



Folha informativa 002/março.2020

GAT

Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Compras, alimentação no período de ISOLAMENTO:

1. Orientações para alimentação em situações de isolamento: planeamento e compra de alimentos

Nesta fase é importante garantir a disponibilidade de alimentos que permita assegurar as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo, evitando assim as deslocações frequentes ao supermercado. Esta informação tem como objetivo contribuir para uma compra de alimentos responsável e adequada para o momento que estamos a viver.

Planear comprar apenas o que é essencial:

1	Que alimentos tenho em casa
2	Com os alimentos que tenho em casa que refeições posso preparar?
3	Que alimento preciso de comprar adicionalmente para as refeições que ainda estão em falta?
De seguida....	
4	Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que em casa
5	Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista

Alimentos de preferência

CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO

Boa durabilidade
Elevada riqueza nutricional
Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

PÃO

Boa durabilidade
Elevada riqueza nutricional
Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



HORTÍCOLAS COM MAIOR DURABILIDADE

Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão verde, produtos hortícolas congelados



FRUTA COM MAIOR DURABILIDADE

Maçã, Pera, laranja, tangerina



CONSERVAS DE PESCADO

Boa opção para algumas refeições
PESCADO CONGELADO
Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)
PESCADO FRESCO
Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra



OVOS

Boa durabilidade
Elevada riqueza nutricional
Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



CARNE CONGELADA

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

CARNE FRESCA

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após



O que poderá ter um Kit Alimentar para um período de isolamento para 14 dias?

ALIMENTOS	QUANTIDADE POR PESSOA PARA 14 DIAS *
1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	
1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merendas	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1KG
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli)	500g+300g+200g
Pão + cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes,	700g+500
1.2 Alimentos para refeições principais	
Arroz, massa ou batata	3Kg
2. HORTÍCOLAS	
Hortícolas (legumes, hortaliças...)	2.5Kg
3. FRUTA	
Fruta	3Kg
4. LACTICÍNIOS	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo)	5L+600g
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) + iogurtes	3L+600g+14 iogurtes
5. CARNE, PESCADO E OVOS	
Carne, pescado e ovos	3Kg (meia dúzia de ovos + 700g (ou 6 latas de conserva de pescados+2 Kgde carne ou pescados (congelado ou fresco)
6. GORDURA E OLEOS	
azeite	350 ml
7. LEGUMINOSAS	
Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas)	1kg (leguminosas em conserva) ou 350g (leguminosas secas
8. OUTROS ALIMENTOS	
Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	Não aplicável
* As quantidades devem ser ajustadas em função do número de pessoas do agregado familiar	

Passos para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19

◆ Coma mais fruta e hortícolas.

Coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas opte por aqueles com maior durabilidade e os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

◆ Beba água ao longo do dia e sem açúcar.

Manter um bom estado de hidratação é essencial, vá bebendo água ao longo do dia. Beba por dia 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água).

◆ Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.

Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.

◆ Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia.

Que este período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Para os *snacks* escolha opções mais saudáveis.

◆ Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos.

Neste período por casa, há oportunidades que se criam. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

◆ Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

Coma alimentos de grande grupo da roda e beba água diariamente. Coma em maior quantidade os grupos com maior dimensão e em menor quantidade os grupos mais pequenos. E vá variando diariamente e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda.



O SARS-CoV-2 (coronavírus) pode ser transmitido através dos alimentos?

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus.

Orientações relativas à preparação, confeção, e consumo de alimentos destaca-se o reforço das seguintes boas práticas de higiene:

- ◆ Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);
- ◆ Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados;
- ◆ A desinfeção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;
- ◆ Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas;
- ◆ Lavar adequadamente os alimentos crus
- ◆ Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo
- ◆ Durante a preparação, confeção e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória.

Não esquecer:

- Fazer uma alimentação equilibrada e manter as boas práticas de higiene para prevenir a doença.
- Todas as mulheres que estiverem a amamentar devem continuar a fazê-lo, desde que estejam devidamente informadas e esclarecidas, mantendo as boas práticas de higiene;
- Como grupo de risco, aos idosos, é fundamental promover uma alimentação adequada de forma a promover um adequado estado nutricional.

Permaneçam em casa!