



CEUB

EDUCAÇÃO SUPERIOR



ALIMENTAÇÃO NOS DIVERSOS MOMENTOS DA VIDA



CEUB

EDUCAÇÃO SUPERIOR



ALIMENTAÇÃO NOS DIVERSOS MOMENTOS DA VIDA

AUTORES

Acadêmicos do 7º semestre de
Enfermagem da Universidade
Centro Universitário de Brasília
(UniCEUB)

ORGANIZADORAS

Prof.^a Me. Vanessa Alvarenga Pegoraro
Prof.^a Dr.^a Julliane Messias Cordeiro
Sampaio



COMO CITAR:

PEGORARO, VA; SAMPAIO, JMC; Alimentação nos diversos momentos da vida
Material Técnico de Saúde Coletiva e Capacitação Pedagógica, UniCEUB, 71P,
V:1, ed:1, Brasília, Março/2021
ISBN: 978-65-87823-91-1

SUMÁRIO

ALIMENTAÇÃO NOS DIVERSOS MOMENTOS DA VIDA

- Introdução.....05
- Objetivo.....06
- Crianças em idade pré-escolar e Crianças em idade escolar.....07
- Adolescência.....19
- Fase Adulta.....27
- Envelhecimento.....34
- Alimentação em tempos de pandemia.....44
- Conclusão.....64
- Referências.....65
- Dicas.....66



INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), manter uma alimentação saudável ao longo da vida ajudar a evitar não somente a desnutrição, mas, também, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a diabetes. Porém, no contexto atual, enfrenta-se uma mudança nos hábitos alimentares por todo o mundo, onde as pessoas estão comendo mais alimentos processados, gordurosos, hipercalóricos e pouco nutritivos e, por consequência, desenvolvendo as DCNT. Durante a vida, o corpo humano sofre mudanças, se adaptando de acordo com o envelhecimento (SHNEIDER, R.H; IRIGARAY, T.Q, 2008). Portanto, o intuito dessa cartilha é abordar as principais recomendações de alimentação para cada fase da vida, incluindo, também, um ponto de vista sobre a alimentação em tempos de pandemia.

OBJETIVO

Elucidar a temática da alimentação nos seus diversos contextos e momentos da vida, buscando incentivar a melhora da alimentação populacional.



CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR E EM IDADE ESCOLAR

Autores:

Julys Nathan Ferreira Soares

Lorena Silva Costa

Matheus Barbosa Soares

Mylena Gonçalves de Amorim



ALIMENTAÇÃO NA IDADE PRÉ-ESCOLAR

A idade pré-escolar envolve crianças com idade entre 2 e 6 anos. Nessa fase, a criança começa a escolher quais alimentos deseja ingerir, resultando assim em um comportamento alimentar imprevisível e variável, pois ela costuma a se alimentar em grandes quantidades em alguns períodos e em outros não, e seus alimentos favoritos passam a serem recusados em um curto prazo.

Outra característica dessa fase é a diminuição do apetite, que varia de acordo com as condições emocionais e de saúde, o tipo de refeição feita anteriormente e a temperatura ambiente e acaba dificultando no ganho de peso com passar da idade.

As recusas dos alimentos são comuns nessa idade, logo, os pais não devem forçar a criança a comer e sim estimular o prazer da alimentação sem impor aceitação. Isso ocorre devido a criança possuir dificuldade em aceitar alimentos fora do seu cardápio. (ANDRADE, s.d)

Os pais devem determinar “o que” a criança vai comer (ao escolher os alimentos que serão disponibilizados em cada refeição) e a criança determina “o quanto” vai comer, de acordo com seu apetite. (RODRIGUES, 2017)

QUAIS OS PRINCIPAIS OBJETIVOS PARA ESSA FAIXA ETÁRIA ?

- Criar atitudes positivas frente aos alimentos e alimentação;
- Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;
- Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis;
- Moldar comportamentos de alimentação que serão amadurecidos com o envelhecimento. (BORGHETTI, 2013)

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Cereais, pães, tubérculos e raízes :

Devem ser consumidos até 5 porções, pois os alimentos desse grupo são os maiores fornecedores de energias para o organismo da criança. Estes alimentos devem aparecer ao longo de todas as refeições do dia. Como exemplos temos: batata, bolachas/biscoito de água e sal, arroz, pão etc.



Fonte: Dicas de alimentação saudável para crianças em idade pré escolar.



Hortícolas:

São os principais fornecedores de vitaminas, minerais e fibras, o que os tornam imprescindíveis em refeições como almoço e janta. Devendo ser consumidos em 3 porções diárias. Como exemplos de alimentos temos: cenoura, rabanete, beterraba, cebola, abobora, pepino, tomate, alface, couve etc.

Frutas:

Assim como o grupo das hortícolas, as frutas também são importantes fornecedoras de vitaminas, minerais, fibras e água. Devem ser consumidas em 3 diárias. Sendo necessário consumir variados tipos de frutas para obter uma maior diversidade de nutrientes. Como exemplo temos: maçã, melão, morango, pêsego, laranja, manga, melão e outros.



Leguminosas:

As leguminosas são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, sendo também fornecedores de proteínas. Podendo substituir a carne, ovos e peixes em opções veganas ou vegetarianas. Devem ser consumidas em 1 porção diária. Como exemplo de alimentos temos: feijão, lentilha, grão de bico, ervilhas etc.

Laticíneos:

Esse grupo alimentar possui um importante componente para o crescimento dos ossos, o cálcio. Logo, deve ser consumido em 3 porções diárias. Como exemplos temos: o leite, os iogurtes, queijos e requeijão.



Gorduras e óleos:

Os alimentos contidos nesse grupo não devem ser consumidos em elevadas quantidades, pois fornecem lipídios, o que pode contribuir para o excesso de peso. Portanto é necessário utilizar a gordura de origem vegetal como o azeite no preparo de alimentos em 1 porção.



Carnes e ovos:

Os alimentos inclusos nesse grupo são os maiores fornecedores de proteínas, podendo conter quantidade variada de gordura. Além disso, os pescados são excelentes fontes de ômega 3, ácido graxo que ajudam no bom funcionamento do coração e cérebro. Esses alimentos devem ser consumidos entre 2 porções. Como exemplos de alimentos temos: carnes brancas (carne de peru, frango e coelho), carnes vermelhas (carne de vaca e porco), ovos e peixes.



Fonte: Dicas de alimentação saudável para crianças em idade pré escolar.

SUGESTÃO DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

- 2 colheres de sopa de arroz, 1 colher de sopa feijão, 1/2 carne de frango (sobrecoxa) e 2 colheres de sopa de purê de abóbora;
- 1 colher de sopa de mandioca, 1 colher de sopa de feijão, 3 folhas medias ou 6 folhas pequenas de alface e 1/2 carne de frango (filé);
- 2 colheres de sopa de batata, 1/2 carne de frango (filé), 2 colheres de sopa feijão e 2 colheres de sopa de cenoura;
- 2 colheres de sopa de arroz, 2 colheres de sopa de feijão, 1 a 2 colheres de sopa de tomate, 1 ovo cozido e 1 colher de sopa de maxixe refogado;
- 2 colheres de sopa purê de inhame, 2 colheres de sopa de feijão e 1 colher de sopa de beterraba.

ALIMENTAÇÃO NA IDADE ESCOLAR

A idade escolar representa uma fase de transição entre a infância e a adolescência e compreende crianças de 7 anos de idade até, aproximadamente 10 anos de idade. Nessa fase, boa parte da formação do paladar e dos hábitos alimentares já está concluída, há também, um aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação.

O consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura pode aumentar pois a criança nessa fase começa a desenvolver autonomia para decidir o que quer comer. Verifica-se também a omissão de refeições, especialmente o café da manhã, e a redução da ingestão de leite que deve ser monitorada para que não haja comprometimento do suprimento de cálcio necessário à formação óssea (SILVA, S.D).



NECESSIDADES ALIMENTARES E NUTRICIONAIS

A alimentação da criança em idade escolar é baseada nos costumes dietéticos familiares. Portanto é sempre importante orientar a família sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, para assim promover um crescimento e desenvolvimento adequado (ANDRADE, S.D).



O consumo de alimentos deverá ser de acordo com às necessidades da criança, logo, ela necessitará incluir os diferentes nutrientes pertencentes aos grupos da “Roda dos Alimentos”, em porções equilibradas e variadas, entre 5 a 6 refeições diárias, sendo que o intervalo entre elas seja superior a 3,5 horas.

A Roda de Alimentos é um guia que ajuda na escolha de opções e variedades que devem estar presente em uma alimentação saudável, tornando-se indispensável na hora da preparação das refeições das crianças. Abaixo temos alguns exemplos e especificações de cada grupo para você ficar ciente de tudo que pode ser consumido pelo seu filho (ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRICIONISTA, 2013).



RODA DOS ALIMENTOS

1

Frutas:

3 a 5 porções diárias

2

Hortícolas:

3 a 5 porções diárias

3

Cereais, pães, tubérculos e raízes:

4 a 11 porções diárias

4

Leguminosas:

1 a 2 porções diárias

5

Carnes e ovos:

1,5 a 4,5 porções diárias

8

Água:

O consumo de água deve ser de 1,5 litros por dia, incluindo as refeições

7

Óleos e gorduras:

1 a 3 porções diárias

6

Laticínios:

2 a 3 porções diárias

16



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

1

Atentar para o horário e alimentos que são servidos a cada tipo de refeição;

2

Orientar sobre o controle de ganho excessivo de peso. Adequando a ingestão de alimentos ao gasto energético e ao desenvolvimento de atividade física regular;

3

Adoção de alimentação variada, que inclua todos os grupos alimentares, conforme preconizado na pirâmide alimentar. Evitando o consumo de refrigerantes, balas e outras guloseimas;

4

Estimular a prática de exercício físico;

5

Evitar a substituição de refeições adequadas por lanches (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2011).



SUGESTÃO DE LANCHES SAUDÁVEIS

- 1 iogurte líquido + 1 fatia de pão de forma integral + 1 fatia de fiambre de aves + 1 maçã;
- 1 iogurte líquido + $\frac{1}{2}$ pão integral + 1 fatia de queijo fresco + $\frac{1}{2}$ pera (ou 1 pera pequena);
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1 pacotinho) + 3 bolachas/biscoito maria + 1 laranja;
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1 pacotinho) + 3 bolachas torradas + 1 fatia de queijo magro + 100 g de ananás fresco;
- 1 iogurte sólido + $\frac{1}{2}$ pão de mistura + 1 fatia de fiambre de aves + 1 banana pequena;



ADOLESCÊNCIA

Autores:

Deborah Silva de Oliveira

Dener Leon Santiago Nóbrega

Katylorrany Rodrigues Alves

Mariana Tavares de Sena

Pedro Henrique Bequiman Mota

Roberta Mariany Rodrigues Nery

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1986), a adolescência é o período entre a infância e a vida adulta, dos 10 aos 19 anos de idade, marcada por intensas mudanças corporais da puberdade e pelo desenvolvimento emocional, mental e social. Esse período pode, também, marcar o início de hábitos alimentares indesejáveis, que se perpetuam na fase adulta (CHÁVES; NORONHA, 2015).

Os adolescentes são nutricionalmente vulneráveis, pois apresentam necessidades nutricionais maiores por conta das modificações na composição corporal que acontecem nessa fase. Portanto, é preciso estimular e preservar hábitos alimentares adquiridos na infância (LEAL et al., 2018).

Diferentemente das crianças que são influenciadas pelos hábitos alimentares da família, os adolescentes normalmente pulam as principais refeições e procuram uma alimentação rápida, fácil e apetitosa, composta por “fast-food”, produtos fritos, doces, chocolates e biscoitos, com pouco ou nenhum valor nutritivo (ZANCUL, 2008).



Pela adolescência se tratar de um período propenso à insatisfação com a forma do corpo e à construção da identidade, essa população é mais suscetível ao desenvolvimento de transtornos alimentares (TA) como: anorexia, bulimia, vigorexia, obesidade e compulsão alimentar (GONÇALVES et al., 2013).

DOENÇAS QUE ACOMETEM OS ADOLESCENTES:

Anorexia- restrição alimentar severa e voluntária que conduz a uma perda de peso acentuada. Recusa em manter um peso recomendável, o medo intenso de ganhar peso, o distúrbio na percepção do próprio corpo (SÁ, 2012).

Bulimia- Repetição de episódios de compulsão alimentar, em que a pessoa ingere grandes quantidades de alimentos, com pouco ou nenhum prazer, de maneira muito rápida e com a sensação de perda de controle. Pode ser classificada como bulimia purgativa ou não purgativa (SANTOS et al., 2010).



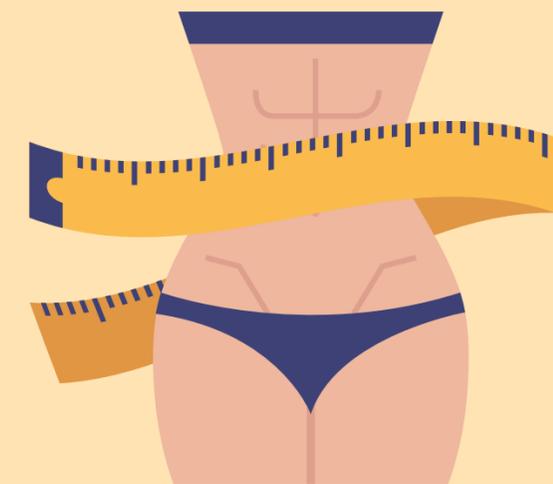
Vigorexia ou dismorfia muscular- preocupação de não ser suficientemente forte e musculoso em todas as partes do corpo (CAMARGO et al., 2008).

Compulsão alimentar- ingestão de uma grande quantidade de alimentos em um período de até duas horas, com sensação de perda de controle sobre o que ou o quanto se come (AZEVEDO; SANTOS; FONSECA, 2004).

Obesidade- doença crônica não transmissível, que se caracteriza principalmente pelo acúmulo excessivo de gordura corporal (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004).

A nutrição tem papel fundamental, pois delimita condições favoráveis ao crescimento e desenvolvimento, exerce influência direta no desdobramento de determinadas enfermidades na idade adulta como diabetes, doenças coronárias e hipertensão arterial (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2014).

De acordo com a composição nutricional, os alimentos são distribuídos em oito grupos, a partir do nutriente que mais se destaca em sua composição (SILVA et al., 2014).



GRUPOS ALIMENTARES



CEREAIS, PÃES E TUBÉRCULOS

6 a 9 porções diárias

Maior grupo alimentar, fornece energia para o organismo, não devem ser excluídos da alimentação. São mais saudáveis na versão integral.



VERDURAS

3 a 5 porções diárias

Ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. 50% do almoço e do jantar deve ser destinado a elas.



FRUTAS

3 a 5 porções diárias

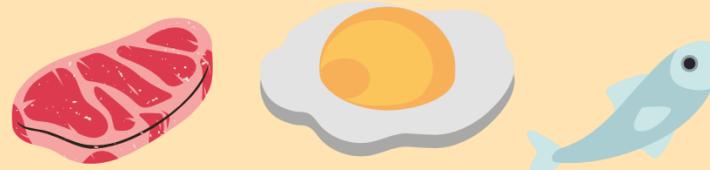
Ricas em vitaminas, são excelentes aliadas na alimentação saudável. Algumas ajudam reduzir o nível de colesterol e auxiliam no funcionamento do intestino



LEGUMINOSAS

1 a 2 porções diárias

Ricos em proteínas e minerais como ferro, zinco, fósforo e potássio.



