



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM
TEMPOS DE
COVID-19



Muita coisa mudou desde a declaração de pandemia de coronavírus feita pela Organização Mundial da Saúde: trabalho remoto, afastamento social, crescimento dos deliveries, entre outros. Agora é hora de repensar e planejar a alimentação saudável como aliada do sistema imunológico e, conseqüentemente, da saúde.

Esse período em que estamos vivendo mais dentro de casa é uma oportunidade para nos reconectarmos com a comida, descobrirmos novas receitas e formas de preparo e também reforçarmos os bons hábitos de higiene.

Pensando nisso, a Sodexo, especialista em qualidade de vida, preparou especialmente para você esse e-book com dicas e orientações práticas para você ter uma alimentação adequada e saudável em casa, em tempos de Covid-19.

Boa leitura!

Fique em casa. E tenha uma alimentação saudável.

Para que uma boa alimentação garanta a variedade de nutrientes, tenha moderação da quantidade e busque o equilíbrio, comendo de tudo um pouco.

Tenha sempre em mente esses quatro princípios:

- 1 Dê preferência aos alimentos in natura ou minimamente processados
- 2 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação
- 3 Limite o consumo de alimentos processados e ultraprocessados
- 4 Seja crítico a propaganda de alimentos



Planejamento é tudo!

Trabalhar em casa pode não significar que há mais tempo para cozinhar, por isso, planeje bem a sua (nova) rotina.

Organize o cardápio do café da manhã, almoço e jantar e leve em consideração o equilíbrio dos nutrientes, alimentos que sua família tem por preferência, métodos de cocção e habilidades de preparação de alimentos, além do tempo e energia que terá para produção das refeições.

O Brasil enfrenta, além da pandemia, um significativo aumento do sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias e a obesidade é um fator de risco comum em doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e diabetes tipo 2. É preciso muita atenção com essas doenças que colocam as pessoas em grupo de altíssimo risco da Covid-19.



