



NUTRIÇÃO E QUALIDADE
DE VIDA:
DICAS BÁSICAS PARA O
DIA-A-DIA DURANTE
O PERÍODO DA
PANDEMIA DA COVID-19

Guia elaborado pela equipe técnica
de Nutrição da Diretoria do
Restaurante Universitário da
Universidade de Brasília
Dezembro/2020



UNB / DAC / DRU / CPA

FICHA TÉCNICA

Universidade de Brasília (UNB)
Decanato de Assuntos Comunitários (DAC)
Diretoria do Restaurante Universitário (DAC/DRU)
Coordenação de Promoção à Alimentação (DAC/DRU/CPA)

Reitora

Márcia Abrahão Moura

Vice-Reitor

Enrique Huelva Unternbäumen

Decano

Illeno Izídio da Costa

Diretora

Cristiane Moreira da Costa

Elaboração

Érica Bezerra Nobre (DAC/DRU/CPA)
Joanna Ávila Pereira Ferreira (DAC/DRU/CPA)
Tatianne Fraga Cornélio (DAC/DRU/CPA)

Coordenação

Joanna Ávila Pereira Ferreira (DAC/DRU/CPA)

1a. versão: Dezembro de 2020



UNB / DAC / DRU / CPA



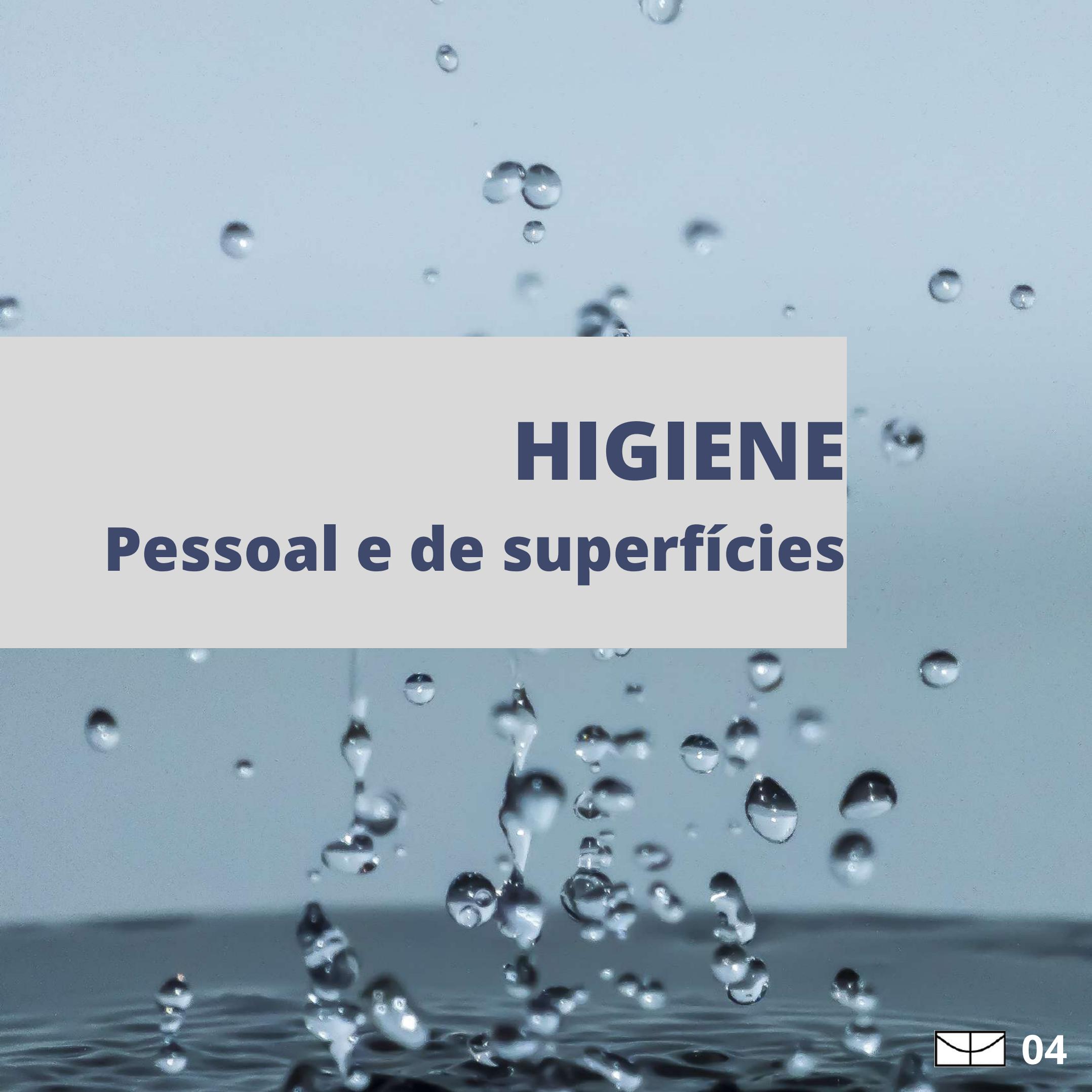
**Esse Guia foi idealizado
para compor o projeto
Qualidade de Vida na
Casa do Estudante
Universitário da UnB,
como forma de apoiar os
moradores locais e
ampará-los em meio à
pandemia da Covid-19.**



UNB / DAC / DRU / CPA

ÍNDICE

	Página
Higiene pessoal e de superfícies.....	04
Alimentação: da aquisição ao preparo.....	09
Como elaborar um cardápio caseiro.....	10
Almoço e jantar - Prato principal.....	12
Almoço e jantar - Guarnições.....	13
Almoço e jantar - Acompanhamentos.....	14
Almoço e jantar - Salada.....	14
Almoço e jantar - Sobremesa.....	15
Dicas de como higienizar e armazenar os alimentos em casa.....	16
Dicas para planejar suas compras, economizar e evitar o desperdício.....	16
Como elaborar uma lista de compras.....	21
No supermercado.....	24
Desperdício zero.....	26
Fazenda Água Limpa: do solo para a mesa.....	27
Banana.....	29
Inhame.....	32
Couve manteiga.....	34
Cheiro verde.....	36
Referências bibliográficas.....	39

A high-speed photograph of water droplets falling into a pool of water, creating a dynamic scene of splashing and ripples. The background is a soft, light blue color.