CARNES E OVOS

1 a 2 porções diárias

Fornecer proteínas, ajudando a manter o fortalecimento de ossos e músculos, assim como na cicatrização de ferimentos.



LEITE E DERIVADOS

2 a 3 porções diárias

Ricos em minerais e proteínas, fonte de cálcio e fósforo, essencial para a saúde dos dentes e ossos.



ÓLEOS E GORDURAS

1 porção diária

Fornecem energia ao organismo e são necessários para a absorção das vitaminas A, D, E e K. **O consumo deve ser moderado.**



AÇÚCARES E DOCES

1 porção diária

Alto potencial energético, porém poucos nutrientes. **O consumo deve ser moderado.**

O tipo de processamento sofrido pelo alimento interfere em seu sabor e sua qualidade nutricional. Com relação ao processamento os alimentos podem ser classificados em:



Alimentos in natura

Obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido alteração.

Ex: espiga de milho

Submetidos a algum processo, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização. Ex: milho descascado e embalado.

Alimentos inimamente processados



Alimentos processados

Fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente. Ex: milho enlatado.

Formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro, sempre contém aditivo. Ex: salgadinho de milho empacotado

Alimentos ultraprocessados



REGRA DE : Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias à alimentos ultraprocessados.

DICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL:

1

Invista na aparência de sua refeição: arrume seu prato com alimentos coloridos, com temperos naturais e folhas verdes;

2

Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras;

3

Evite líquidos durante as refeições, isso dificulta a digestão;

Grãos

Escolha grãos integrais, como arroz, macarrão e pão integral.

Fruta

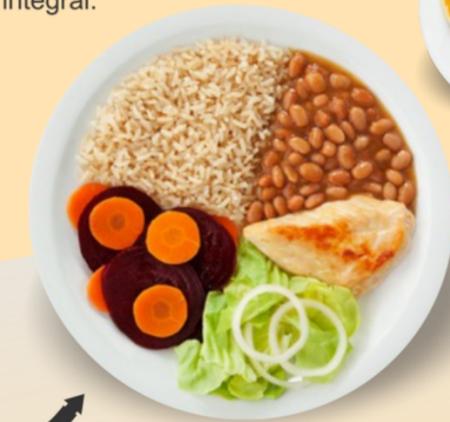
Escolha de várias cores e coma 3 diferentes ao dia.

Vegetais

Quanto mais variedades e porções diárias, melhor.

Proteínas

Prefira aves, peixes ou frutas secas.



4

Evite pular ou substituir as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) por fórmulas mágicas que prometem emagrecimento rápido;



5

Evite o consumo de bebidas alcoólicas;



6

Evite o consumo de lanches rápidos e alimentos ultra processados;



7

Pratique exercícios físicos;



(BARBOSA, 2009)



FASE ADULTA

Autores:

Amanda Borges Gil

Deborah Aguiar da Silva

Rafaela Pereira Santos

A fase adulta engloba a faixa etária dos 20 aos 60 anos, separados em 3 períodos: O adulto jovem (entre 20 e 40 anos), o adulto maduro (40 a 60 anos), e o adulto idoso (acima dos 60 anos) (MOTA, 2009).

Nessa fase, a alimentação reflete a rotina agitada da sociedade, ou seja, as refeições tendem a ser cada vez mais práticas e industrializadas para polpar tempo (MATOS et al., 2019).

Por isso, atualmente, os hábitos alimentares se tornaram menos nutritivos, podendo gerar diversos danos à saúde, como alterações neurológicas e sistêmicas (MATOS et al., 2019).



MICRONUTRIENTES NECESSÁRIOS NA VIDA ADULTA

→ Micronutrientes são as **vitaminas** e os **minerais**, presentes em alimentos de origem vegetal e animal - É necessário ingerir pequenas quantidades diariamente (SARNI, 2010).

→ São fundamentais para o funcionamento harmonioso das nossas células, portanto, tem grande importância na prevenção de doenças. (SARNI, 2010).



ONDE PODEMOS ENCONTRAR OS MICRONUTRIENTES?



Vitamina A:

Fígado, leite,
couve...

Complexo B:

Carnes, ovos,
cereais...

Vitamina C:

Acerola, laranja,
pimentão amarelo...

Vitamina D:

Sardinha, salmão,
queijos, cogumelos...

Cálcio:

Leite, sardinha,
queijos...

Vitamina E:

Amendoim, cereais,
óleos vegetais...

Vitamina K:

Espinafre, brócolis,
agrião...

Ferro:

Fígado, agrião,
feijão...

Zinco:

Amendoim, fígado,
amêndoas...

MACRONUTRIENTES NECESSÁRIOS NA VIDA ADULTA

- Macronutrientes são os lipídios (gorduras), carboidratos e proteínas presentes em alimentos de origem animal e vegetal (BRASIL, 2008).
- Para o organismo funcionar corretamente, é necessário ingerir grandes quantidades desses nutrientes diariamente (BRASIL, 2008).



ONDE PODEMOS ENCONTRAR OS MACRONUTRIENTES?

Gorduras:

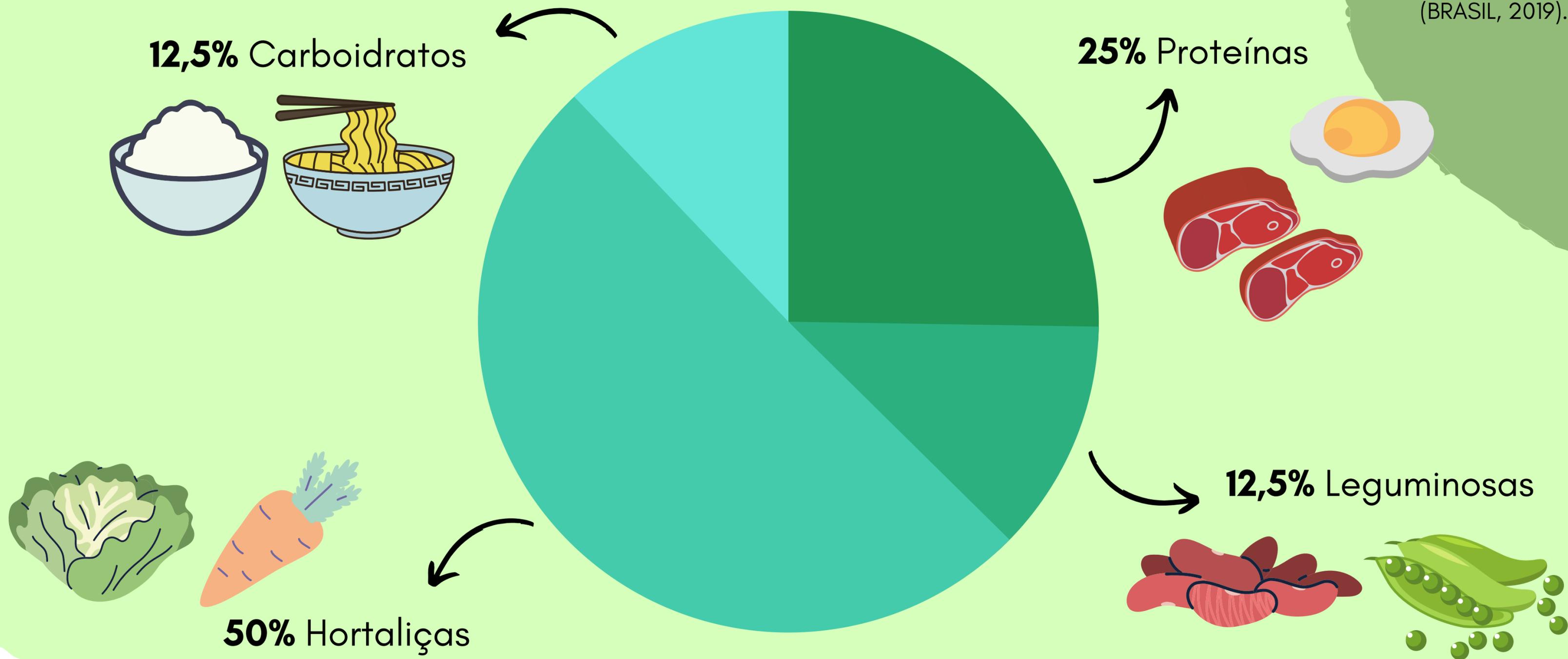
Abacate, sementes, castanhas, óleo de coco