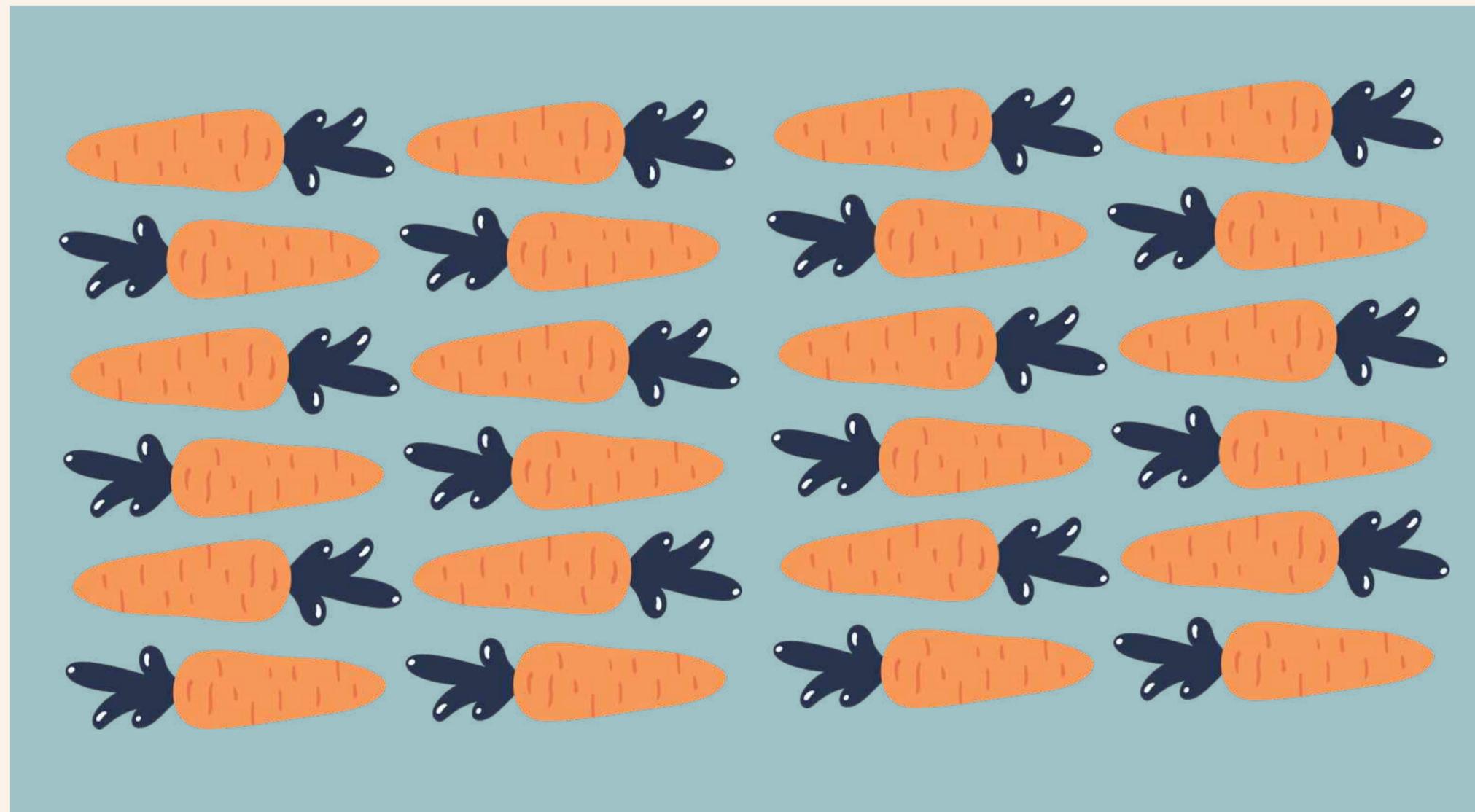
FORTALEÇA SUA IMUNIDADE

Conheça os nutrientes importantes para a manutenção do sistema imunológico e em quais alimentos encontrar.

Está tudo aí na sua casa. :-)

Vitamina A

Onde encontrar:
cenoura, batata doce, folhas de brócolis, manga, couve, fígado, gema de ovo, leite e derivados.



Vitamina C

Onde encontrar: kiwi, goiaba, brócolis, frutas cítricas, frutas vermelhas, talos da couve, salsa.

