiro (*Coronopus didymus*); folha e flor de laranjeira (*Citrus sinensis*); alfavaca-cravo (*Ocimum gratissimum*); mil-folhas (*Achillea millefolium*); abacaxi, agrião, hortelã, alho, malvariço, gengibre, casca de romã, malva, macela, camomila, orégano francês, veleriana.

DIABETES E CORONAVÍRUS

1- Tenho diabetes, isso me coloca no grupo de risco para contrair o vírus?

Pessoas com diabetes estão no grupo de risco para maior gravidade da doença, ou seja, caso seja infectado as chances de ter complicações são maiores.

2- Se eu me contaminar, terei sintomas diferentes de outras pessoas que contraírem a COVID-19?

Não, os sintomas serão os mesmos da população sem diabetes. Os sintomas mais comuns são febre, tosse seca e cansaço. Podem estar associados: coriza, obstrução nasal, dor de garganta. Cerca de 14%, a menor parte das pessoas infectadas, podem desenvolver sintomas graves (dificuldade em respirar e falta de ar), necessitando internações para tratamento com suporte de oxigênio.

3- O tipo de diabetes (tipo 1 ou tipo 2) interfere nos sintomas? Existem diferenças nos quadros sintomáticos por conta disso?

O risco de complicações é maior para aqueles com 60 anos ou mais, que já tenham complicações do diabetes, com outras doenças como a pressão alta e que estão com altos níveis de açúcar no sangue, independentemente do tipo de diabetes. Não há diferenças de sintomas por causa do tipo de diabetes, os sintomas são os mesmos.

4- Ser pré-diabético me coloca no grupo de risco?

Não existem estudos suficientes que possam afirmar que pacientes pré-diabéticos tenham risco aumentado diante de uma infecção do coronavírus. Orientamos que todos as pessoas, em risco ou não, devam seguir as mesmas orientações gerais para evitar o contágio e seguir todas as orientações das autoridades sanitárias vigentes. O que deve ser observado é se além de pré-diabética, a pessoa também seja idosa, ou tenha outras doenças associadas.

5- Uma pessoa com diabetes e infectada pelo coronavírus, mas que não apresenta sintomas, pode transmitir mesmo assim?

Pode ser possível. Ainda estão sendo realizados estudos na tentativa de saber se o risco de transmissibilidade é menor ou não. Por estas dúvidas que ainda permanecem, deve-se garantir que as pessoas com diabetes ou quaisquer pacientes com sintomas se mantenham em isolamento respiratório. E, se estivermos sem conhecer se houve exposição ou contaminação, a distância mínima de um metro deve ser respeitada.

6- Existe algum remédio, vitamina, suplemento ou alimentos que diminuam o risco de COVID-19?

Não existe nenhum medicamento que trate propriamente a infecção por coronavírus, nem mesmo evitá-lo. A prevenção se baseia nas medidas de controle por meio da higiene pessoal e etiqueta respiratória. Não existe nenhuma vitamina, soro, terapia alternativa ou terapia dita para aumentar a imunidade que previna ou trate COVID-19. Em caso de infecção, apenas é realizada a prescrição de medicações para tratar os sintomas (febre, dores).

HIPERTENSÃO E CORONAVÍRUS

1- Pessoas com pressão alta (hipertensão) estão no grupo de risco para contrair coronavírus?

Pessoas com hipertensão crônica fazem parte do grupo de risco para complicações da doença, ou seja, em caso de infecção pelo vírus, um hipertenso tem mais chances de desenvolver a doença em sua forma grave.

2- Tenho hipertensão e estou apresentando sintomas, devo interromper minha medicação?

Não. A orientação do Conselho em Hipertensão da Sociedade Europeia de Cardiologia é que os pacientes infectados continuem o tratamento anti-hipertensivo usual.

3- Quais cuidados devo tomar para não me infectar?

O vírus é transmitido através de partículas respiratórias, como espirro ou tosse, e até mesmo através do simples ato de falar. Portanto, os cuidados são pautados em boa higiene e etiqueta respiratória (cobrir a boca com cotovelo ao tossir).

As medidas são as mesmas sendo do grupo de risco ou não. Higienizar regularmente as mãos, não levar as mãos sujas a boca, olhos e nariz, evitar aglomerações, evitar contato próximo a pessoas com sintomas como febre, tosse, espirros.

CÂNCER E CORONAVÍRUS

1- Estão falando que pessoas com câncer fazem parte do grupo de risco? Isso é verdade?

Sim. Pessoas com câncer (de qualquer tipo) podem desenvolver quadros mais graves em caso de infecção por COVID-19. Isso ocorre devido ao quadro de baixa imunidade diante da neoplasia e até devido o próprio tratamento quimioterápico ou radioterápico.

2- Se eu tiver com suspeita de coronavírus, vou precisar internar?

Isso dependerá do quadro geral do paciente, e quem determina a necessidade de internação é o médico. Em casos mais graves, onde há falta de ar, cansaço extremo e outras complicações, é indicada a internação.

3- Pessoas com câncer que estão em tratamento devem interromper a quimioterapia?

Não. A orientação é que prossiga o tratamento, e quando necessário, se medique os sintomas que eventualmente forem apresentados, com remédios para febre e dor.

4- Há risco de contaminação ao continuar o tratamento?

