#PARÁCONTRAO CORONAVÍRUS

NUTRIÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

Saiba mais sobre a alimentação na pandemia

SECRETARIA DE SAÚDE PÚBLICA

GOVERNO DO PARÁ

2020 – SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE PÚBLICA
Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Elaboração e informação:
Secretaria de Estado de Saúde Pública
Diretoria de Políticas de Atenção Integral à Saúde
Departamento de Atenção Primária
Coordenação Estadual de Nutrição
Avenida Presidente Vargas, 513, 4° andar, sala 7, Campina
CEP: 66017 – 000 - Belém - PA
E-mail: coordenanutri@yahoo.com.br

Equipe de elaboração:
Nutricionistas - Residentes em Atenção Básica (CESUPA):
Débora Suellen Ribeiro Gomes
Eva Lorena Jaques Rodrigues
Nutricionistas - Técnicas da Coordenação Estadual de Nutrição da SESPA:
Darlene Roberta Ramos da Silva
Débora Celeste Cunha Santa Brígida
Maria de Nazaré Araújo Lima
Mariana Borges Petroli
Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos
Walkiria Moraes Silva
Nutricionista - Coordenadora Estadual de Nutrição da SESPA
Rahilda Conceição Ferreira Brito Tuma

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP) Belém-PA

Nutrição em tempos de COVID-19: saiba mais sobre alimentação na pandemia / Débora Suellen Ribeiro Gomes...[et al.] – Belém: Secretaria de Estado de Saúde Pública do Pará, 2020.

29p.

1. Pandemias 2. COVID-19 (Doença) - Nutrição. 3. Higiene alimentar 4.Alimentação saudável. 5. Qualidade de vida. I. Gomes, Débora Suellen Ribeiro. II. Rodrigues, Eva Lorena Jaques. III. Tuma, Rahilda Conceição Ferreira Brito. IV. Silva, Darlene Roberta Ramos da. V. Santa Brígida, Débora Celeste Cunha. VI. Lima, Maria de Nazaré Araújo. VII. Petroli, Mariana Borges. VIII. Santos, Thais de Oliveira C. Granado. IX. Silva, Walkiria Moraes. X. Título.

Ficha catalográfica elaborada por Regina Ribeiro CRB-2/739

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO **04**

1 ENTENDENDO A COVID-19 ..... **07**
O que é? 07
Quais são os sintomas? 07
Como é transmitida? 08

2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ISOLAMENTO SOCIAL **09**
Como melhorar a minha relação com a comida? 11

3 PLANEJAMENTO **13**
Escolha dos alimentos 15
Hora das compras 16

4 HIGIENE DOS ALIMENTOS **17**

5 DELIVERY **21**

6 ORGANIZANDO A GELADEIRA **22**

7 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL **22**
Alguns dos nossos alimentos 23

REFERÊNCIAS **28**

APRESENTAÇÃO

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) impôs à sociedade mudanças no seu cotidiano, seja no trabalho, relacionamentos, lazer ou estilo de vida. A situação de isolamento e quarentena condicionou os indivíduos a ficar em casa, influenciando diversos aspectos inclusive sua relação com os alimentos.

Sentimentos de incerteza quanto ao futuro podem gerar ansiedade, levando à mudanças na relação com os alimentos, tanto pelo consumo desenfreado de itens industrializados, quanto pela adoção de medidas muito restritivas, com momentos de frustração e "culpa". Por isso, é fundamental a orientação quanto aos cuidados com a alimentação nesse período.

Por outro lado, a busca recorrente por alimentos e dietas para garantir a imunidade fez com que surgissem diversas alegações sobre supostos alimentos, shots e sucos envolvidos na prevenção e/ou cura da COVID-19, provocando dúvidas. Ressalta-se, que não há alimento e/ou substância isolada que previna e/ou cure a COVID-19.

