VOLUME 1 • MARÇO DE 2021

## INFORMATIVO

TENOLOGIA DE ALIMENTOS DA FACULDAES PEQUENO PRÍNCIPE



### **ESPIA SÓ!**

COVID-19 PODE SER TRANSMITIDA POR ALIMENTOS - 1

COMO HIGIENIZAR

CORRETAMENTE OS ALIMENTOS

DEPOIS DE COMPRÁ-LOS NO

MERCADO - 2

QUAIS ALIMENTOS PODEM AUXILIAR NA RECUPERAÇÃO? - 3

QUAIS VITAMINAS E MINERAIS ENCONTRADOS NOS ALIMENTOS QUE AJUDAM NO SISTEMA IMUNOLÓGICO? - 4

> QUEM SOMOS NÓS ? E REFERÊNCIAS - 5

# COVID-19 PODE SER TRANSMITIDA POR ALIMENTOS?

PELOS ALUNOS: FABÍOLA M., LETÍCIA, SAMUEL E THAYRYNE.

O Sars-CoV-2, assim como os demais coronavírus, é um vírus envelopado, com genoma constituído de RNA fita simples, de sentido positivo.

Por não possuir metabolismo próprio, ele necessita de uma célula hospedeira para realizar replicação, contudo, a complexidade dos mecanismos bioquímicos e a especificidade do corpo humano pode explicar a inexistência de qualquer associação entre alimentos e casos de COVID-19



#### COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS CORRETAMENTE DEPOIS DE COMPRÁ-LOS NO MERCADO?

PELOS ALUNOS: ANDRÉ, GIOVANA, HENRIQUE E NICOLLE

Você sabia que o vírus da COVID-19 consegue sobrevier em superficies plásticas e metálicas por até 3 dias? Sua segurança contra o coronavírus vai além das compras no mercado. Mesmo essa não sendo uma das principais formas de transmissão, é importante seguir com os protocolos de segurança.

Como realizar a higienização:

- 1. Em casos de frutas, verduras e hortaliças, remova as partes machucadas e estragadas dos alimentos;
- 2. Lave as verduras folha por folha em água corrente, sendo cada alimento de cada vez;
- 3. Com uma mistura de 1 col/sopa de água sanitária para 1L de água faça a solução em que deixará os alimentos de molho por 10 minutos

#### E para embalagens?

- Para embalagens rígidas (latas, garrafas e potes) podem ser lavados com água corrente e sabão; o uso de álcool 70% também é uma opção viável, esse método também é aplicável para embalagens flexíveis
- 2. Vale lembrar que se o alimento conter 2 ou mais embalagens pode-se descartar a embalagem externa e guardar o produto;
- 3. É indispensável realizar a lavagem das mãos após chegar dos mercados e após a higienização das compras.

# **OUTRAS MEDIDAS**

É IMPORTANTE
REALIZAR A
DESINFECÇÃO DE
TALHERES, POTES,
PANELAS E
GELADEIRAS PARA
EVITAR A
CONTAMINAÇÃO
CRUZADA.





#### QUAIS ALIMENTOS PODEM AUXILIAR NA RECUPERAÇÃO PÓS COVID-19?

PELAS ALUNAS: FABÍOLA RIBEIRO, GABRIELA, INGRID, MARIANA E ROBERTA

É importante comer em horários regulares com no mínimo 4 refeições aos dia, com uma dieta composta por diversos nutrientes principalmente carboidratos, proteínas, assim como gorduras boas, vitaminas e minerais. Aumentar a ingestão de líquidos também é muito importante. Basear a dieta de acordo com as características de cada paciente considerando idade, necessidades calóricas. Dar preferência a alimentos in natura e evitando os mais processados. Buscar por pratos mais atrativos e com diversidade de alimentos para refeições mais nutritivas. Em casos de necessidade, optar alimentos com por consistência pastosa ou semilíquídas para evitar esforços, e cuidar com a postura durante alimentação para evitar acidentes. Exemplos de alimentos que fortalecem a imunidade: leite, ovos, batata doce, mexerica, laranja, limão, peixes, cereal, carnes como frango, feijão, castanha do pará, azeite de oliva.

## Os dez passos para uma alimentação saudável são:

- 1. PRIORIZE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS COMO BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO;
- 2. UTILIZE ÓLEO, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO;
- 3. LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS:
- 4. EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS;
- 5. COMA COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL COM COMPANHIA;
- 6. FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADE DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS;
- 7. SEMPRE QUE POSSÍVEL, COZINHE O SEU PRÓPRIO ALIMENTO:
- 8. PLANEJE AS COMPRAS E O PREPARO DAS REFEIÇÕES;
- 9. DÊ PREFERÊNCIA, QUANDO FOR COMER FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA. EVITE FAST FOOD;
- 10. SEJA CRÍTICO COM A PUBLICIDADE DE ALIMENTOS.



#### QUAIS VITAMINAS E MINERAIS ENCONTRADOS NOS ALIMENTOS QUE AJUDAM NO SISTEMA IMUNOLÓGICO?

PELOS ALUNOS ALISSON, BIANCA, DANIELE, LARISSA E PAMELA

**Vitamina A** ajuda a melhorar a nossa imunidade; procure consumila a partir de fontes alimentares, como leite integral, ovos, peixes, batata doce e vegetais de cor amarelo- alaranjados, como abóbora e cenoura.