Proteínas:

Carnes em geral, ovos, leguminosas

Carboidratos:

Pães, arroz, milho, massas



DISTRIBUIÇÃO CORRETA DAS PORÇÕES EM UMA REFEIÇÃO

DOENÇAS CAUSADAS PELA MÁ ALIMENTAÇÃO



Obesidade:

A ingestão excessiva de calorias pode levar o acúmulo de gordura corporal (tecido subcutâneo e até mesmo ao redor dos órgãos), gerando disfunções graves como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2, AVE, entre outros (ANJOS, 2006).

Hipertensão:

É o aumento da pressão sanguínea nos vasos. Se não tratada, pode causar sintomas como tontura, falta de ar, dor no peito e complicações como infarto, AVE, aneurisma, insuficiência renal (RADOVANOVIC, 2014).

Gastrite:

É uma inflamação aguda ou crônica da mucosa gástrica que gera desconforto e dor. Pode ser provocada por maus hábitos e pela ingestão exagerada de alguns alimentos (frituras, doces, bebidas alcoólicas, temperos industrializados, etc) (DDINE, 2012).

ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Não pular as refeições principais: Café da manhã, almoço e jantar;
- Comer pequenas porções de alimentos saudáveis nos intervalos entre as principais refeições, como: Frutas, castanhas, iogurtes;
- Evitar alimentos ultraprocessados: Salgadinhos, refrigerante, biscoito recheado, macarrão instantâneo, entre outros;
- Moderar a quantidade de uso do sal, óleo e açúcar.
- Beber no mínimo 2 litros de água por dia.

(BRASIL, 2008).





ENVELHECIMENTO

Autores:

Ana Luísa Congiu Xavier

Ana Paula Alves

Gabrielle Marayan Ramos Lourenço

Natália Nishiyama Pedroca

Pedro Celso dos Santos Agostinho Sousa

Taisa Schmitt Pereira

Por que a alimentação deles é diferente?

Devido a alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, segundo o Guia Alimentar para Idosos.

Quem são eles?

Segundo a OMS, são idosos todos aqueles que tem mais de 60 anos!

O que devemos levar em consideração?

1- Fatores socioeconômicos, psicossociais, fisiológicos e efeitos adversos a medicamentos (PEREIRA, R.J, 2006)

O que devemos levar em consideração?

2- Distúrbios nutricionais como sobrepeso e subnutrição (PEREIRA, R.J, 2006)

O que devemos priorizar?

Que sejam realizadas as três principais refeições: café da manhã, almoço e jantar (Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo, 2021).



RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULAR O CONSUMO DO FEIJÃO

Estimule o consumo diário de feijão
ou outras leguminosas,
preferencialmente no almoço e no
jantar.

DICAS:

- Adicione legumes e verduras para cozinhar junto com o feijão;
- Aumente o tempo de cozimento do feijão para ficar mais macio;
- Consuma arroz e feijão para garantir a saciedade e o bem estar.
- Diversifique o consumo do feijão: sopa, caldo, baião de dois, tutu, feijão tropeiro, etc. (Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo, 2021)

O feijão é rico em fibras, proteínas e diversas vitaminas e minerais, como ferro, proporciona energia para o dia a dia e é essencial para uma vida saudável.

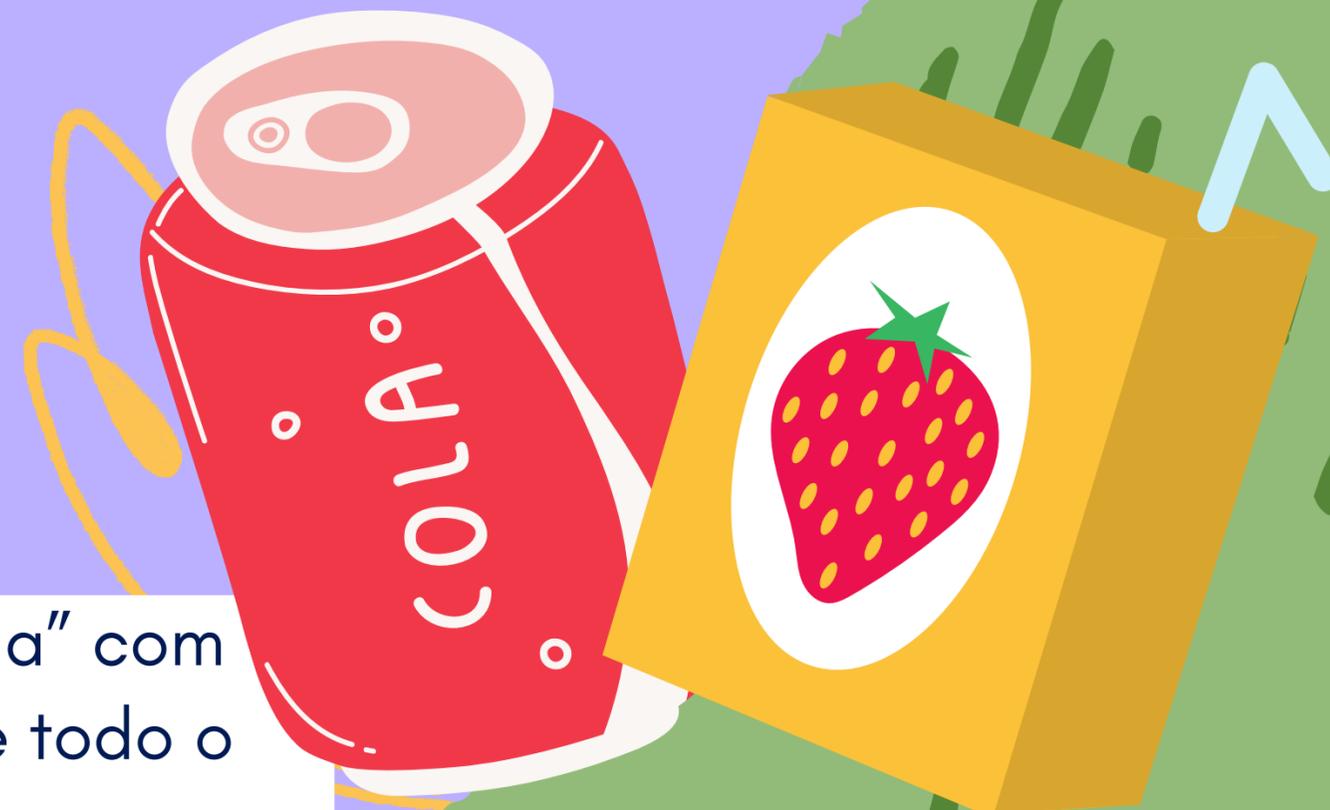
(CHAVES, M.O; BASSINELO, P.Z, 2014)



RECOMENDAÇÃO 2: EVITAR O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS



Incentive o consumo de água pura ou “temperada” com rodela de limão, folhas de hortelã... ao longo de todo o dia.



