

NUTRIÇÃO NA QUARENTENA

Escolhas alimentares saudáveis e Gestão de peso



Nutrição e COVID-19

Não é através da nutrição que nos iremos proteger, mas é através da nutrição que poderemos preservar alguma qualidade de vida.



Índice

1- Introdução	1
2- Nutrição	2
2.1.-Nutrição do atleta	2
2.1.1- Recomendações gerais	3
2.1.2-Recomendações específicas ao atleta	4
2.1.3-Recomendações para controlar o apetite	4
3- Compras	5
3.1. - Lista de compras	5
3.1.1. – mercearia	5
3.1.2. – Carne e derivados	6
3.1.3. – Pescado	6
3.1.4. – Laticínios	6
3.1.5. – Especiarias	6
3.1.6. – Fruta e Legumes	7
4- Práticas de higiene alimentar	7
4.1.- Higienização de hortícolas crus	8
5- Frigorífico	9
6- Como proceder	10
7- Conclusão	11

1-Introdução

Face à atual situação a necessidade de permanecer em casa obriga a **alterar rotinas diárias**, inclusive rotinas de **treino**. Estas mudanças podem comprometer a atividade física diária, gerando por isso **alterações nas necessidades energéticas totais (NET)**. Igualmente as rotinas de sono e alimentação tendem a sofrer alterações, podendo afetar o atleta.

O atual documento de apoio para atletas (e seus familiares) foi elaborado com base na evidência científica atual e tem como objetivos: ajudar no **controle do apetite**, melhorar **escolhas alimentares**, e essencialmente **impedir o aumento de peso** que tende a ocorrer em situações de isolamento em casa.

A informação que suporta este documento é baseada em pareceres de entidades competentes como: Organização Mundial de Saúde (OMS), Direção Geral de Saúde (DGS), *European Food Safety Authority* (EFSA), Comité Olímpico Internacional (COI) e Ordem dos Nutricionistas (ON).

2- Nutrição

A Nutrição não apresenta um papel essencial na cura da doença, e não impede a contração da mesma caso outros cuidados não sejam previamente priorizados.

Na **população já infetada**, o papel da Nutrição será: **impedir o agravamento** do estado de saúde do doente; **diminuir a morbidade** associada a casos mais graves; e promover um **adequado aporte energético e nutricional** ao doente fragilizado, potenciando o processo de **recuperação**.

Na **população saudável** o maior interesse será seguir uma **alimentação saudável e variada** baseada nas recomendações. Atualmente é necessário manter o estado de isolamento em casa que poderá promover uma alteração das necessidades energéticas diárias pela **diminuição da atividade física**.

2.1.-Nutrição do atleta

O atleta não pertence à população de alto risco associada à doença, contudo, também **não é imune**, apresentando o mesmo risco de contágio e transmissão que qualquer outro indivíduo.

Sendo o isolamento em casa um ato necessário para uma eficaz prevenção da doença, tanto a **carga como a intensidade dos treinos tendem a ficar comprometidas**. Face a essa realidade pode existir um comprometimento da performance e rendimento do atleta após este período de isolamento. Outra grande tendência é que ocorra uma **desregulação do peso e composição corporal**. É espectável que ocorra um **aumento do consumo** alimentar e nem sempre através dos melhores produtos do mercado.

Uma alimentação desadequada e a alteração da rotina diária de treino podem cumulativamente afetar o atleta.

