



NOTA TÉCNICA INSTITUCIONAL
DOENÇA PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

17 de abril de 2020

ASSUNTO: Cuidados com a alimentação em tempos de Pandemia pelo COVID-19

A Pandemia por coronavírus (COVID-19) tem apresentado ameaças significativas à saúde internacional e à economia. Na ausência de tratamento para esse vírus, é urgente encontrar métodos alternativos para controlar a propagação da doença.

É importante ressaltar que não existe um super alimento para a prevenção da COVID-19, mas sim um conjunto de medidas que poderão auxiliar na prevenção e uma delas é buscar ter uma alimentação saudável. A alimentação saudável é importante para manter o bom estado nutricional, o que está relacionado com o funcionamento adequado do sistema imunológico. Para isso é importante que as pessoas façam a opção por alimentos *in natura* ou minimamente processado. Esses alimentos são considerados “os alimentos de verdade”. A escolha é fundamental, prefira: frutas, vegetais, hortaliças, cereais, leite, ovos e carnes. Os alimentos naturais como frutas, vegetais e hortaliças contêm fibras, que são nutrientes essenciais para as bactérias intestinais, que são importantes para o funcionamento do sistema imunológico. Outro alimento recomendado é o iogurte natural, pois nele encontram-se bactérias benéficas que compõem a microbiota intestinal.

Dentre os micronutrientes necessários para o bom funcionamento do sistema imunológico temos: vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina D, ômega 3, ferro, selênio, magnésio e zinco. Todos eles podem ser encontrados na alimentação, exceto a vitamina D, que precisa ser ativada por meio de contato com os raios ultravioletas, por isso é recomendado a exposição a eles por pelo menos 15 minutos. Recentemente foi divulgado que alguns indivíduos com COVID-19 apresentaram níveis

inferiores de vitamina D (níveis menores que 30ng/mL), entretanto, ainda não existem evidências que relacionam a suplementação da vitamina D para tratar COVID-19. Até o presente momento não tem recomendação de suplementação de vitaminas e minerais para prevenção e tratamento da COVID-19 a menos que o indivíduo esteja com os valores reduzidos.

É importante reduzir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, ou seja, os industrializados como o suco de caixinha, prefira a fruta. Já se sabe que os fatores de riscos clínicos para as manifestações mais críticas da COVID-19, incluem idade avançada e condições médicas subjacentes, como obesidade, hipertensão, diabetes, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), doença cardiovascular e doença cerebrovascular. Portanto, evitar alimentos que possam piorar essas condições (ricos em gordura, açúcar e sal), é fundamental.

Além da escolha adequada dos alimentos, a higiene e cuidados com os mesmos é fundamental. Apesar de não terem evidências que comprovem a transmissão dos vírus através da ingestão de alimentos, é necessário realizar a higienização e sanitização dos alimentos crus como: frutas, vegetais e hortaliças. Então, inicialmente os lave, fruta por fruta ou folha por folha em água corrente. Na sequência os deixem submersos em solução de hipoclorito de sódio, (água sanitária – 1 colher de sopa para 1 litro de água) por pelo menos 15 minutos. Após esse processo, enxague em água corrente e ele estarão prontos para consumo ou armazenamento. Antes de comprar a água sanitária é importante verificar no rótulo se o produto pode ser utilizado para sanitização de alimentos. As bancadas e superfícies utilizadas para preparo e manipulação dos alimentos poderão ser sanitizadas com álcool 70%. Alguns estudos iniciais sugerem que o coronavírus em determinadas condições pode permanecer por algumas horas ou até alguns dias viável nessas superfícies. Como dito, embora a ingestão de alimentos contaminados não seja uma via de transmissão do coronavírus, o contato com superfícies ou alimentos contaminados pode ocasionar a contaminação das mãos, que ao entrarem em contato com bocas, olhos e nariz possibilitam a infecção.

A alimentação saudável proporciona melhorias na qualidade de vida e ainda atua na prevenção da obesidade, diabetes e hipertensão que são considerados importantes fatores de risco no desenvolvimento de complicações da COVID-19.

Somados aos cuidados com a alimentação, é importante que o indivíduo tenha um sono de qualidade, pratique atividade física, reduza o estresse, o consumo de bebidas alcoólicas e de cigarro. Dessa forma, viabilizará o equilíbrio e consequentemente um bom funcionamento do sistema imunológico.

17/04/2020

Departamento de Nutrição da UFJF – Campus Governador Valadares – MG.

Nutriente	Fontes alimentares
Vitamina A	Vegetais de folhas verde-escuras como espinafre, cenoura, abóboras, manga, mamão, ovo e leite.
Vitaminas do complexo B	Leite, queijo, ovos, carne, como frango e carne vermelha, peixes, vegetais verde-escuros, como espinafre e couve, legumes, como beterraba, abacate e batata, grãos integrais e cereais, feijão, feijão preto e grão de bico, nozes e sementes, frutas como banana e melancia, produtos de soja e gérmen de trigo.
Vitamina C	Frutas cítricas como laranja, kiwi, limão, acerola, vegetais como brócolis.
Vitamina D	Peixes como salmão, atum e cavatina; pequenas quantidades são encontradas no fígado de boi, queijo e gemas de ovos.
Vitamina E	Nozes, sementes e óleos vegetais, como girassol, milho, soja.
Ômega 3	Principalmente peixes: sardinha, salmão, atum; linhaça.
Magnésio	Carnes, arroz, batata, ovos, queijo.
Selênio	Castanha-do-pará, nozes, amêndoas e semente de abóbora.
Zinco	Carnes bovinas, peixes, aves, leite, queijos, frutos do mar, cereais de grãos integrais, gérmen de trigo, feijões, nozes, amêndoas, castanhas e semente de abóbora.
Ferro	Carnes vermelhas, principalmente fígado e outras vísceras (miúdos); carnes de aves e de peixes; folhosos verde-escuros como agrião, couve, cheiro-verde, taioba; as leguminosas (feijões, fava, grão-de-bico, ervilha, lentilha).