O consumo dessas bebidas está associado a diversos fatores de risco como: desregulação hormonal, resistência à insulina, dislipidemia e obesidade. Além de interferir na dieta que acaba sendo pior e estão associadas a excesso de peso devido ao grande teor de açúcar!
(SILVA, D.C.G et.al)

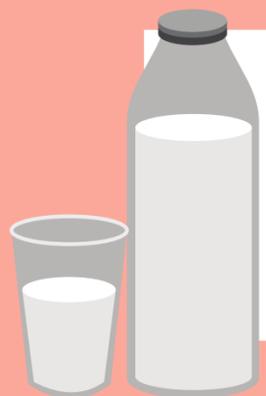
37



Água de coco natural, café, chás naturais e sucos naturais podem ser consumidos sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível. Lembrando que não substituem a água!

O leite de vaca pode ser consumido puro, com café ou batido com frutas, porém é importante alertar que este **não deve substituir as refeições principais nem a água**

(Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo, 2021)



RECOMENDAÇÃO 3: EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

O que causam?

Por conta do conteúdo excessivo de ingredientes industrializado, causa e agrava doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e diabetes

Exemplos:

Bolos, tortas e biscoitos doces; Refrigerantes e refrescos; Pães de forma, de hambúrguer e de hot dog e guloseimas. (LOUZADA, M.L.C et.al, 2015)



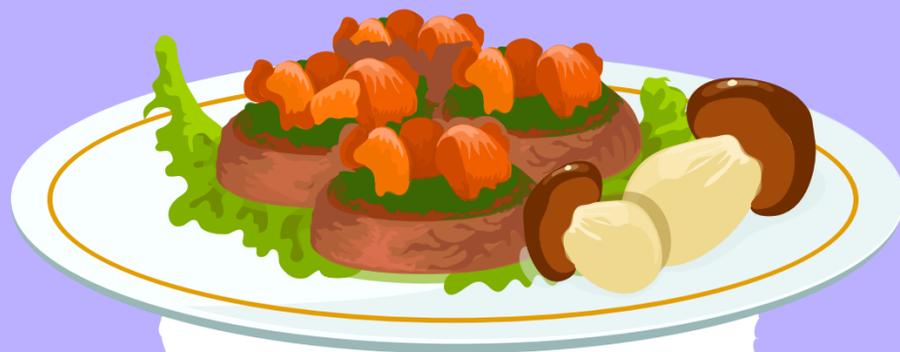
O que são?

Ultraprocessados são alimentos que não são naturais e são adicionados aditivos como conservantes que são bastante prejudiciais a nossa saúde.

O que fazer:

1. Valorize as três principais refeições do dia - café da manhã, almoço e jantar
2. Consuma comidas feitas na hora e caseiras.
3. Priorize frutas inteiras como sobremesa

RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTAR CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS



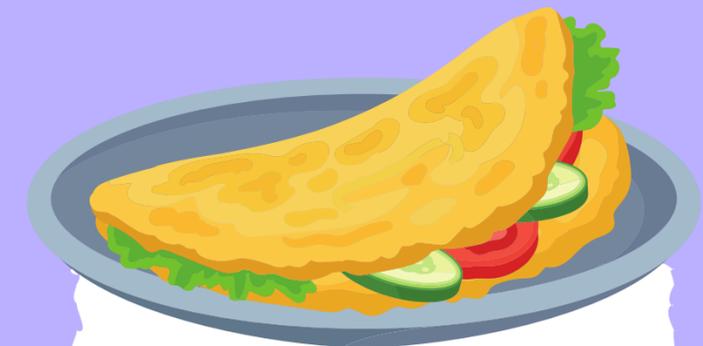
É importante o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar.



Existe uma variedade imensa de legumes e verduras no país.



Esses alimentos podem ser feitos e servidos de diversas formas como: cozidos, refogados...



Também é possível incluir verduras e legumes em omelete, arroz, feijão...

RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTAR CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS



Pode ser usado cebola, alho, cheiro-verde, coentro, outros temperos naturais para temperar.



Pode-se armazenar legumes e verduras já higienizados no refrigerador ou picados no congelador.



Conferem proteção para obesidade e outras doenças crônicas não-transmissíveis.



Para as pessoas idosas que moram sozinhas, estimule o desenvolvimento do autocuidado e do prazer em cozinhar.

RECOMENDAÇÃO 5: ORIENTAR CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS

Estimule o consumo diário de frutas, sendo preferencialmente inteiras, em vez de sucos.

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e de vários compostos com atividades biológicas (como antioxidantes) que contribuem para a prevenção de muitas doenças. (MESSA, P .R, 2018)

DICAS:

- Algumas frutas podem ser consumidas frescas ou secas que são as desidratadas.
- Podem ser incluídas em todas as refeições, como:
 1. Podemos incluir a manga;
 2. Fazer salada de frutas como uma pequena refeição;
 3. No lanche incluir em iogurte natural, morango, amoras, banana; (Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo, 2021).



RECOMENDAÇÃO 5: ORIENTAR CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS



Sempre levar frutas ao sair de casa, para fazer pequenos lanches. Caso tenha algum lugar para refrigerar, pode levar frutas picadas.

Estimular o consumo em idosos que não tem hábito ou não gosta de frutas, incluindo os nas compras, fazendo combinações ou experimenta frutas desconhecidas.

Verificar a saúde bucal do paciente, para orientar consumir frutas mais macias, ou cozidas, amassadas ou picadas em pequenos pedaços.

Dar preferência em comprar as frutas direto de agricultores familiares, ou em feiras e sacolões, onde são encontrados produtos mais frescos e variados e tem um menor valor.

RECOMENDAÇÃO 6: COMER EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde companhia de familiares, cuidadores, amigos ou vizinhos na hora da refeição contribui para comer com regularidade e atenção, proporciona mais prazer com a alimentação e favorece o apetite.



O idoso deve se alimentar com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, comer na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos (Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo, 2021).



ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Autores:

Héllen Cristina Almeida de Castro Alves

Laís Mirela de Oliveira Coelho

Leyvisson Ferreira de Mesquita

Maria Luiza Leite Cavalcante

Mylena Gabriella de Souza Leite

Stefanny Rodrigues da Silva

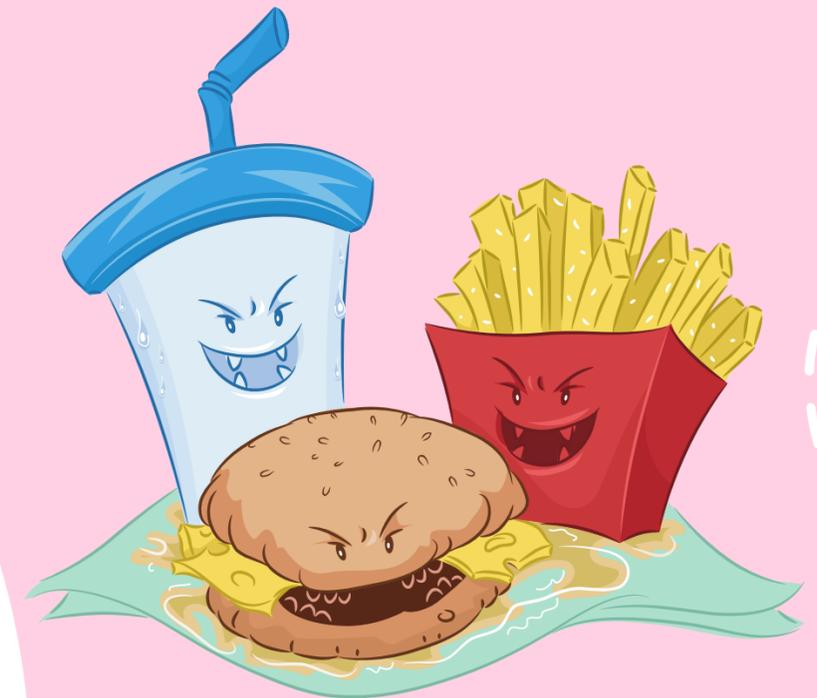
PANDEMIA DE COVID-19

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia do novo coronavírus. O Sars-Cov-2 tem disseminação rápida e níveis alarmantes de contaminação e se tornou a maior preocupação da população em geral, além disso trouxe consigo inúmeras mudanças, dentre elas a mudança na alimentação de forma geral (KASBURG,2020).



COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA

Há alguns anos o Brasil vem passando por uma transição entre a escolha por alimentos minimamente processados por produtos industrializados prontos para o consumo e observa-se uma aumento dessa transição nesse momento de pandemia devido a fatores como custo, a facilidade de obtenção e a alta durabilidade desses produtos (KASBURG, 2020).



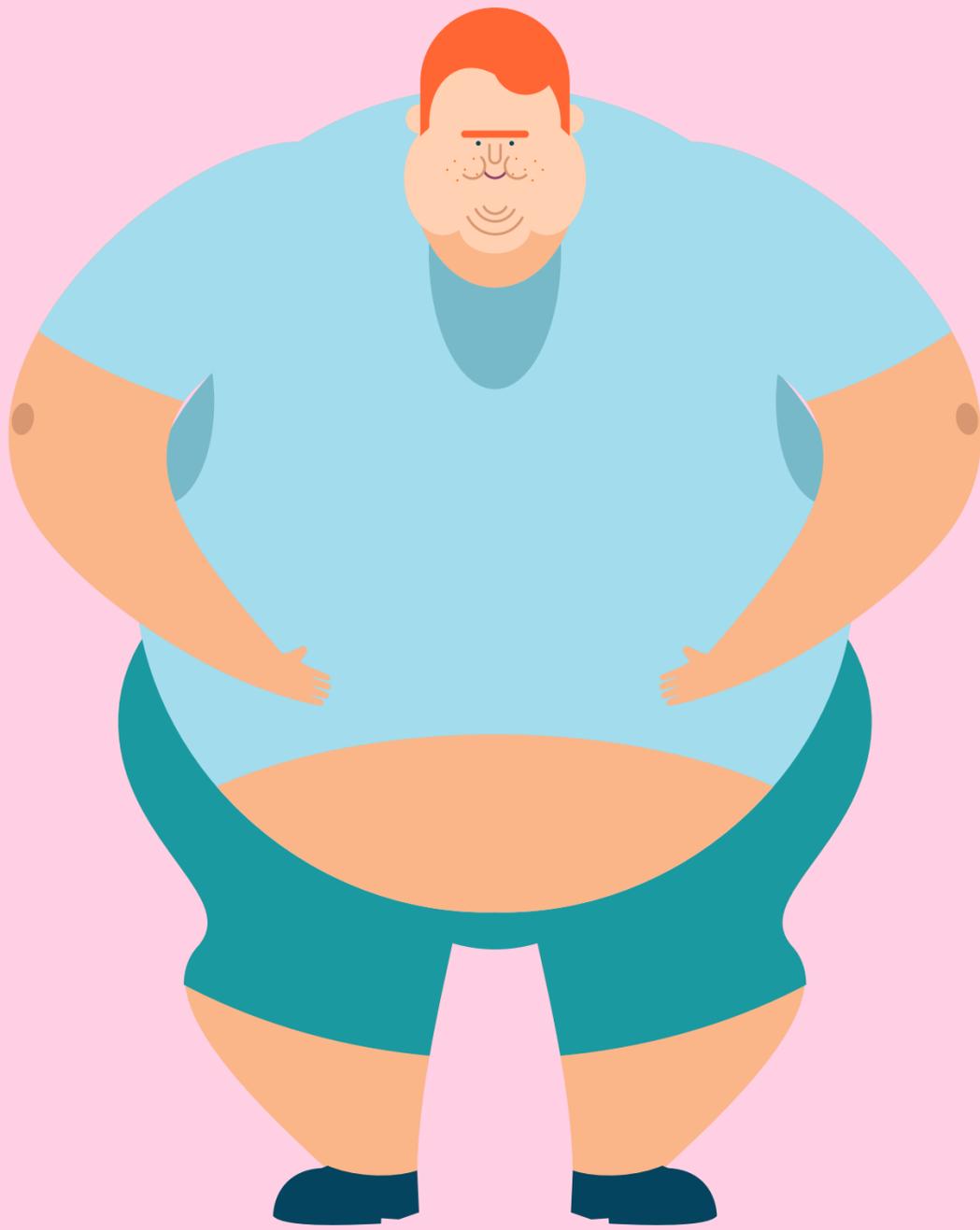
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA

LOCKDOWN



As academias e áreas de circulação livre foram fechadas, deslocamentos limitados, e a população em geral tem destinado maior tempo ao home office, todos esses fatores aliados ao medo de exposição social, tem resultado em um aumento do comportamento sedentário com uma consequente diminuição do gasto energético diário (KASBURG, 2020).

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA



Segundo dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2019, promovido pelo Ministério de Saúde, o excesso de peso vem aumentando nas principais capitais brasileiras, variando de 49,1% a 60,9% (BRASIL, 2020).

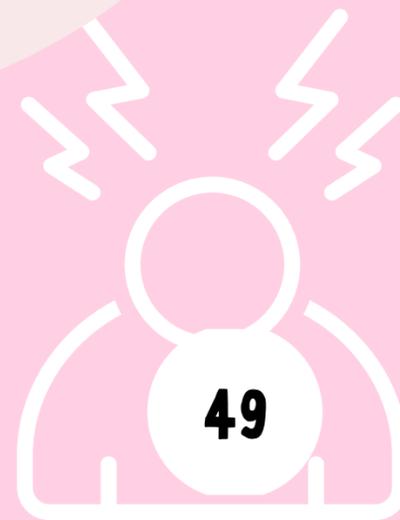
COMER EMOCIONAL E O DISTANCIAMENTO SOCIAL

- Estresse
- Preocupação com o adoecimento
- Isolamento social



Gatilho emocional

(FERREIRA, 2020)



COMER EMOCIONAL E O DISTANCIAMENTO SOCIAL



Os gatilhos emocionais causam compulsão alimentar motivada pelo que chamamos de comer emocional.

(FERREIRA, 2020)

Ao ter sentimentos de tristeza, culpa ou até mesmo solidão a mente gera atitudes de compensação cujas sensações podem ser comparadas a alegria de estar com os amigos, prazer e felicidade momentânea.

(FERREIRA, 2020)



CONSUMO DE ÁLCOOL

Em virtude da restrição do funcionamento de estabelecimentos na pandemia, o consumo de álcool adentrou-se aos domicílios e tal prática exacerbou consideravelmente o consumo de álcool durante a pandemia de COVID-19 (GARCIA e SANCHEZ, 2020).



CONSUMO DE ÁLCOOL

O álcool trata-se de uma substância depressora do sistema nervoso central, e seu consumo é fortemente associado a outros transtornos mentais. Durante o isolamento, essa junção poderá dar início e também piorar episódios depressivos e ansiosos, como também aumentar o risco de suicídio (GARCIA e SANCHEZ, 2020).



Há uma grande tendência a



tolerância e dependência quando o álcool é usado regularmente e em

grandes quantidades (GARCIA e

SANCHEZ, 2020).

IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Manter o estado nutricional adequado é importante para evitar as deficiências alimentares e nutricionais, que contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas e infecções por bactérias, vírus e outros patógenos, bem como para o enfraquecimento do sistema imunológico (DUARTE et al., 2020).



Não existem alimentos com poder de cura. Faz-se necessária uma alimentação balanceada que auxilie na prevenção e tratamento de comorbidades que implicam em agravos para a Covid-19 (DUARTE et al., 2020).

IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Uma alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios :

Variedade

É importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.

Moderação

Não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

Equilíbrio

Quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos.

NUTRIÇÃO E IMUNIDADE NA COVID-19

A ingestão de alimentos saudáveis, a ingestão hídrica adequada e a prática de exercícios físicos contribuem com a fortificação do sistema imune.



A principal função de uma alimentação saudável quanto à prevenção da Covid-19 é o fortalecimento da imunidade por meio de hábitos alimentares saudáveis, alimentação mais natural possível, evitando alimentos processados e ultraprocessados (DUARTE et al., 2020).

Estudos apontam que a oferta equilibrada dos diversos nutrientes pode potencializar o sistema imunológico, mas nenhum alimento possui este mecanismo de defesa contra a Covid-19 de forma isolada.

(DUARTE et al., 2020).

NUTRIÇÃO E IMUNIDADE NA COVID-19

Para o fortalecimento da imunidade, o consumo de alimentos com vitamina C, presente em frutas como laranja, maracujá, acerola e outras, a ingestão de ferro, encontrado em carnes, leguminosas e outros, é imprescindível, pois eles trabalham diretamente na prevenção de doenças.



Apesar de não ser preciso um consumo em grande quantidade, os micronutrientes são muito importantes para o funcionamento do organismo, por consequência do sistema imune. Existem dois tipos de micronutrientes: as vitaminas e os minerais.

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NA PANDEMIA

Higienização de embalagens:

- Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão;
- Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha e álcool 70%;
- Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte a embalagem externa antes de guardar produto;
- Frutas e verduras devem ser lavados e sanitizados com solução clorada antes do armazenamento (VIANA et al., 2020 e OLIVEIRA et al., 2020).



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NA PANDEMIA

Higienização de frutas e verduras:

- Lave bem as mãos com água e sabão antes de manusear os alimentos;
- Retire e descarte folhas, partes e unidades dos vegetais que estejam estragadas/danificadas;
- Lave em água corrente e potável os vegetais folhosos (folha a folha), frutas e legumes (um a um); (VIANA et al., 2020 e OLIVEIRA et al., 2020).



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NA PANDEMIA

Higienização de frutas e verduras:

- Coloque tudo em solução clorada* por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água);
- Enxágue bem com água corrente e potável;
- Seque e armazene adequadamente.
- *A água sanitária deve ser aprovada pela ANVISA e tem que ser adequada para ser usada em alimentos (VIANA et al., 2020 e OLIVEIRA et al., 2020).



PLANEJAMENTO PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Para obter uma boa alimentação é necessário realizar um bom planejamento das refeições. É preciso dar à preparação e ao consumo de alimentos o devido valor entre as tarefas do dia a dia (ALMEIDA, NASCIMENTO, QUAIOTI, 2017).



Durante a pandemia se tornou mais fácil priorizar esse tempo na cozinha, pois se fez necessário permanecer em casa, o que disponibilizou as pessoas, um tempo maior para realizar tarefas que antes não eram possíveis de serem feitas (ALMEIDA, NASCIMENTO, QUAIOTI, 2017).

PLANEJAMENTO PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Como colocar em prática ?

- Planeje as compras de alimentos.
- Organize a despensa doméstica.
- Defina com antecedência o cardápio da semana.
- Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.
- Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer.

(BRASIL. Ministério da Saúde, 2014.)

PLANEJAMENTO PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Como colocar em prática ?

- Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias.
- Carregue frutas e snacks saudáveis onde for. Quando há boas opções ao alcance, você evita chegar ao restaurante com muita fome.
- Tenha marmitas com divisórias, que não deixem que os alimentos se misturem, e opte por ingredientes que resistam ao tempo que você passar na rua e que sejam fáceis de comer em qualquer lugar.

(BRASIL. Ministério da Saúde, 2014.)

PLANEJAMENTO PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Como colocar em prática ?

- Algumas verduras, como couve e espinafre, e legumes, como brócolis, couve-flor e cenoura, também sobrevivem bem ao congelamento, sem perder nutrientes ou sabor.
- Se na hora da fome é mais difícil resistir aos pratos prontos industrializados (e calóricos), sanduíches e guloseimas, passe longe deles no supermercado.

(BRASIL. Ministério da Saúde, 2014.)

CONCLUSÃO

Observando cada fase da vida, nota-se que é imprescindível uma variedade e um equilíbrio nos alimentos, pois cada um possui diferentes nutrientes necessários para o desenvolvimento que o organismo necessita - vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos, gorduras e fibras. Além disso, cada fase tem necessidades nutricionais diferentes, como uma criança, por exemplo, que necessita de alimentos que o auxiliam diretamente no seu crescimento e amadurecimento.

Sem uma alimentação equilibrada e saudável, o organismo humano não consegue trabalhar efetivamente, desenvolvendo doenças físicas e até emocionais, pois sem os nutrientes necessários o corpo enfraquece e se expõe à esses acometimentos.

APRENDA A LER A TABELA DE VALOR NUTRICIONAL

INGREDIENTES

Geralmente ficam na lateral da embalagem e trazem todos os componentes usados na preparação do produto

PORÇÃO

É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores de cada nutriente que estão na tabela

%VD(*)

VD%: indica, em porcentagem, quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente.



Informação Nutricional		
Porção de 200ml		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Calórico	120 kcal	5
Carboidratos	10,0 g	3
Proteínas	6,0 g	12
Gorduras Totais	6,0 g	7
Gorduras Saturadas	3,5 g	14
Colesterol	20,0 mg	7
Fibra Alimentar	0 g	0
Cálcio	240,0 mg	30
Ferro	0,2 mg	1
Sódio	90,0 mg	4

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.500 calorias para adultos.

QUANTIDADE POR PORÇÃO

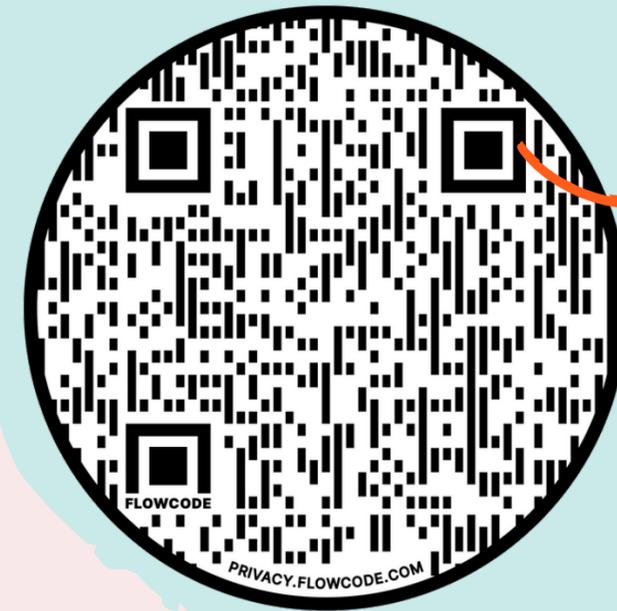
Aqui está quanto uma porção de referência possui de cada nutriente

NUTRIENTES

Necessários, mas que devem seguir um valor limite de consumo diário

APLICATIVO: DESROTULANDO

"Desrotulando é um aplicativo que traduz as informações importantes do rótulo em uma nota: de 0 a 100, indicando os produtos mais saudáveis, de acordo com seus objetivos alimentares."