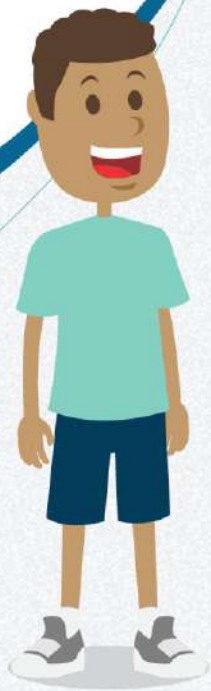
É importante destacar que um estilo de vida saudável, que inclui bom sono, atividades físicas regulares, controle do estresse e uma alimentação mais equilibrada, composta prioritariamente por alimentos *in natura* ou minimamente processados e boa hidratação, quando realizada de forma habitual, pode contribuir para um sistema imunológico mais eficiente, potencializando, ainda a melhor recuperação e manutenção da saúde de indivíduos com COVID-19.

Até o momento, não há evidências científicas acerca da transmissão do novo coronavírus pelo consumo de alimentos. No entanto, é necessário adotar medidas de higienização, tendo em vista que o vírus pode permanecer em superfícies por algumas horas ou até vários dias, o que pode contribuir para sua propagação. Além disso, o consumo de alimentos seguros evita outras doenças.

O presente guia tem como objetivo orientar acerca da nutrição como mecanismo para manter a qualidade de vida durante a quarentena. Assim, convidamos você a nutrir o corpo e o pensamento através da leitura!

E aí manos, tudo bem?
Me chamo Toni!

Égua, queria poder dançar um carimbó, pedalar no Utinga, sair com os amigos. Infelizmente, com a pandemia é melhor ficar em casa. Mas logo isso vai passar. Se possível, te aquieta que logo poderemos curtir nosso Pará! Enquanto isso, vem comigo nutrir o corpo e os pensamentos.



1. ENTENDENDO A COVID-19

O que é ?

A COVID-19 é a doença causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. O quadro clínico apresentado varia de infecções leves e assintomáticas à quadros respiratórios graves.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 80% dos pacientes podem ser assintomáticos, enquanto 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e, desses casos, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento especializado para insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

Quais são os sintomas?

Os sintomas da COVID-19 variam de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os mais comuns:

- **Tosse**
- **Febre**
- **Coriza**
- **Dor de garganta**
- **Dificuldade para respirar**
- **Ageusia e Anosmia**

Como é transmitida?

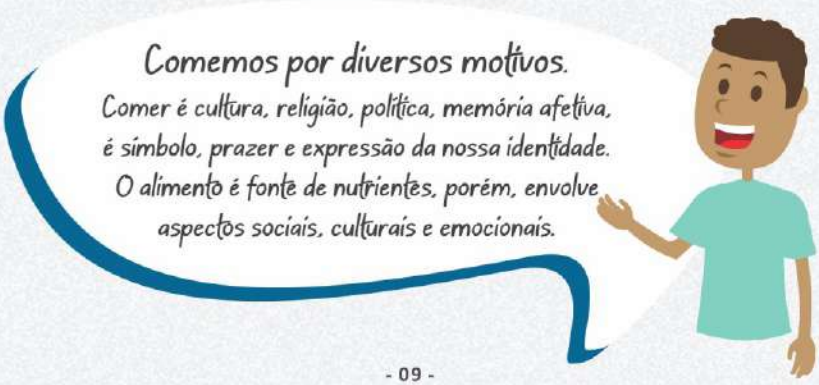
A via de transmissão mais importante do novo coronavírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19, é através de gotículas e outras secreções que saem do trato respiratório superior (boca e nariz) de uma pessoa já doente e atingem as mucosas (olhos, nariz e boca) de outras pessoas, causando a doença. Dentre as formas de transmissão, têm-se:

- **Toque ou aperto de mão;**
- **Gotículas de saliva;**
- **Espirro;**
- **Tosse;**
- **Secreção respiratória;**
- **Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, entre outros.**

2. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ISOLAMENTO SOCIAL

Em meio ao isolamento social e a quarentena, o comportamento alimentar das pessoas tem sofrido mudanças. A falta de uma rotina estabelecida em grande parte dos casos, seja pela impossibilidade de trabalhar normalmente, seja pelo trabalho remoto, pode gerar ansiedade, o que leva a busca por alimentos com intuito de reduzir ou compensar os sentimentos negativos.

