

A Direção-Geral de Saúde (DGS), no seu recente Manual de Alimentação em tempo de COVID-19, refere que “existe ainda pouca evidência científica sobre a relação entre a doença por COVID-19 e a alimentação, contudo, um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença”. Neste Guia, a ACADEMIA AMA apresenta um resumo do referido Manual da DGS, no sentido de ajudar todos os trabalhadores da AMA nesta situação de isolamento que a atual pandemia tem obrigado à escala mundial.

A consulta deste Guia não dispensa a leitura integral do [Manual da Alimentação da DGS](#).



## RECOMENDAÇÕES DA DGS AO NÍVEL DO PLANEAMENTO E DAS COMPRAS

Fazer uma lista de compras organizada para idas menos frequentes ao supermercado:

- Verificar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa;
- Verificar a capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação;
- Planear as diferentes refeições para utilizar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa e não esquecer os restantes necessários para a sua confeção;
- Incluir maioritariamente alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável, ou seja, alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos.

Alimentos a comprar:



- Alimentos com um prazo de validade mais longo;
- Fazer um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade – os primeiros a serem consumidos mais rapidamente e os segundos a serem comprados em maior quantidade;
- Preferir alimentos de elevado valor nutricional (vegetais, fruta) em detrimento de alimentos com elevada densidade energética (bolos, batatas fritas);
- Produtos frescos, como fruta e hortícolas, de preferência os de maior durabilidade.

## 6 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19



- Comer mais fruta e hortícolas. Sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta;
- Beber água ao longo do dia e sem açúcar. Beba por dia 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água);
- Aproveitar para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa;
- Manter a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia;
- Aproveitar esta oportunidade para cozinhar de forma saudável com os filhos;
- Utilizar o tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.



## O QUE NOS ENSINA A RODA DOS ALIMENTOS?

### 1. Alimentação completa

Comer alimentos de cada grupo da Roda e beber água diariamente.

### 2. Alimentação equilibrada

Comer em maior quantidade os alimentos do grupo de maior dimensão e em menor quantidade os alimentos dos grupos de menor dimensão.

### 3. Alimentação variada

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo da Roda, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.



Siga estas recomendações da DGS.  
**SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA**



## EXEMPLO DE UM KIT ALIMENTAR PARA UM PERÍODO DE ISOLAMENTO DE 14 DIAS

- Comprar **pão** em maior quantidade ou comprar farinha para fazer o seu próprio pão;
- Dê prioridade aos seguintes alimentos do grupo dos hortícolas: **cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e alho**;
- Quanto à fruta, são destacadas as seguintes: **maça, pera, laranja e tangerina**;
- **Cereais para o pequeno-almoço**;
- **Carne e peixe** (congelados ou frescos);
- **Ovos** pois os mesmos têm elevada durabilidade e riqueza nutricional;
- **Leguminosas secas ou em conserva** (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...), podendo ser alternativas à carne e pescado;
- Outros alimentos: **tomate pelado, frutos oleaginosos (nozes, amêndoas...), manteiga/creme vegetal, compotas e café**;
- A água da rede pública é adequada para consumo.



## CUIDADOS A TER NA CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES



Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus. No entanto, a DGS chama a atenção para os seguintes cuidados a ter na confeção das refeições:

- **Lavagem frequente e prolongada das mãos** (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);
- **Desinfeção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas** com produtos apropriados;
- **Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados**;
- **Lavar adequadamente os alimentos crus**;
- **Evitar partilhar comida** ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo;
- Durante a preparação, confeção e consumo **adotar as medidas de etiqueta respiratória** (não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço);
- **Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas.**