QR CODE PARA
DOWNLOAD DO
APLICATIVO!

DICAS!

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, R.G, et. al. **Cartilha de orientação nutricional infantil**, Minas Gerais. Disponível em: https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf
- ANJOS, L. A. dos. **Obesidade e saúde pública**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2006.
- ASBRAN, Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19**. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2021.
- ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRICIONISTA. **Guia para educadores - Alimentação em idade escolar**, Portugal, 2013.
- BORGHETTI, C.B.G; COSTA, G.G; DIAS, L.G; FORTES, R.C. **Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura**, Com. Ciências Saúde. 2013; 24(2): 155-168.
- BRASIL. Ministério da Saúde. FIOCRUZ. GOGPEPE. **Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <http://www.direh.fiocruz.br/aplicativos/gconteudo/ata20200327082853.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. FS/UnB/DAB/SPS/MS. **Alimentação saudável. 2019** Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em: 28 mai. 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde. **Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa**/ Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. - Brasília : Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo2.pdf ISBN978-85-334-2881-2. Acesso em: 28 mai. 2021

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed., 1. reimpr. Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 28 mai. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Instituto Nacional de Câncer. Alimentação.** 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/alimentacao>. Acesso em: 28 mai. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 137p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf ISBN 978-85-334-2765-5. Acesso em: 28 mai. 2021
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Recomendações de alimentação em tempos de pandemia de Covid-19.** Brasília, 2020. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/recomendacao_de_alimentacao_em_tempos_de_covid-19.pdf. Acesso em: 28 mai. 2021.
- BRASIL. Ministério da Educação. UFRP. **Alimentação em tempos da Pandemia do Covid-19.** Recife, abr. 2020. Disponível em: <http://www.ufrpe.br/br/content/alimenta%C3%A7%C3%A3o-em-tempos-da-pandemia-do-covid-19>. Acesso em: 28 mai. 2021.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Saúde Brasil. **Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?**. Abr. 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>.
- CHAVES, C.R.M.M; NORONHA, A.R.N. Nutrição. Resid Pediatr. 2015;5(3 Supl.1):17-27
- CHAVES, M. O.; BASSINELLO, P. Z. **O feijão na alimentação humana**. Embrapa Arroz e Feijão, 2014. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1015009/o-feijao-na-alimentacao-humana>. Acesso em: 01 de junho 2021.
- DDINE, Lissa Chamse et al. **FATORES ASSOCIADOS COM A GASTRITE CRÔNICA EM PACIENTES COM PRESENÇA OU AUSÊNCIA DO HELICOBACTER PYLORI**. ABCD Arq Bras Cir Dig, 2012; 25(2):96-100.
- DUARTE, A.C.N. et al. **A importância da alimentação saudável na saúde e sua relação na prevenção da COVID-19**. Congresso de Saúde Coletiva da UFPR. Paraná, 2020. Disponível em: <https://eventos.ufpr.br/csc/csc20/paper/view/4201>. Acesso em: 28 mai. 2021.
- FERREIRA, I.S.C. **Avaliação dos Hábitos Alimentares durante o Período de Contenção Social - COVID-19**. U. Porto. Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129158/2/417980.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2021.
- GARCIA, L.P; SANCHEZ, Z.M. **Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação**. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, n. 10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/FbtYqzqTP35S8qhYxqhrVc/?lang=pt#:~:text=Em%20todas%20elas%20C%20destaca%20Dse,aumentar%20o%20risco%20de%20suic%C3%ADdio>. Acesso em: 28 mai. 2021. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00124520>.
- IMEB. **Má alimentação: consequências, sintomas e doenças que podem causar**. Disponível em: <https://imeb.com.br/consequencias-e-riscos-da-ma-alimentacao/>. Acesso em: 28 mai. 2021.

REFERÊNCIAS

- LEAL, G.V.S, et al. **Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes**, São Paulo, Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia, 2010, 13: 457-467.
- LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. **Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil**. Revista de Saúde Pública, v. 49, 2015.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020**. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, set. 2020. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400025&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 mai. 2021. Epub 21-Set-2020. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.
- MESSA, P .R. **Importância das frutas na alimentação**. Festival Cáscavel, 2018. Disponível em: <https://superbeal.com.br/novidades/importancia-das-frutas-na-alimentacao>. Acesso em: 6 de junho de 2021
- MATOS, C. H.; DA CRUZ, F. A. de S.; PEREIRA, J. A. de O.; HENN, R. **TENDÊNCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS POR PORTADORES DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**. Revista Contexto & Saúde, [S. l.], v. 19, n. 37, p. 37-43, 2019. DOI: 10.21527/2176-7114.2019.37.37-43. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/8323>.
- MOTA, Elias Paim. **ADULTO JOVEM, MADURO E IDOSO: TRÊS SUJEITOS QUE SE DISSOCIAM OU SE COMPLETAM**. Campinas, 2009. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=41024>
- OLIVEIRA, D.L. et al. **Guia de Higienização Geral em Tempos de Pandemia**. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2020. Disponível em: <https://www.ufpb.br/ufpb/contents/documentos/outros-pdfs/Cartilhafinalhigienizaogeral.pdf>. Acesso em: 21 mai. 2021.

REFERÊNCIAS

- PEREIRA, R.J et.al; **Fatores associados ao estado nutricional no envelhecimento.** Rev Med Minas Gerais, 2006. Disponível em: <http://rmmg.org/artigo/detalhes/277>. Acesso em: 32 de maio de 2021.
- RADOVANOVIC, C. A. T. et al. **Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos.** Rev. Latino-Am. Enfermagem jul.-ago. 2014; 22(4):547-53.
- RODRIGUES, V.C.C. **Dicas de alimentação saudável para crianças em idade pré- escolar,** São Paulo, 2017.
- SARNI, R. et al. **Micronutrientes e sistema imunológico.** Revista brasileira de alergia e imunopatologia. – Vol. 33, Nº 1, 2010. Disponível em: <http://www.newsystems.com.br/supremehair/wp-content/uploads/2020/09/Micronutrientes-e-sistema-imunologico-.pdf>. Acesso em: 28 de maio de 2021
- SCHAPPO, S. **Fome e insegurança alimentar em tempos de pandemia da covid-19.** SER Social, [S. l.], v. 23, n. 48, p. 28-52, 2021. Disponível em: https://periodicos.unb.br/index.php/SER_Social/article/view/32423. Acesso em: 28 mai. 2021.
- SILVA, Cleliane de Cássia. **Alimentação e crescimento saudável em escolares,** São Paulo. Disponível em: https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_cap2.pdf
- SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. **Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente.** Texto & Contexto-Enfermagem, v. 23, n. 4, p. 1095-1103, 2014.
- SILVA, D.C.G et.al. **Consumo de bebidas açucaradas e fatores associados em adultos.** Ciênc. saúde colet. 24 (3). Mar 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.05432017> Acesso em: 28 de maio de 2021.
- SILVA, R.C.R. et al. **Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil.** Ciênc. Saúde Coletiva, v. 25, n. 9, set. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/mFBrPHcbPdQCPdsJYN4ncLy/?lang=pt>. Acesso em: 28 mai. 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.22152020>.

REFERÊNCIAS

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **lanche saudável- manual de orientação**, São Paulo, 2011.
- VIANA, E.C.R.M. et al. **Higiene de alimentos em tempos de COVID-19: O que é preciso saber?**. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, 2020. Disponível em: https://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf. Acesso em: 21 mai. 2021.
- WEINBERG, Cybelle. **Transtornos alimentares na infância e na adolescência: Uma visão multidisciplinar**. Sá Editora, 2019.
- ZANCUL, M. S. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e mudanças de comportamento**. 2008.