A procura por produtos alimentícios mais calóricos e ricos em açúcar é o principal comportamento de muitas pessoas, o que piora o quadro de ansiedade e colabora para o ganho de peso. Nesse sentido, é fundamental identificar e/ou distinguir a fome emocional da fome fisiológica e rastrear os gatilhos que levem a determinados comportamentos alimentares.



Fome física:		Fome emocional:
Emissão de sinais como o "ronco" da barriga, necessidade de energia, que indicam que está na hora de se alimentar. Fome que aumenta com o tempo.	1 SINAIS?	Não há sinais físicos presentes. Fome que aparece de repente.
Geralmente não associada a determinado alimento.	2 COMO?	Vontade exagerada de comer alimentos específicos.
Já passou algum tempo em que houve a realização da última refeição.	3 QUANDO?	Não se passou tanto tempo que foi realizada a última refeição.
A comida traz a sensação de saciedade e satisfaz.	4 SENTIMENTOS?	Há a falta de controle em algumas vezes. E o posterior sentimento de "culpa" após o consumo alimentar. Não sacia e satisfaz.

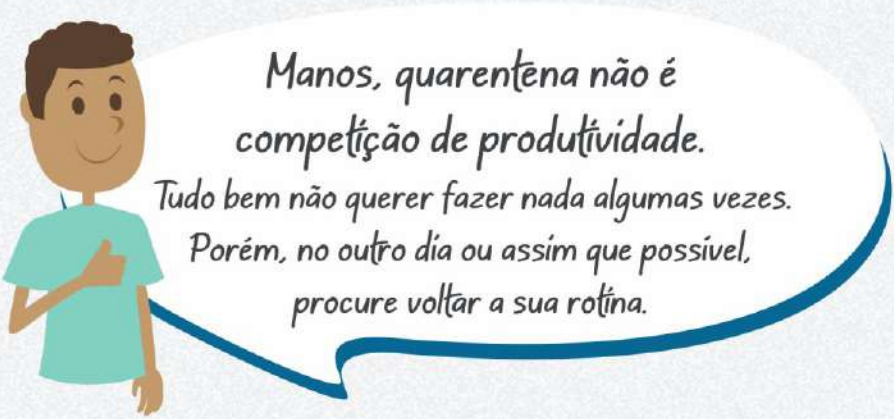
Como melhorar minha relação com a comida?

- Entender que, se um alimento me faz bem, não tem porquê ser proibido, a não ser que eu tenha alergia/intolerância ou por indicação de um profissional da saúde;
- Comer ao sentir os sinais da fome, evitando "descontar" na alimentação os sentimentos de ansiedade, medo, tristeza ou raiva;
- Refletir se você quer mesmo comer determinado alimento e se é preciso comer até ficar "empachado";
- Estabelecer uma rotina alimentar, realizando refeições em horários semelhantes;
- Se possível, realizar as refeições em boa e agradável companhia.

- Saborear o alimento, mastigá-lo bem e comer devagar;
- Para as refeições, escolher locais tranquilos, sem distrações, evitando o uso de computador, TV, tabletes, etc.

IMPORTANTE

- Compreender que é possível buscar outros caminhos para relaxar e descontrair que não seja a comida. Procure ligar para as pessoas, ouvir sua música preferida, assistir filmes e/ou séries, ler um livro, fazer atividade física, estudar, divertir-se com seu animal de estimação ou outras atividades que sinta prazer.



3. PLANEJAMENTO

Hora de planejar sua alimentação de forma equilibrada

Em tempos de COVID-19, é essencial o planejamento das suas refeições, a fim de garantir uma alimentação equilibrada e variada, sem esquecer as preferências familiares. O momento atual faz com que as pessoas busquem alimentos isolados e/ou receitas milagrosas para garantir imunidade. No entanto, ressalta-se que não há dieta ou alimento que isoladamente tenha esse papel.

Faça uma lista do que tem na despensa e geladeira, verificando o que falta e a capacidade de armazenamento dos mesmos.