Sempre há risco, por isso as medidas de prevenção são as mesmas para qualquer caso. Especialmente quando há necessidade de ir/frequentar um hospital.

Os cuidados permanecem: Higienizar as mãos, evitar tocar nos olhos, boca e nariz, evitar contato próximo com pessoas que apresentem os sintomas, não compartilhar objetos pessoais, limpar e desinfetar objetos e superfícies com frequência.

6- Quais os cuidados que cuidadores de pacientes oncológicos devem ter diante dessa pandemia?

Os cuidados tanto dos pacientes, quanto de cuidadores ou familiares devem ser os mesmos já descritos. Além das medidas já citadas, é importante manter a casa limpa, manter os ambientes bem ventilados, limpar bem os alimentos e suas respectivas embalagens. Ao voltar do mercado, limpar os sapatos e não entrar em contato com ninguém da casa até que se tome banho e troque as roupas.

OBESIDADE E CORONAVÍRUS

1- Por que estão falando que a pessoa obesa tem mais risco de pegar o coronavírus e ficar doente?

Os riscos de uma pessoa obesa contrair o vírus são os mesmos de uma pessoa eutrófica. Porém, as chances de uma pessoa obesa que contraiu a infecção por coronavírus ter complicações são maiores. Um estudo realizado em um centro francês de terapia intensiva sugere que a gravidade da doença pode aumentar conforme o IMC do paciente.

2- Uma pessoa obesa pode continuar fazendo caminhadas e exercícios para manter a saúde?

Apesar do isolamento social, os pacientes precisam estar atentos a saúde, cuidados alimentares, e os exercícios, todos dentro das condições que nosso atual contexto impõe. É importante continuar se exercitando dentro de casa, com exercícios leves e atento à uma alimentação balanceada.

Além dos benefícios à saúde, esses exercícios também auxiliam a manter o equilíbrio da mente, liberando o estresse e ajudando a manter o bom humor em tempos de crise e isolamento social.

3- Por que o grupo obeso é considerado de risco?

A obesidade é uma condição crônica, que pode estar associada a outras comorbidades como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras. Isso leva à um estado inflamatório permanente, que além de causar alterações hormonais, leva a maior susceptibilidade de complicações da COVID-19.

IDOSOS NA COVID 19

1- Por que é tão importante essa preocupação redobrada com os idosos?

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) sinaliza a importância dos cuidados com a saúde do idoso relacionados ao coronavírus, cujos agentes infecciosos provocam sintomas similares a outras doenças, como a Influenza, comum na população idosa. Sendo assim, a alimentação torna-se um cenário fundamental para ser aprimorado no combate ao vírus. Um pior estado nutricional pode deixar o organismo vulnerável e aumentar ainda mais o risco de complicações, caso haja infecção pela COVID-19.

2- Como fortalecer os idosos em tempos de Covid 19?

Beber bastante água (no mínimo 2 litros ao dia), pois se hidratar é fundamental. Diminuir a quantidade de sal, retirando o saleiro da mesa, evitando ao máximo os alimentos processados (em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extratos ou concentrados de tomate com sal; frutas em calda e frutas cristalizadas; toucinho, linguiça, mortadela, carne em conserva e alguns alimentos enlatados) e os ultraprocessados (biscoitos, batatas fritas, bolos, doces, sorvetes e refrigerantes), porque eles têm excesso de sódio. Aumentar a ingestão de fibras, comendo mais frutas, verduras, legumes e cereais integrais para regular a função intestinal, controlar a glicemia e o colesterol e promover a sensação de saciedade.

3- Minha avó quase não sente fome, estou bem preocupada com a imunidade dela, como eu posso melhorar isso?

É importante, sobretudo, comer alimentos de alta densidade nutricional, ou seja, aqueles que são ricos em vitaminas e minerais. Nesse quesito, entra o trio da fruta, verdura e legume. A lista é extensa e, em geral, temos opções como laranja, abacaxi e ervas como a salsinha, ricas em vitamina C e em outros micronutrientes. Quando for possível ingerir a versão orgânica destes alimentos.

4- É legal tomar bastante leite de vaca nesse período para proteger a saúde dos ossos?

O que pode ocorrer é uma redução na absorção de cálcio pelas alterações nos processos de digestão (redução da secreção gástrica) e maior perda óssea, portanto é importante dedicar uma atenção à ingestão de cálcio e aos níveis de vitamina D para a prevenção de osteopenia e osteoporose. Pode ser necessária suplementação de vitamina D, sob orientação profissional. Algumas fontes são: leite, queijo, iogurte, amêndoa, gergelim, sardinha, aveia, couve, avelã, castanha do Pará.

5- Sabe me dizer alguns cuidados que temos que tomar de imediato com o preparo dos alimentos?

Sim, esses cuidados fazem toda a diferença no período em que estamos vivendo. Ao chegar do mercado, é necessário higienizar os produtos, passando álcool em gel, hortaliças podem ser limpas em uma solução de água com hipoclorito antes de guardar. Na hora de cozinhar propriamente dita, é importante lavar as mãos quando houver contato com novos ingredientes: o calor do cozimento é capaz de inativar o vírus, mas ele pode continuar na pele e contaminar alimentos crus ou gelados, por exemplo.