**ORIENTAÇÕES DA NUTRICIONISTA DA SECRETARIA UNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CORREIA PINTO PARA O PERÍODO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS – COVID 19**

**NUTRIÇÃO NA QUARENTENA**

* Mantenha-se bem hidratado(a), em geral, 35 ml/kg de peso de água ao longo do dia.
* Preocupe-se em realizar refeições nutritivas baseadas em alimentos íntegros com ingredientes naturais e, sempre que possível, orgânicos.
* De acordo com os seus horários, realizar 3 a 4 refeições ao dia é suficiente.
* Respeite um intervalo de 4 horas entre as refeições | Não belisque.
* Não coma após às 22h00.
* Coma com calma e mastigue bem os alimentos, sentindo o sabor em cada garfada.
* Não beba líquidos durante as refeições, apenas 20 minutos antes ou 30 minutos após.
* Escovar os dentes logo após as refeições é excelente para garantir o controle da vontade de doces.
* Evite adicionar açúcar em alimentos, preparações e/ou bebidas.
* Não utilizar temperos e molhos prontos, como temperos completos e caldos concentrados.
* Não faça frituras e preparações à milanesa.
* FOGO BAIXO para o preparo dos alimentos.
* Manteiga para uso eventual / Não consumir margarina e óleos vegetais refinados como canola, milho, soja e girassol.
* Não beber refrigerantes.
* Não consumir embutidos (salsicha, linguiça, calabresa, salame, mortadela, peito de peru e afins).

**NUTRIÇÃO PARA A IMUNIDADE**

3 a 5 frutas frescas variadas ao dia.

Sucos naturais equivalem ao consumo de frutas. Combinar até 2 frutas e não coar.

6 a 8 porções de vegetais e hortaliças ao dia.

Consuma fontes alimentares de proteínas nas suas refeições:

* Proteínas animais: ovos, peixes e frutos do mar, frango, carnes, leite, iogurtes e queijos
* Proteínas vegetais: lentilha, feijão, grão de bico, soja orgânica, sementes (abóbora, girassol, chia, linhaça, gergelim), castanhas, amêndoa, nozes, amendoim, aveia

Não consuma bebidas e alimentos ultraprocessados ricos em açúcares, sódio, corantes, conservantes, adoçantes artificiais e outros aditivos químicos que estressam e dificultam a função adequada do sistema imunológico.

Utilizar ervas e especiarias naturais como orégano, alho, cebola, gengibre, cúrcuma, manjericão, tomilho, canela, cravo, salsinha, cebolinha, alho-poró, noz moscada, pimentas, além de contribuir para redução de sódio (essencial para o controle da pressão arterial), são fontes de compostos bioativos/fotoquímicos com função antioxidante e anti-inflamatória.

**HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Alimentos consumidos crus (como frutas e folhosos)

Lavar em água corrente e deixar de molho em solução com 1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária ou hipoclorito durante 20 minutos, enxaguar bem e seguir com remolho de 5 minutos em solução com água e vinagre de álcool para neutralizar o gosto e o pH

Alimentos crus de casca não comestível, vegetais e embalagens de alimentos

Água e sabão

Álcool líquido ou em gel 60% a 90%

**RECEITAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **SAL DE ERVAS**  Em um pote de vidro com tampa adicionar 2 colheres de sopa de sal integral + 2 colheres de sopa de orégano seco + 1 colher de sopa de alecrim seco + 2 colheres de sopa de tomilho ou manjericão seco + 1 colher de sopa de alho desidratado + 1 colher de chá de cominho moído  Misturar bem. Armazenar em local seco e arejado protegido da luz. | **CHÁ PARA IMUNIDADE**  300 ml de água + 1 dente de alho picado + 1 fatia média de gengibre picada + 1 limão espremido + 1 colher de chá de mel orgânico + 1 canela em rama  Modo de Preparo: ferver a água com o gengibre e a canela por 10 minutos. Retirar do fogo e adicionar o alho, o mel e espremer o limão. Infusão com tampa durante 5 minutos. Comer o gengibre e o alho. Porção individual. |
| **SUCO ANTIOXIDANTE 1**  1 fatia de melancia ou 5 morangos ou ½ xícara de framboesa + ¼ de beterraba média + 1 fatia de gengibre + 100 ml de água de coco natural  Modo de Preparo: Liquidificar todos os ingredientes. Não coar. Porção individual. | **SUCO ANTIOXIDANTE 2**  50 ml de suco de uva concentrado sem açúcar orgânico + 1 maçã com casca + canela em pó a gosto + 1 fatia de cúrcuma + 100 ml de água  Modo de Preparo: Liquidificar todos os ingredientes. Não coar. Porção individual. |
| **TORTA SALGADA DE VEGETAIS**  3 ovos + ½ xícara de farinha de trigo + ½ xícara de farelo de aveia + 300g de couve-flor ou brócolis ou cenoura ou abóbora cozidos/assados ou abobrinha ralada crua + 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem + ½ colher de chá de sal + 1 dente de alho amassado + 1 colher de chá de fermento em pó + orégano e tomilho a gosto  Modo de preparo: Liquidificar bem os ovos, em seguida adicionar os demais ingredientes e os temperos, liquidificar. Dispor a massa em uma forma pequena-média untada com azeite de oliva extravirgem (se necessário). Assar em forno preaquecido à 180-200 graus durante 30 minutos. Rendimento: 3 porções. Pode ser congelada. | **BOLO FUNCIONAL**  Massa base: 2 ovos + 1 xícara de farelo de aveia + 1 xícara de farinha de trigo + 2 colheres de sopa de óleo de coco extravirgem + ½ xícara de açúcar mascavo + 1 colher de chá de fermento químico  Variações de sabor: CENOURA: 1 cenoura média COCO: substituir aveia por farinha de coco + 4 colheres de sopa de coco seco em lascas sem açúcar/conservante CACAU: 2 colheres de sopa de cacau em pó BANANA: 7 bananas maduras amassadas (substitui o açúcar ou adoçante) + canela pura em pó a gosto MAÇÃ: 4 maçãs (substitui o açúcar ou adoçante) + canela pura em pó a gosto  Modo de preparo: Liquidificar os ovos, em seguida os demais ingredientes da massa base (exceto o fermento, deve ser adicionado após com o sabor que preferir). Adicionar o sabor de preferência e liquidificar, exceto as bananas ou coco seco em lascas que devem ser adicionadas ao final e misturadas à mão. Dispor a massa em uma forma pequena e assar em forno preaquecido a 180 graus durante 30 minutos. Porção: 1 fatia (palma da mão) |