ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DE ENFRENTAMENTO AO COVID-19

POR LARISSA DUARTE
NUTRICIONISTA

AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR:

01 Quais alimentos ajudam a prevenir e recuperar de infecções?

02 Escolhendo os melhores alimentos para saúde

03 Nutrientes que não podem faltar para seu sistema imunológico.

04 Receitas Superalimentos para imunidade

01

Quais alimentos ajudam a prevenir e recuperar de infecções?

O consumo de alimentos ricos em fibras, grãos integrais, antioxidantes e gorduras insaturadas tem um rápido efeito anti-inflamatório, mesmo na presença da obesidade. Assim, agora mais do que nunca, um consumo maior de alimentos saudáveis deve ser uma prioridade para reduzir a contaminação e as complicações em longo prazo da COVID-19.

02 Escolhendo os melhores alimentos para saúde

Alimentos in natura : obtidos diretamente de plantas ou de animais sem sofrer alterações.
Exemplo: verduras, legumes, frutas, água.

Alimentos minimamente processados: alimentos in natura que sofrem alterações para melhorar a sua conservação, mas sem a adição de outras substâncias ao produto original.
Exemplo: leite pasteurizado, grãos secos, raízes, carnes resfriadas.

Alimentos ultraprocessados: alimentos que sofrem a adição de outras substâncias no processo industrial, com nomes não muito conhecidos, como corantes, emulsificantes, espessantes, edulcorantes, estabilizantes, gordura vegetal hidrogenada, xaropes, e outros. Na maioria das vezes, são ricos em gorduras, açúcares, sódio e calorias e possuem baixo teor de fibras.

MONTANDO SEU PRATO SAUDÁVEL:

SOBREMESA: FRUTAS CITRICAS
LARANJA, GOIABA, ACEROLA

TEMPEROS NATURAIS:
ALHO, CEBOLA, LIMÃO, SALSA,
CEBOLINHA, AÇAFRÃO, COENTRO,
PIMENTA DO REINO

03

Nutrientes que não podem faltar para seu sistema imunológico.

Ferro	Carnes, principalmente as vermelhas, vísceras, couve, orapronobis, espinafre, feijão, castanhas
Zinco	farelo de aveia, carne vermelhas, frango, sementes de abóbora, arroz integral e gema de ovo, castanhas, amêndoas
Selênio	Animais: peixes (sardinha. traíra, tilápia), carnes, ovos, queijos, requeijão e leites desnatados. Vegetais: Castanhas do pará e caju.
Ômega3	Salmão, o atum, a sardinha, castanhas, nozes, amêndoas, linhaça, chia, folhas verde escuro, feijão, soja, ervilha e grão-de-bico.

Vitamina A	Fígado, laticínios e peixes. Carotenoides: cenoura, batata doce, baroa, moranga, brócolis, couve salsa, manga, mamão, caqui, laranja.
Vitamina C	Vegetais crus e nas frutas: laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi, melão, limão, kiwi, morango, acerola, papaya, tomate, brócolis, talos de couve, salsa, couve-flor e goiaba, acerola.
Vitamina D	Óleo de peixe, óleo de fígado de bacalhau, carnes vermelhas, gema de ovo, a luz do sol. Como a alimentação não supre a necessidade a suplementação é necessária de acordo com prescrição médica e nutricional.
Fibras	Cebola, alho, farinha de banana verde, banana, tomate, batata doce, batata yacon, chicória, inhame, cereais integrais, frutas, verduras, legumes e sementes. Associe com iogurtes, leite fermentados e/ou do tipo lactobacilus vivus;

Hidratação: fundamental para manter a saúde!

O ideal é que a pessoa tome de 35 a 40 ml de água por quilograma de peso por dia. Significa que uma pessoa que pesa 60 kg deve beber, em média, 2,5 litros de água diariamente

Uma dica para quem não conseguir tomar essa quantidade de água é aromatizá-la com rodelas de limão, laranja, gengibre, melancia, casca de abacaxi, hortelã e sucos naturais com folhas verdes (hortelã, manjericão, couve e salsinha).

Uma pessoa pouco hidratada pode produzir menos saliva. A saliva tem anticorpos do tipo que são importantes para prevenir infecções.

04

Receitas Superalimentos para imunidade

SUCO VERDE

- 150ml de água de coco
- 1 fatia de abacaxi picado (60g)
- 1/2 xícara de couve folha fatiada fininha
- 1/4 de xícara de salsão/aipo picado
- 1/4 de xícara de folhas de hortelã
- Sumo de 1 limão
- 1 colher das de chá de gengibre ralado

MODO DE PREPARO:

- Liquidifique os ingredientes e não peneire seu

suco, consuma de imediato.

SUCO AMARELO

- 150ml de suco de laranja
- 1/2 xícara de manga picada
- 1/4 de xícara de cenoura picada
- 1 colher das de sopa de folhas de manjericão
- 1 colher das de chá de raiz de cúrcuma ou ralada 1 colher de chá de cúrcuma em pó

MODO DE PREPARO:

- Liquidifique os ingredientes e não peneire seu suco, consuma de imediato.

SHOT LIMÃO COM CÚRCUMA

- Sumo de 1/2 limão
- 1/2 colher das de café de cúrcuma em pó
- 1 colher das de café de mel de abelhas
- 15 gotas de extrato de própolis
- 50ml de água

MODO DE PREPARO:

- Misture os ingredientes e consuma de imediato

SOPA CREMOSA DE CENOURA COM COCO E GENGIBRE

- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola branca pequena picada
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de alho picado
- 2 xícaras de cenoura cortada em cubos
- 1 xícara de abobrinha cortada em cubos
- 1l de caldo de legumes caseiro
- Sal moído e noz moscada ao seu gosto.

MODO DE PREPARO:

- Refogue a cebola no azeite até dourar, acrescente os demais ingredientes

sólidos, deixe refogar por pelo menos 3 minutos. Incorpore o caldo de legumes, tempere e deixe cozinhar até os vegetais ficarem tenros.

- Espere esfriar um pouco para depois liquidificar o preparado, leve novamente ao fogo, desligue o fogo quando levantar fervura.

LARISSA DUARTE

Nutricionista há mais de 10 anos. Pós Graduada em Nutrição Clínica Esportiva, Fitoterapia, Especialista em Emagrecimento Descomplicado

nutrilarissaduarte

037 99137 7221