Dê preferência aos alimentos *in natura* ou minimamente processados na hora do planejamento de todas as refeições.

Elabore uma lista de compras com tudo o que precisa, assim, você evita aquisições desnecessárias e reduz as idas aos mercados.

Compre nas quantidades necessárias e adequadas. Não é o momento para exageros. Evite o desperdício de alimentos.

Dê preferência a alimentos da estação. Além de estarem mais disponíveis, são mais baratos e possuem maior teor de nutrientes.

Limite a compra de alimentos industrializados, tais como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos, alimentos em conserva, etc.

Evite comprar refeições prontas industrializadas.

Na maioria, são utilizados temperos prontos que são ricos em sódio, gorduras trans e calorias.

Escolha dos alimentos

O que você precisa saber:

in natura

Obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e que não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza.
Exemplos: *Legumes, verduras, frutas, raízes e tubérculos.*

Minimamente processados

Alimentos *in natura* submetidos a alterações mínimas.
Exemplos: *arroz a granel ou embalado; feijão, suco de frutas; carnes e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ovos.*

Processados

Produtos fabricados com a adição de sal, açúcar ou outra substância a um alimento *in natura* ou minimamente processado.
Exemplos: *conservas de alimentos inteiros, frutas preservadas em açúcar, queijos feitos de leite e sal.*

Ultraprocessados

Sua fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.
Exemplos: *biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, refrigerantes.*

Hora das compras
Atenção para os cuidados necessários:

- Nunca esqueça de lavar as mãos com água e sabão antes e depois da ida aos mercados;
- Durante as compras, evite tocar olhos, nariz e boca;
- Prefira as sacolas retornáveis; em caso de reutilização de sacolas plásticas, lave-as com água e sabão e deixe secar em local específico;
- Não toque em alimentos embalados e empacotados que não vai comprar;
- Faça suas compras em horários alternativos ou de forma online, respeitando as recomendações como uso de máscara, higiene das mãos e distanciamento social;
- Escolha apenas um membro do círculo familiar para essa tarefa;
- Atente-se para a validade dos itens comprados;
- Compre frutas e verduras mais maduras para consumo imediato e mais verdes para consumo posterior;
- Se possível, prefira pagar com o cartão, higienizando-o antes de utiliza-lo e ao guarda-lo.

4. HIGIENE DOS ALIMENTOS

O que fazer ao chegar em casa?

Antes de armazenar os produtos comprados

- Lave bem as mãos, com água e sabão;
- Se possível, tenha um local para colocar as compras. Em uma área, coloque as sacolas que vieram da rua, em seguida, retire os alimentos das sacolas e, à medida que forem sendo higienizados, coloque-os em outra área limpa;
- Lavar ou borrifar álcool ou solução clorada;
- Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão.
- Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha e álcool 70%;
- Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte a externa antes de guarda-lo;
- Após finalizar esta etapa, higienize as superfícies utilizadas com água e sabão/detergente e aplique álcool 70% ou solução clorada (veja o que é e como fazer na página 19).

- Frutas, verduras e legumes devem ser lavados e sanitizados em solução clorada antes de serem guardados. É importante secá-los antes do armazenamento, pois a umidade pode acelerar a deterioração dos mesmos;
- Frango, carne bovina e peixes congelados são ideais para planejar seu cardápio para vários dias. As embalagens podem ser lavadas ou trocadas por recipientes com tampas;
- No caso dos ovos, você pode limpá-los com papel toalha antes de guardá-los. E somente na hora do consumo higienizá-los em água corrente ou com solução clorada;
- Após a limpeza e armazenamento dos produtos, lave suas mãos novamente.