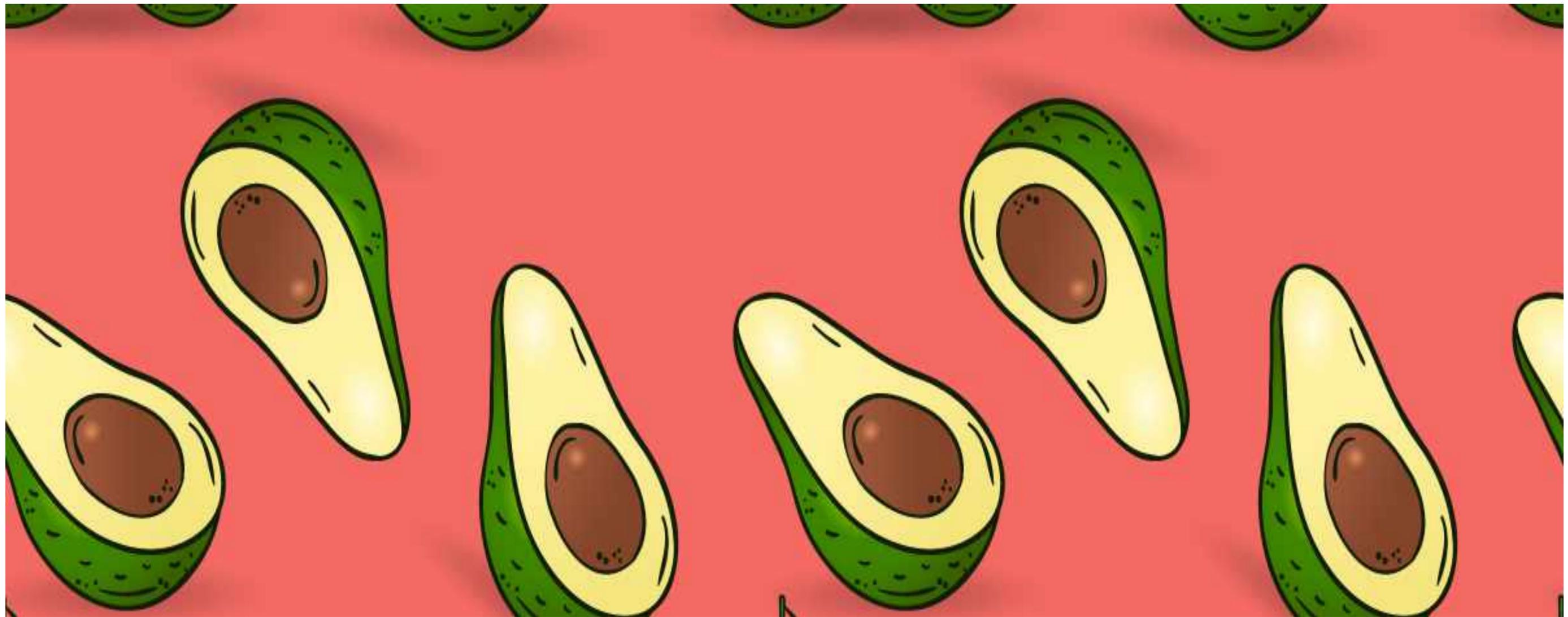


Vitamina D

Onde encontrar: peixes,
ovos e produtos lácteos.



Vitamina E



Onde encontrar: azeite de oliva extravirgem, castanhas, avelã, semente de girassol, abacate.

Z
I
N
C
O

sementes,
castanhas,
amêndoas,
cereais
integrais,
casca da
tangerina

Ômega 3

peixes, castanhas, amêndoas,
nozes, sementes, beldroega

Ervas &
Especiarias

chá verde, gengibre,
cúrcuma, alho

PRE
BIÓ
TI
COS

(cebola, alho,
farinha de banana
verde, batata
doce, batata
yacon) e fibras
(cereais integrais,
frutas, verduras,
legumes,
sementes) para a
saúde do intestino

Compostos
Bioativos

(antioxidantes e
anti-inflamatórios):
frutas, verduras,
legumes e sementes
em geral

Dica de leitura para esses dias: embalagem de produtos.

Durante esse tempo de pandemia e combate ao coronavírus, é muito importante que você se informe de tudo que está consumindo: questões nutricionais, de higiene, conservação e durabilidade dos produtos.

E tome cuidado com fake news. Quer saber se é verdade? Mande mensagem para o Ministério da Saúde pelo WhatsApp [**\(61\)99289-4640.**](https://api.whatsapp.com/send?phone=61992894640)





Vai comprar? Veja nossa listinha.

DICAS PARA COMPRAR SEM DESPÉRDIO:

- Faça uma lista de compras.
- Organize-se para ir às compras no máximo uma vez por semana e em horário de menor movimento.
- Dê preferência por compras on-line. Você economiza tempo e mantém o distanciamento social.
- Evite comprar refeições e alimentos industrializados que são ricos em sódio, gordura trans e calorias.

Lembre-se: siga as recomendações e cuidados indicados pelas autoridades Sanitárias e de Saúde.

Frutas, verduras, legumes. Lave tudo.

A higienização é fundamental e deve ser seguida com cuidado.

Chegou do mercado com as compras, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada - veja na embalagem do produto a diluição adequada.

Retire frutas, verduras e legumes das embalagens e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes.

Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído. Veja a proporção e tempo na embalagem do produto.





Cascas, talos, sementes. Aproveite tudo.

É possível aproveitar integralmente os alimentos, garantindo receitas diferentes e evitando o desperdício.

Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira.

Frutas frescas mais resistentes: maçã, laranja, limão, goiaba, melão, abacaxi. Não lave as frutas antes de colocar na fruteira. Somente antes do consumo.

A internet está cheia de receitas com dicas de como aproveitar ao máximo os alimentos. Procure canais confiáveis e mãos a obra!

A Sodexo tem várias receitas sustentáveis disponíveis no site:

<https://www.sodexobeneficios.com.br/pat/>



Dá pra congelar até o pão, sabia?

Na hora do lanche e até durante as refeições os pães são protagonistas! Aproveite que eles podem ser congelados para comer sem pressa e evite desperdício.

