

PREVINA A COVID-19

*também através da
alimentação*





Uma alimentação
EQUILIBRADA E VARIADA
é muito importante para
MANTER NOSSO CORPO
saudável e protegido
de doenças



Devemos escolher itens que mantenham nossa imunidade, e isso é muito simples de ser feito. Entretanto, é importante também saber o quanto devemos comer de cada um desses alimentos.¹ Siga os passos abaixo e saiba como não errar na quantidade e na qualidade:

1 Frutas (frescas e/ou secas) e sucos naturais: coma de três a cinco porções por dia. Nesse caso, cada porção equivale a uma fruta. Lembre-se de variar nas escolhas. Quanto ao suco, por ser mais concentrado, apenas um copo por dia é suficiente. Evite o uso de açúcar refinado e, se puder escolher entre o suco ou a fruta, prefira a fruta.

.....
¹ PHILIPPI, S. T.; LATERZZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Revista de Nutrição, Campinas, v.12, n.1, p. 65-80, 1999.



2 **Verduras e legumes:** verduras de folhas e legumes são essenciais para uma vida saudável. Sempre que possível, consuma esses alimentos de várias formas, crus, cozidos, refogados ou assados. Coma o equivalente a pelo menos 2 pratos de sobremesa desses alimentos crus e $\frac{1}{4}$ do prato raso do almoço e do jantar de verduras e legumes cozidos ou refogados ou assados acompanhando os outros alimentos da refeição todos os dias.²

.....
² Informação disponível em <https://glo.bo/3bGz4ie>. Acesso em: 28 mar. 2020.

Você sabe o quanto é uma porção?

Uma porção de determinado alimento é calculada a partir das calorias que ele contém. É importante saber que o equivalente a uma porção pode mudar de acordo com o alimento, e o cálculo é relativo a uma dieta de duas mil calorias por dia.



3

Leite e derivados:

alimentos lácteos, como leite e seus derivados (queijo, iogurte, coalhada etc.) possuem cálcio e ajudam nosso corpo a se fortalecer. Porém, é importante escolher queijos mais magros (brancos) e beber leite desnatado, ingerindo três porções diárias desse tipo de alimento: um copo de leite é o equivalente a uma porção desse grupo; no caso do queijo branco, uma fatia do tamanho da palma da sua mão é o equivalente a uma porção.





4

Leguminosas e oleaginosas:

alimentos como feijões, ervilha, lentilha, soja, castanhas, nozes e amendoim possuem diversas vitaminas importantes para compor uma vida saudável. No entanto, cuidado para não abusar: apenas uma porção, o equivalente a meia xícara de chá, é a quantidade ideal para o consumo destes itens por dia.

5

Ovos e carne: rica fonte de proteínas, os ovos também figuram entre os alimentos que podem fazer parte da nossa rotina. No entanto, não coma mais do que duas porções, ou unidades, de ovos por dia. Para aqueles que consomem carnes, devem preferir os cortes magros sem gordura e consumir até duas porções pequenas ao dia.





- 6** **Óleos, margarina, manteiga e azeite:** esses itens costumam fazer parte do nosso dia a dia, mas uma boa dica é utilizá-los como tempero ao invés de fritar os alimentos com eles. Por exemplo, utilize um fio de azeite em uma salada ou por cima do pão. Uma porção equivalente a uma colher de sopa e é o suficiente.



7

Açúcar, mel, achocolatados ou geleia de frutas: uma porção do tamanho de uma colher de sopa desses alimentos é o máximo que devemos consumir por dia.

8

Arroz, aveia, batata, mandioca, massas, bolachas e farinhas: Esses alimentos, muitas vezes, são a base de nossa dieta. Porém é necessário prestar atenção para não exagerar: cinco a nove porções, são suficientes para a alimentação diária. Ricos em carboidratos, esses alimentos possuem grande quantidade de energia. Prefira esses alimentos na forma integral no lugar das versões preparadas com farinha refinada.

PARA MAIS TEMAS
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-2>





Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autora

Marcia Maria Hernandez de Abreu de Oliveira Salgueiro.
Doutora e Mestre em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do Mestrado em Promoção da Saúde e do curso de Nutrição do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Pareceristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro
Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Preparação	Rui do Amaral
Designer gráfico	Ana Paula Pirani
Ícones	https://thenounproject.com/