Higiene de frutas, legumes e verduras que serão consumidas ou guardadas na geladeira

1. Retire e descarte as partes danificadas;

2. Lave em água corrente as frutas e legumes, uma a uma, e os vegetais folhosos, um a um separadamente;

3. Em solução clorada*, coloque as frutas, verduras e legumes e deixe por 15 minutos;

5. Enxague os itens em água corrente;

6. Ao armazená-los, escolha um recipiente com tampa;

**As soluções cloradas devem ser preparadas com produtos isentos de alvejante ou perfume. É importante ler os rótulos dos produtos, pois podem apresentar concentrações diferentes.*

Diluição das soluções cloradas:
Água sanitária ou hipoclorito de sódio (1%), utilize 2 colheres de sopa para cada litro de água. Para aquelas com concentração (2,5%), utilize 1 colher de sopa para cada litro de água.

Armazenamento dos produtos

- Limpe bem o local de armazenamento e se certifique que não há possibilidade de acesso para insetos e roedores.
- Fique atento aos produtos que você comprou e organize os de validade mais próxima para frente e aqueles com validade mais longa para trás.

Atenção! Após aberto, o produto não tem a mesma validade descrita na embalagem. Observe o rótulo e encontre a informações sobre validade e forma de conservação dos produtos após abertura.

Após as refeições

- Aqueles alimentos que você preparou e sobraram na panela devem ser armazenados em potes fechados na geladeira para posterior consumo.

IMPORTANTE

Todos essas medidas são importantíssimas, mas não substituem o cuidado com a leitura do rótulo e a verificação da validade dos produtos comprados.

5. DELIVERY

Atenção aos cuidados necessários

- Prefira comprar de produtores locais, escolhendo os que você conhece e confia;
- Ao escolher os alimentos, evite os crus ou mal passados;
- No momento da entrega, há a opção de entrega sem contato. Nesse caso, deve-se atentar ao local que o produto será deixado. Quando o contato for necessário, use máscara e mantenha o distanciamento;
- Observe se o entregador segue as medidas de prevenção como o uso de máscara;
- Se possível, pague preferencialmente via aplicativo ou online. Se usar dinheiro, utilize uma proteção como saco plástico ou papel.

HIGIENIZAÇÃO

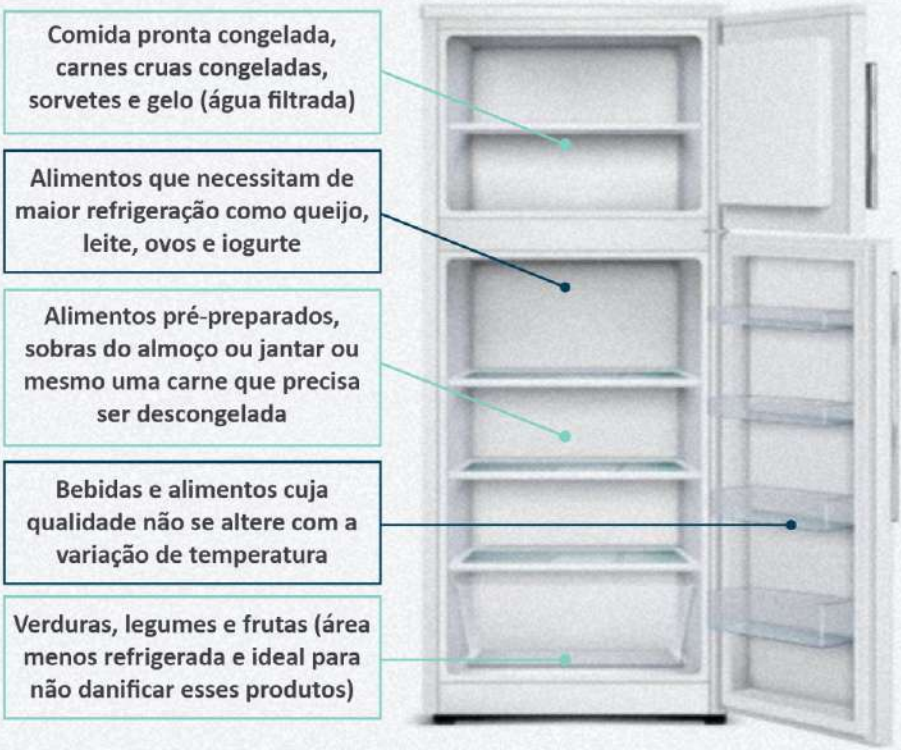
- Ao entrar em casa, higiene suas mãos;
- Tenha cuidado com a embalagem. Se possível, higienize-a com álcool a 70%;
- Abra a embalagem e transfira a comida para recipientes limpos;
- Descarte as embalagens;
- Higienize as mãos novamente.