Feijão e leguminosas podem ser cozidos e congelados em porções familiares ou individuais.

Frango, carne bovina e peixes congelados são ideais para planejamento do cardápio. Lave sempre as embalagens ou troque por outras adequadas.

Precisou de alguma coisa da geladeira? Tá na mão!

Organização é tudo! Coloque na frente alimentos com o prazo de validade mais curto e tente manter os alimentos visíveis para ter acesso rápido durante o preparo.

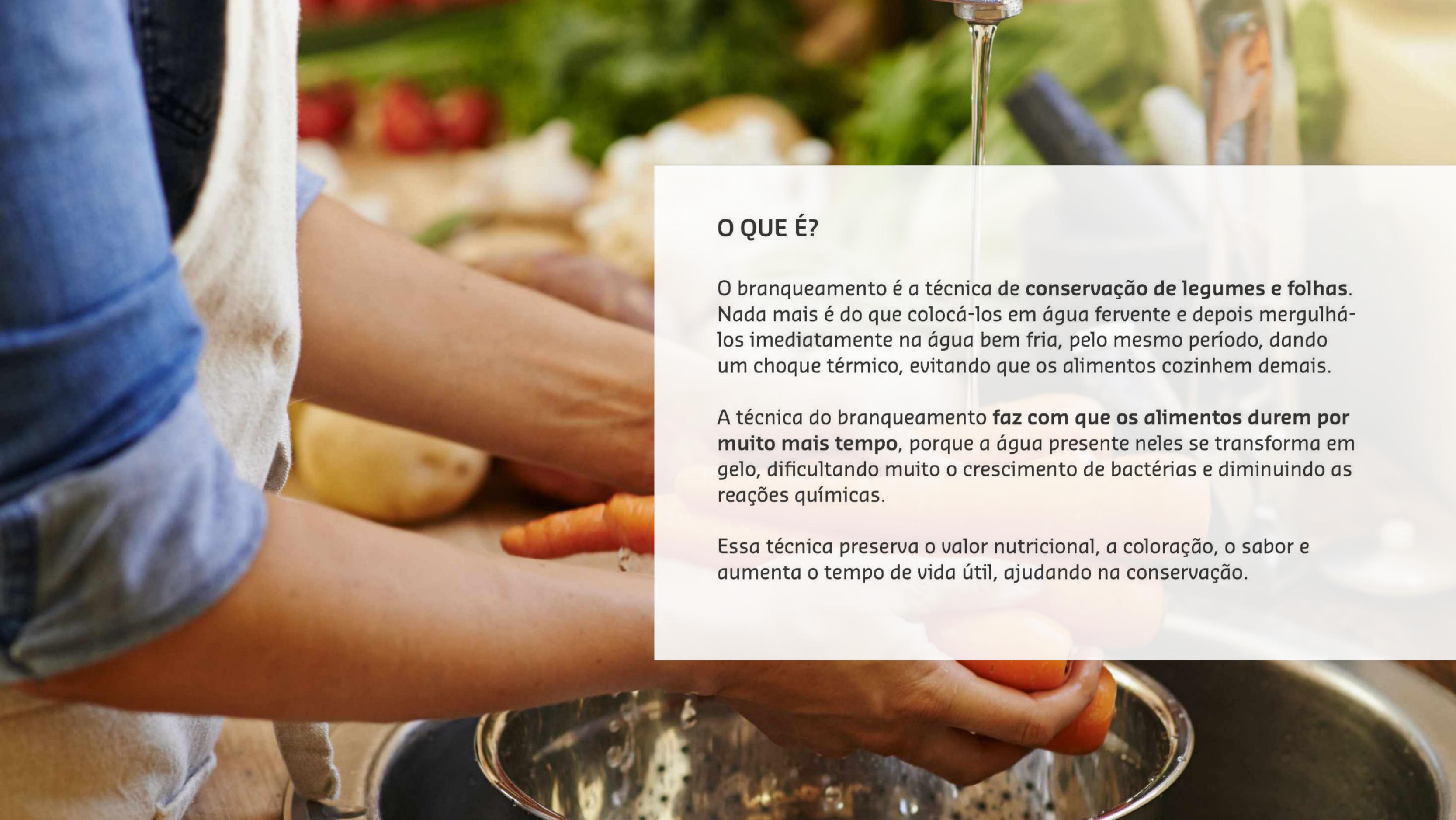
Legumes frescos e resistentes: aipo, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura, abóbora e brócolis.