2.1.1- Recomendações gerais

- Priorizar o **consumo de proteína** (peixe, carne, ovos, laticínios) para:
 - Preservar ao máximo a **massa muscular**;
 - Aumentar a **sensação de saciedade**, impedindo o consumo exagerado de alimentos mais calóricos;
- Manter o estado de **hidratação** (mesmo em períodos de repouso existem perdas de água), a cor da urina deve ser monitorizada pois deve apresentar uma coloração quase translúcida;
- Não ingerir menos **de 2L de água por dia**;
- Optar por produtos alimentares mais saudáveis em fases de **craving**: gelatina s/ açúcar, iogurtes proteicos, pipocas sem gordura, tremoços, cenouras ou fruta;
- Evitar alimentos com muita **gordura** (fritos, frutos oleaginosos, molhos, excesso de azeite) pois apresentam um elevado valor calórico;
- Preferir **confeccionar os alimentos** em casa (não há falta de tempo), evitar comprar refeições pré-feitas (nutricionalmente desinteressantes);
- Distribuir o consumo de **hidratos de carbono (HC)** ao longo do dia, evitando alimentos açucarados (croissants, bolos, chocolates,...), preferindo hidratos de carbono de absorção mais lenta (pão, cereais, aveia,...) ou rápida (fruta, bolacha-Maria, géis, barras,...) dependendo da **fase do dia**;
- Consumir **HC em todas as refeições**, variando as porções;
- Evitar adquirir **alimentos muito calóricos** e que estimulem a **compulsão alimentar** (bolachas, chocolates, batatas fritas, bolos, sumos,...);
- Optar por **cozinhar alimentos** em maior quantidade (várias refeições ou congelar);
- Confeccionar sopa pois completa as refeições, hidrata e sacia;
- Em dias de sol manter contacto direto da pele com o mesmo (pelo menos 15 minutos) a fim de sintetizar vitamina D;

- Antes de ir ao supermercado, elaborar uma lista de compras semanal;
- Ter em conta o prazo de validade dos produtos adquiridos.

2.1.2-Recomendações específicas ao atleta

- **Pesar 2 a 3 vezes por semana** e **REGISTAR** os valores para apresentar na próxima consulta;
- Se diminuição da carga, intensidade e/ou número de treinos por dia, contactar o/a Nutricionista a fim de **adequar a ingestão diária às novas necessidades**;
- Caso não haja grande variação da carga ou intensidade do treino, **manter plano**;
- Manter ingestão de **pré e pós-treinos**;
- Manter suplementação com Recovery (pós-treino) e **suplementos proteicos** (WHEY e/ou creatina);
- Suplementação com **cafeína** apenas interessante em treinos muito intensos;
- **REGISTAR** os **alimentos mais consumidos** em situação de *craving*;
- **Hidratar** ao longo dos treinos.

2.1.3-Recomendações para controlar o apetite

- **Rotina alimentar:** manter uma **rotina diária**, ou seja, estabelecer um horário constante de sono, refeições, e treinos;
- **Sopa e vegetais:** iniciar as refeições de almoço e jantar com sopa e acompanhar o prato principal com 1/2 a 1/3 do prato com legumes;
- **Fibra:** aumentar o aporte de fibra nas refeições para promover a saciedade (aveia, sopa, legumes, alimentos integrais, chia...);
- **Comer mais por menos:** optar alimentos com baixa densidade calórica como:
 - Pudins proteicos ou de iogurte;
 - Batidos com 1 peça de fruta e 1 iogurte;
 - Gelatinas light;

- Papas de aveia em bebida vegetal s/ açúcar;
- Tremoços;
- Pipocas simples.

3-Compras

Devido ao isolamento em casa é preferível elaborar **compras semanais** de forma a evitar sair diariamente de casa. Seguem algumas recomendações:

- Realizar as compras com o menor número possível de pessoas, idealmente **ir sozinho** e manter a família em casa;
- Disponibilizar-se, de **forma voluntária**, para realizar as compras das pessoas mais velhas da vizinhança de forma a evitar o contágio de grupos mais vulneráveis;
- Elaborar um **plano semanal** de refeições de modo a comprar as quantidades necessárias para a elaboração e confeção das mesmas;
- Não **esgotar os stocks** do supermercado uma vez que os produtos **serão repostos**. Todos devem ter o direito de adquirir os produtos essenciais necessários;
- Qualquer ida ao supermercado deve ter em conta critérios de **consciência, respeito e de civismo**.

3.1. - Lista de compras

De forma a gerir as aquisições alimentares semanais e **evitar alimentos nutricionalmente menos interessantes**, seguem algumas recomendações de produtos a apontar na lista de compras.