6. ORGANIZANDO A GELADEIRA

Qual a melhor forma de organizar e manter tudo o que comprei?

1. Verifique a data de validade de cada produto, assim você saberá por quanto tempo poderão ser guardados.

2. Conserve de maneira correta os alimentos, dando preferência para recipientes com tampas e embalagens específicas para refrigeração.



7. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Importância do consumo de alimentos *in natura*

Como você já sabe, uma alimentação saudável é fundamental para o funcionamento do organismo e manutenção da saúde. Embora nenhum alimento e/ou nutriente isolado sejam capazes de, por si só, prevenir o coronavírus, o consumo de uma alimentação saudável e variada fornece nutrientes que, juntos, são essenciais para o fortalecimento do sistema imunológico.

As mais variadas combinações de alimentos e as diferentes formas de preparo, além de características específicas do ato de comer como cultura e história de vida influenciam a saúde.

Nesse sentido, os alimentos regionais podem fazer parte desse contexto, e seu uso no cotidiano das pessoas deve ser incentivado, uma vez que, contribuem para a segurança alimentar e nutricional e soberania alimentar. Mas atenção, deve-se dar preferência aos alimentos da safra, pelo menor preço e por terem maior teor de nutrientes. Que tal conhecer sobre esses alimentos e suas propriedades?

Alguns dos nossos alimentos

AÇAÍ

Muito consumido pela população paraense, apresenta alto valor nutricional. É uma boa fonte de fibras, antocianinas, minerais como cálcio e potássio e ácidos graxos essenciais, atuando na prevenção de doenças. Lembre-se que o açaí é veículo de contaminação do barbeiro, portanto, compre em locais de sua confiança.

Foto: Carlos Sodré / Agência Pará

*As **antocianinas**, pigmentos responsáveis pela coloração arroxeada do açaí, tem ação antioxidante capaz de reduzir os radicais livres, que afetam a imunidade. Além disso, possuem propriedades anti-inflamatórias prevenindo as doenças cardiovasculares, patologias associadas à COVID-19.*

Alguns dos nossos alimentos

CASTANHA

A castanha do Pará é um dos alimentos regionais mais difundidos, podendo ser consumido in natura ou parte de receitas culinárias. É fonte de selênio, gordura e proteína. O consumo de duas castanhas ao dia garante a quantidade adequada de selênio para maior parte da população.

*O **selênio**, nutriente com alto poder antioxidante, atua no combate aos radicais livres. Além disso, sua deficiência pode afetar a produção de anticorpos e aumentar a susceptibilidade a infecções.*

JAMBO

É uma fruta fonte de vitamina A, B1, B12 e minerais como cálcio, ferro e fósforo.

*As vitaminas do **complexo B** atuam na regulação do sistema imune, contribuindo para a função da barreira intestinal. Sua deficiência pode diminuir a proliferação de células de defesa e a capacidade de eliminação de patógenos.*

Alguns dos nossos alimentos

CUPUAÇÚ

É um das frutas mais populares da Amazônia e rica em vitamina C. Na culinária pode ser usado em cremes, sucos, geleias, doces, musses, bombons, sorvetes e iogurtes.

*A **vitamina C** é um nutriente antioxidante que participa de diversas ações vitais ao organismo, como auxílio na multiplicação e função de células do sistema imune que protegem o organismo de patógenos e corpos estranhos. Ressalta-se que a necessidade diária pode ser facilmente atingida pela alimentação, e por isso, o uso de suplementos sem indicação deve ser evitado.*

JAMBU

Muito utilizado na culinária paraense, o jambu possui em sua composição cálcio, fósforo e vitamina C. O alimento é indispensável na preparação de iguarias tais como pato no tucupi e tacacá.