A vitamina C é outra vitamina que fortalece nosso sistema de defesa. Ela está presente de forma natural nas verduras cruas e frutas, como mexerica, caju, goiaba, acerola, laranja e limão. Consuma esta vitamina preferencialmente a partir dos alimentos

A vitamina D, além de atuar na saúde dos ossos, é muito importante para o bom funcionamento do sistema imunológico. As principais fontes alimentares são: peixes, gema de ovo, leite integral e derivados. A exposição solar é uma maneira eficiente de fazer com que o nosso corpo produza vitamina D.

A deficiência da **vitamina B6** prejudica a função imunológica por reduzir principalmente, a produção de anticorpos. Pode ser encontrada em peixes, ovos, laticínios e cereais integrais.

**O zinco** pode ser encontrado nas carnes, peixes, frango, grãos integrais e feijões e atua na linha de frente do combate às infecções e melhora do paladar.

**O selênio**, que tem ação antioxidante, pode ser facilmente obtido com o consumo de uma unidade de Castanha do Pará por dia! Essa quantidade diária fornece 100% do selênio que você precisa.

Vitaminas A, C, D e B6

Minerais ZINCO e SELÊNIO





### **QUEM SOMOS NÓS?**

#### PELA PROFESSORA THAMY N POSSAMAI

Sou a Professora da Disciplina de Tecnologia de Alimentos do 6º Período dos Cursos de Biomedicina e Farmácia da Faculdades Pequeno Príncipe.

A partir das dúvidas dos alunos, durante a aula denominada "Alimentos x Covid-19", desenvolvemos este informativo a partir de pesquisas científicas em sites oficiais dos órgãos nacionais e internacionais e em artigos procurados na Biblioteca Virtual Scielo

<u>Graduandos de Biomedicina</u>: Alisson F. Ribeiro; Fabíola F. P. Ribeiro; Gabriela Simas; Ingrid V. C. da Silveira; Larissa F. M. Rossetto; Mariana L. Scucciato; Nicolle G. B. Simões; Roberta F. Moro.

<u>Graduandos de Farmácia</u>: Andre R. do Bomfim; Bianca R. da S. Negoseki; Daniele Q. do Amaral; Fabíola M. Ripka; Giovana C. Siqueira; Henrique V. da Silva; Letícia V. A. Leandro; Pamela F. Trindade; Samuel S. Fernandes; Thayryne dos S. Nascimento.

"Lave bem as mãos com água e sabão frequentemente; Higienize embalagens e alimentos; Boas práticas previnem várias doenças; Alimente-se com dietas saudáveis"

ALUNOS BIOMEDICINA E FARMÁCIA

#### **REFERÊNCIAS**

AGENCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANIVSA). O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos. Mar. 2020. Disponível em: <a href="https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos">https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos</a>. Acesso em: 09 Mar 2021.

FRANCO, B. D. G. de M.; LANDGRAF, M.; PINTO, U. M. Alimentos, Sars-CoV 2 e Covid-19: contato possível, transmissão improvável. Estudos Avançados, v. 34, n. 100, p. 189-202, 2020. Disponível em: <a href="https://www.scielo.br/pdf/ea/v34n100/1806-9592-ea-34-100-189.pdf">https://www.scielo.br/pdf/ea/v34n100/1806-9592-ea-34-100-189.pdf</a>.

OLAIMAH, A. N.; SHAHBAZ, H. M.; FATIMA, N.; MUNIR, S.; HOLLEY, R. A. Food Safety During and After the Era of COVID-19 Pandemic. Frontiers in Microbiology. v. 11, n. 1854, p. 1-6. Aug 2020. Disponível em: <a href="https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2020.01854/full">https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2020.01854/full</a>.

SILVA, E. G. da; PAULA, T. P. de; LIMA, V. W. S. de; HORST, N. L.; BRAGA, M. M. Orientações nutricionais pós-alta para pacientes com COVID-19. Dados Eletrônicos - Rio de Janeiro: UFRJ / HUCFF / Serviço de Nutrição e Dietética, Jun 2020. Disponível em: <a href="http://download.hucff.ufrj.br/DIVULGACOES/2020/ORIENTA%C7%D5ES%20NUTRICIONAIS%20P%D3S-ALTA%20PARA%20PACIENTES%20COM%20COVID-19%20Junho.pdf">http://download.hucff.ufrj.br/DIVULGACOES/2020/ORIENTA%C7%D5ES%20NUTRICIONAIS%20P%D3S-ALTA%20PARA%20PACIENTES%20COM%20COVID-19%20Junho.pdf</a>.

TUMA, R.; GRANADO, T.; SOUSA, G.; LOPES, D.; SIQUEIRA, B. Alimentação e Nutrição em tempos de pandemia - Esclareçam as suas dúvidas. "Pará contra o Coronavírus". Secretaria de Saúde Pública. Governo do Pará. Disponível em: <a href="http://www.saude.pa.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-Nutri%C3%A7%C3%A3o-em-Tempos-de-Pandemia.pdf">http://www.saude.pa.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-Nutri%C3%A7%C3%A3o-em-Tempos-de-Pandemia.pdf</a>>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). #HealthyAtHome: Healthy Diet. Disponível em: <a href="https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet">https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet</a>. Acesso em: 03 Mar 2021.

Imagens: Canva e Faculdades Pequeno Príncipe