3.1.1. – Mercearia

- Arroz e massa;
- Leguminosas secas (após demolhadas e cozidas podem ser congeladas);
- Leguminosas enlatadas;
- Batatas cruas (qualquer variedade);
- Tremoços;

- Pão em carcaças individuais;
- Pão previamente fatiado em loja;
- Aveia em flocos;
- Cereais simples ou Cornflakes;
- Gelatina sem açúcar.

3.1.2. – Carne e derivados

- Carnes brancas (aves como frango e peru);
- Carnes vermelhas (como porco, vitela, novilho, vaca);
- Fiambre de aves;
- Ovos e claras de ovo.

3.1.3. – Pescado

- Pescado fresco ou congelado (salmão, pescada, dourada, bacalhau, moluscos, atum,...);
- Pescado em conserva (atum, bacalhau, sardinha, moluscos,...).

3.1.4. – Laticínios

- Leite magro;
- Iogurtes sólidos e líquidos magros sem adição de açúcar (naturais ou aromatizados);
- Iogurtes proteicos (produtos da gama Skyr, Kvarg, Yo Pro, + Proteína ou outros de marca branca);
- Queijo fatiado magro;
- Queijo Babybel e triângulos de queijo light;
- Queijo fresco magro;
- Requeijão
- Queijo Skyrella;

Nota: os laticínios (ricos em cálcio) e previnem a perda de qualidade óssea.

3.1.5. – Especiarias

- Azeite;
- Vinagre;
- Ervas aromáticas e especiarias a gosto;
- Polpa de tomate.

3.1.6. – Fruta e Legumes

- Fruta fresca (maçã, peras, laranjas, frutos vermelhos, kiwis, papaia, banana,...)
- Legumes frescos e congelados (algumas opções):
 - Para dar **sabor**:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cebola; ▪ Alho; ▪ Alho Francês; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salsa; ▪ Coentros; ▪ Cebolinho.
---	---
 - Para **cozer**:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brócolos; ▪ Couve; ▪ Chuchu; ▪ Nabo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cenoura; ▪ Abóbora; ▪ Couve-flor; ▪ Repolho.
---	---
 - No **forno ou grelhado**:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pimentos; ▪ Beringela; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Curgete; ▪ Cogumelos.
---	--
 - A **cru**:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cenoura; ▪ Beterraba; ▪ Alface; ▪ Pepino; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cebola; ▪ Agrião; ▪ Rúcula.
--	---

Nota: Hortícolas crus devem ser consumidos **apenas** após correta higienização dos mesmos.

4-Práticas de higiene alimentar

Não existe evidência científica que indique que os alimentos constituem um fator de transmissão do vírus. Contudo, de forma a promover uma correta manipulação dos alimentos seguem algumas recomendações práticas que facilitarão o processo de preparação das refeições com **segurança e higiene**:

- Utilizar **diferente palamenta** para alimentos cozinhados e crus;
- **Separar** sempre alimentos crus de cozinhados;
- **Lavar as mãos**:
 - Antes e após manusear alimentos;

- Entre manipulação de alimentos crus e cozinhados;
- Entre manipulação de diferentes objetos e alimentos.
- Cozinhar os alimentos à **temperatura adequada**;
- **Limpeza** adequada das superfícies de preparação dos alimentos;
- **Não partilhar** comida, copos, pratos ou talhares entre pessoas;
- Refrigerar corretamente os alimentos.

4.1.- Higienização de hortícolas crus

É essencial o consumo de legumes crus por serem fontes de fibra, antioxidantes, água e minerais essenciais ao **bom funcionamento do nosso organismo**. Contudo, é necessário que ocorra a **correta higienização** destes alimentos a fim de tirar o melhor partido dos seus benefícios nutricionais, e não correr riscos alimentares desnecessários. Os legumes crus podem ser comercializados já embalados (em plástico), neste caso as empresas devem certificar-se da prévia higienização do produto alimentar, contudo nem sempre é uma realidade. É por isso essencial saber como proceder ao tratamento dos hortícolas em casa. Basta lavar em água corrente os legumes que vão ser cozinhados, contudo, no caso de serem ingeridos em **cru e com casca**:

- Antes de manipular o hortícola, **lavar as mãos**;
- **Retirar** as folhas ou zonas estragadas;
- Lavar folha a folha (ou zona a zona) em **água corrente** (especial cuidado com a zona que contacta com a terra);
- Deixar de molho **15 minutos** num recipiente com **água e lixívia, ou vinagre** (1 colher de sopa de lixívia ou vinagre para 1L de água);
- **Enxaguar bem** e secar com papel ou centrifugadora manual.