Alguns dos nossos alimentos

PEIXES

Os peixes da região são fontes de vitamina D, proteínas e de gorduras saudáveis, como o ômega 3 e podem ser utilizados em diversas preparações culinárias.

*A **vitamina D** atua na diferenciação celular e no estímulo de produção de substâncias que eliminam bactérias, vírus e/ou outros patógenos. Ressalta-se que é a única vitamina que pode ser sintetizada pelo corpo, a partir da exposição solar. A suplementação deve ser indicada por um profissional de saúde em casos comprovados de insuficiência ou deficiência por meio de exame laboratorial.*

*O **ômega 3** é um nutriente fundamental no organismo, atuando na modulação de eventos relacionados ao sistema imune. Além disso, possui potencial anti-inflamatório possibilitando a prevenção de doenças.*

Foto: Fernando Araújo / Agência Pará

Alguns dos nossos alimentos

PUPUNHA

Considerada uma fruta de excelente valor energético e elevado teor de vitamina A, a pupunha pode ser inserida no café da manhã, lanche ou ainda em diversas preparações culinárias. Que tal, coloca-la no seu cardápio durante a quarentena?

*A **vitamina A** desempenha papel vital para o sistema imune por meio da diferenciação, maturação e função de células, estimulando o organismo na resposta a patógenos. Além disso, auxilia na produção de muco no trato gastrointestinal e respiratório, que atuam como barreira natural no corpo.*

TUCUPI

O tucupi é um alimento riquíssimo em vitamina A, sendo utilizado em preparações regionais como o tacacá e o pato-no-tucupi.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; KORITAR, P. Atitude e comportamento alimentar – determinantes de escolhas e consumo. In: ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental.** 1 ed. Barueri (SP): Manole. 2016.

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. Atitude e comportamento alimentar – determinantes de escolhas e consumo. In: ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental.** 1 ed. Barueri (SP): Manole. 2016.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19.** 2020. Disponível em: https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-lanca-guia-para-orientar-populacao-sobre-alimentacao-em-tempos-de-covid-19. Acesso em 04 jun 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros.** 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf. Acesso em: 08 jun 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **CORONAVÍRUS (COVID-19): o que você precisa saber**. 2020. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/. Acesso em 03 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília,** DF: Ministérioda Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 01 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Recomendações de alimentação e COVID-19.** 2020. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes_de_Alimentacao_COVID-19.pdf. Acesso em: 01 jun. 2020.

REFERÊNCIAS

CALDER, P.C. Nutrition, immunity and Covid-19. **BMJ Nutrition, Prevention & Health**, 2020.

EMBRAPA. **Coronavírus: cuidados na produção, no processamento e no consumo de hortaliças.** 2020. Disponível em: https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/51937378/artigo---coronavirus-cuidados-na-producao-no- processamento-e- no-consumo-de-hortaliças. Acesso em 19 jun. 2020.

FOOD SAFETY BRAZIL. Comprando alimentos durante a pandemia de Covid-19. **Food Safety Brazil**, 2020. Disponível em: https://foodsafetybrazil.org/comprando-alimentos-durante-pandemia-de-covid-19/. Acesso em: 19 jun. 2020.

FOOD SAFETY BRAZIL. Manual da geladeira segura e organizada – Dicas para manter sua comida bem refrigerada e sem riscos. 2020. **Food Safety Brazil: Conteúdo para segurança de alimentos.** Disponível em: https://foodsafetybrazil.org/manual-da-geladeira-segura- e-organizada-dicas-para-manter-sua-comida-sempre-bem-refrigerada-e-sem-riscos/. Acesso em: 04 jun 2020.

WU, D. et al. Nutrition modulation of imune function: Analysis of evidence, mechanisms, and clinical relevance. **Front Immunol;** 9: 3160, 2019.

Imagens:
https://www.agenciapara.com.br/
https://br.freepik.com/
https://www.pinterest.ph/

Coordenação Estadual de Nutrição
Av. Presidente Vargas, nº 513 - 4º andar - Sala 7
Campina. Cep: 66017-000 - Belém - Pará

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA

GOVERNO DO
PARÁ