Ovos frescos devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração.

Observe a validade nas embalagens de todos os alimentos frescos, como o leite.

Molhos de tomate fresco na geladeira tem a durabilidade de até 3 dias e congelado 30 dias.





O QUE É?

O branqueamento é a técnica de **conservação de legumes e folhas**. Nada mais é do que colocá-los em água fervente e depois mergulhá-los imediatamente na água bem fria, pelo mesmo período, dando um choque térmico, evitando que os alimentos cozinhem demais.

A técnica do branqueamento **faz com que os alimentos durem por muito mais tempo**, porque a água presente neles se transforma em gelo, dificultando muito o crescimento de bactérias e diminuindo as reações químicas.

Essa técnica preserva o valor nutricional, a coloração, o sabor e aumenta o tempo de vida útil, ajudando na conservação.

PASSO A PASSO DO BRANQUEAMENTO

1 Lave verduras e legumes em água corrente uma a uma.

2 Corte da forma em que serão consumidos. Procure cortar em pedaços uniformes para depois branquear por igual.

3 Mergulhe os alimentos em uma panela com água fervente (fogo alto e panela tampada)

4 Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira, recolha os alimentos da fervura, colocando-os em outro recipiente rapidamente, com água e gelo.

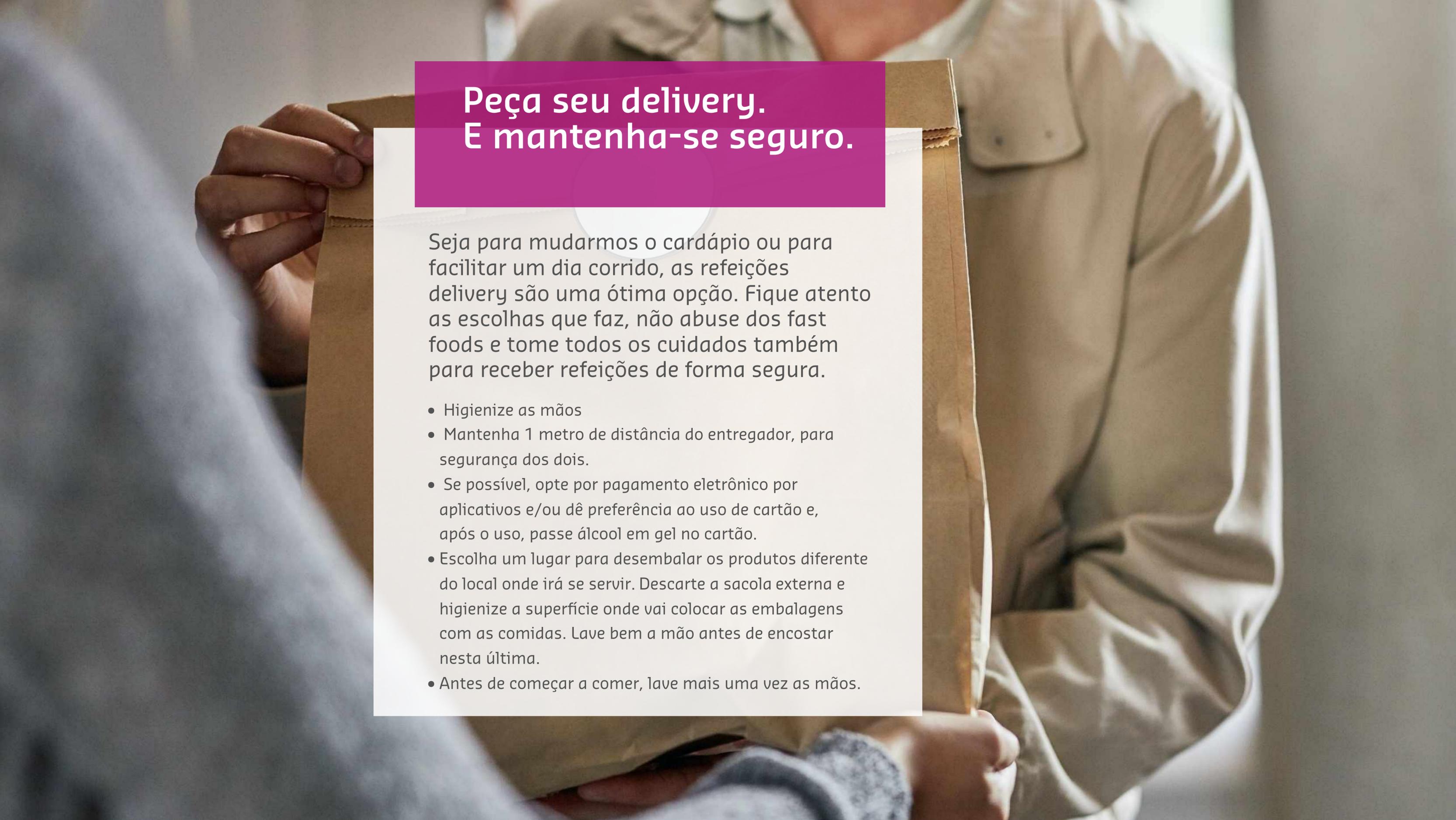
5 A água gelada interromperá o cozimento rapidamente.