Este método caseiro irá **preservar o sabor e qualidade** do legume a ser consumido em cru.

5-Frigorífico

Para **conservar** correta e eficazmente os alimentos adquiridos, considerar-se a ordem de arrumação dos produtos alimentares nas diferentes prateleiras do frigorífico:

- **Primeira prateleira** (temperatura mais estável):
 - Logurtes, queijos, alimentos já confeccionados.
- **Segunda prateleira** (temperatura intermédia):
 - Carne (mantém a qualidade nutricional 2 a 3 dias) ou pescado (mantém a qualidade nutricional apenas 24h) por cozinhar;
 - Fiambre;
 - Conservas abertas;
 - Pastelaria.
- **Prateleira inferior:**
 - Produtos a descongelar.
- **Gavetas inferiores:**
 - Hortícolas;
 - Fruta;
 - Leguminosas secas.
- **Porta:**
 - Manteiga;
 - Margarina;
 - Leite;
 - Água.
- **Congelador ou arca congeladora:**
 - A ordem e local onde se coloca o alimento congelado ou a congelar é indiferente;
 - Antes de congelar:
 - **Hortícolas:**
 - Lavar;
 - Retirar partes não comestíveis;
 - Cortar;

- Ferver durante 2 minutos e secar antes de congelar.
- **Carne:**
 - Retirar a pele e ossos;
 - Retirar a gordura visível;
- **Peixe:**
 - Escamar;
 - Retirar as vísceras;
 - Limpar e lavar.

Não é aconselhado que se encha o frigorífico em demasia pois irá provocar uma diminuição da deslocação do ar, impedindo a correta conservação das propriedades dos alimentos.

6-Como proceder

De forma a **avaliar e monitorizar** a adesão nesta fase, é essencial que exista comunicação com o/a Nutricionista de forma a:

- **Esclarecer dúvidas** que podem surgir no dia-a-dia;
- Partilhar os registos de **pesagem semanal** para monitorização;
- Readequar o plano às diferentes necessidades de forma a **evitar excedentes energéticos**;
- Delinear **estratégias** em conjunto para melhorar, por exemplo, o fenómeno de *craving*.

Sendo apenas possível o acompanhamento à distância, e não sendo este o melhor método, é expectável que exista uma maior dificuldade em alcançar os objetivos traçados com o atleta, **mas não será impossível**.

7-Conclusão

Não existe evidência científica que suporte a existência de um alimento ou suplemento que previna ou trate a infeção pelo vírus. Existe sim evidência do benefício fisiológico e imunológico de manter um estilo de vida equilibrado, ativo e saudável.

Uma grande preocupação da população em geral, especialmente dos atletas, é o ganho de peso associado a esta fase de isolamento. A alteração da composição corporal (ganho de massa gorda), bem como o aumento de peso estão relacionados com a excessiva ingestão calórica face às necessidades diárias.

É comum o aumento do consumo calórico em casa, o atleta deve saber distinguir a “Fome da Vontade de comer” e aprender a gerir o fenómeno de compulsão ao investir numa relação mais saudável com a comida e seguindo as recomendações do atual documento.

Face à atual situação é interessante traçar novos objetivos e desafios individuais, deixo o meu contacto em caso de dúvida ou necessidade de acompanhamento Nutricional.

Joana Romão

(Estagiária de Nutrição da Federação de Triatlo de Portugal)

Whatsapp:

961485386

Correio eletrónico:

joanamsmr@gmail.com