6 Acondicione legumes ou verduras em potes herméticos ou em sacos plásticos próprios para alimentos, preenchendo até a borda.

7 Etiquetar os recipientes e congelar.

HORTALIÇA	PREPARO E TEMPO DE BRANQUEAMENTO EM ÁGUA
Abóbora madura picada	3 minutos ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Acelga picada	2 minutos
Aipo (talos picados)	2 a 3 minutos
Aipo (folhas)	Não branquear
Alcachofra inteira	Cozinhar al dente em água com limão
Alho-poró (talo)	2 a 3 minutos
Almeirão picado	2 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Batata	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Batata doce	cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos

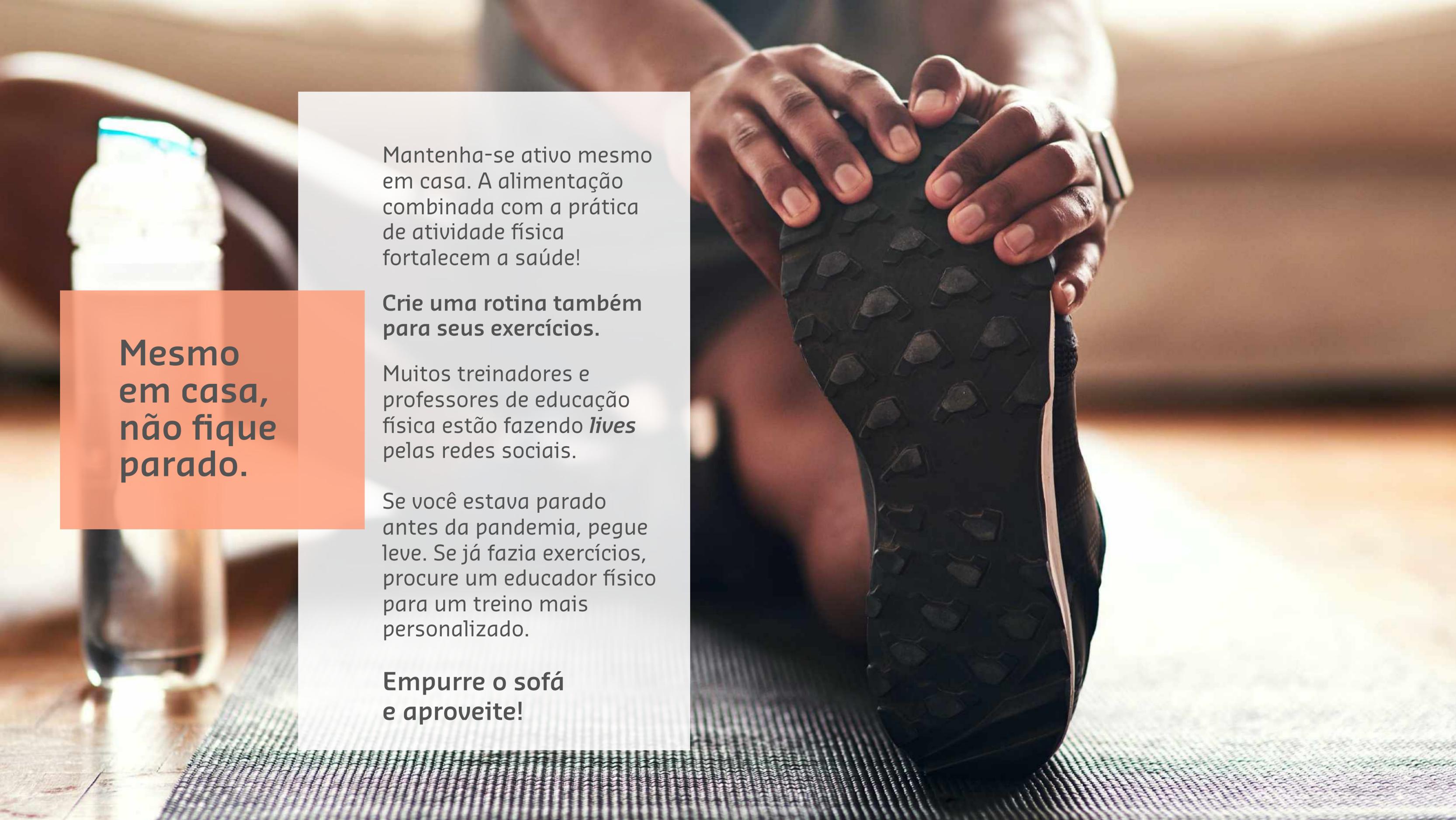
HORTALIÇA	PREPARO E TEMPO DE BRANQUEAMENTO EM ÁGUA
Brócolis	2 minutos
Cebola picada	Não branquear
Cenoura inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheiro verde	2 minutos
Chicória picada	2 minutos
Couve picada	2 minutos ou não branquear
Couve chinesa picada	2 minutos
Couve de Bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Couve flor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Ervilha em vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2 minutos



Peça seu delivery. E mantenha-se seguro.

Seja para mudarmos o cardápio ou para facilitar um dia corrido, as refeições delivery são uma ótima opção. Fique atento as escolhas que faz, não abuse dos fast foods e tome todos os cuidados também para receber refeições de forma segura.

- Higienize as mãos
- Mantenha 1 metro de distância do entregador, para segurança dos dois.
- Se possível, opte por pagamento eletrônico por aplicativos e/ou dê preferência ao uso de cartão e, após o uso, passe álcool em gel no cartão.
- Escolha um lugar para desembalar os produtos diferente do local onde irá se servir. Descarte a sacola externa e higienize a superfície onde vai colocar as embalagens com as comidas. Lave bem a mão antes de encostar nesta última.
- Antes de começar a comer, lave mais uma vez as mãos.



Mesmo em casa, não fique parado.

Mantenha-se ativo mesmo em casa. A alimentação combinada com a prática de atividade física fortalecem a saúde!

Crie uma rotina também para seus exercícios.

Muitos treinadores e professores de educação física estão fazendo *lives* pelas redes sociais.

Se você estava parado antes da pandemia, pegue leve. Se já fazia exercícios, procure um educador físico para um treino mais personalizado.

Empurre o sofá e aproveite!

Quem é Sodexo conta com o Sodexo Club, um app exclusivo de promoções e descontos onde os consumidores podem:

- Consultar saldo
- Buscar de rede credenciada por geolocalização
- Bloquear e desbloquear do cartão
- Alterar senha
- Consultar agenda de festivais e muito mais.



Além disso, os cartões Sodexo Refeição Pass e Alimentação Pass são aceitos nos principais aplicativos de delivery para compras de supermercado ou refeições.

SODEXO
club

Fique em casa. E conte com a gente.



Conheça mais sobre nosso programa e confira mais dicas e receitas para ter uma alimentação saudável.



Faça a leitura do QR Code com seu smartphone e acesse nosso portal.

Fique em casa. E conte com a gente.