HIGIENE

Pessoal e de superfícies



VAMOS COMEÇAR ?

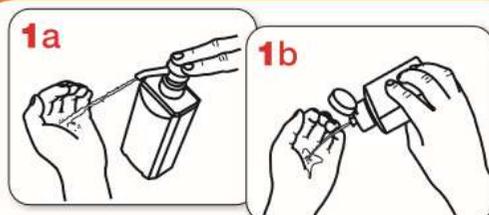
Todos já sabemos que higienizar as mãos pode salvar vidas.

Então, aproveite para rever as orientações que a ANVISA preparou para a população!

Para melhor leitura do cartaz (1), acesse diretamente:

https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/cartaz-como-fazer-higiene-das-maos-com-preparacao-alcoolica-e-com-sabonete-liquido-e-agua?category_id=245

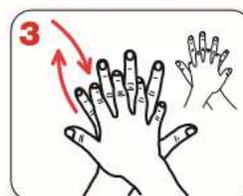
Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



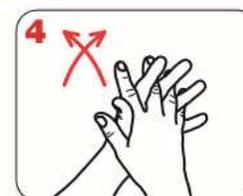
1a
1b
Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



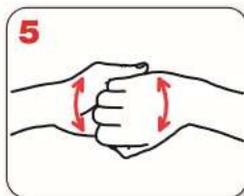
2
Friccione as palmas das mãos entre si.



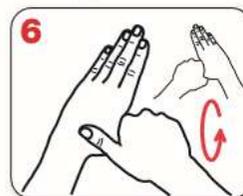
3
Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



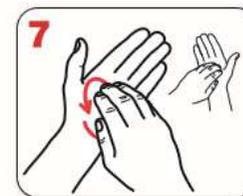
4
Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



5
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6
Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



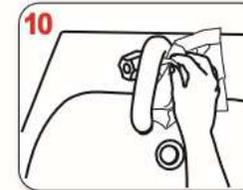
7
Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



8
Enxágue bem as mãos com água.



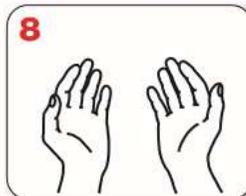
9
Seque as mãos com papel toalha descartável.



10
No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



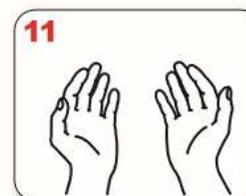
20-30 seg.



8
Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



40-60 seg.

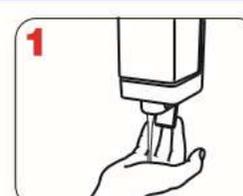


11
Agora, suas mãos estão seguras.

Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?



0
Molhe as mãos com água.



1
Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



World Health Organization

Patient Safety

Organização Pan-Americana da Saúde

Organização Mundial da Saúde

SUS



ANVISA

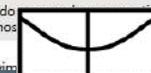
Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAZ. ÉTICA. EDUCAÇÃO.

A Organização Mundial da Saúde tomou todas as precauções cabíveis para verificar a informação contida neste informativo. Entretanto, o material publicado está sendo distribuído expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso deste material é do leitor. A Organização Mundial da Saúde não se responsabilizará em hipótese alguma pelos danos.

A OMS agradece ao Hospital Universitário do Coaracy (HUIC), em especial aos membros do Programa de Controle de Infecção, pela participação ativa no desenvolvimento.



05

O isolamento social é uma medida extremamente eficiente para controle da propagação do vírus. Porém, muitas vezes, não é possível mantê-lo rigidamente (2).

Sendo assim, o distanciamento correto entre pessoas e a higiene correta e frequente de mãos, de superfícies e equipamentos passam a ser mais que fundamentais.

Sabemos que além do contágio do coronavírus pessoa-pessoa (abraço, aperto de mão, gotículas, etc, também existe o pessoa-superfície (corrimões, maçanetas, elevadores, celulares, canetas, chaves, interruptores, etc).

Sendo assim, além do isolamento, distanciamento e da higienização de mãos, é importante salientar alguns tópicos:



1

Sempre que sair de casa, ao voltar, a pessoa deve separar os calçados utilizados, tirar e lavar a roupa e tomar banho.

2

Tudo que saiu de casa com a pessoa também deve ser higienizado: chaves, celular, etc.

3

Objetos e sacolas trazidos da rua também devem ser higienizados (além das superfícies onde foram colocados).

4

Ter atenção na higienização das superfícies (2).



De acordo com estudos realizados, o vírus tem sobrevivência diferente em superfícies diferentes:

Aço inoxidável - 3 dias;

Plástico - 3 dias;

Papelão - 1 dia;

Cobre - 4 horas (2).

A higienização bem feita com água e sabão é suficiente para descontaminar as superfícies. Porém, quando não é possível realizá-la, devemos usar desinfetantes. Os mais comuns são: álcool etílico a 70% (líquido ou em gel) e hipoclorito de sódio (que pode ser a água sanitária, na diluição indicada na embalagem do produto) (2).

Não se esqueça de criar uma rotina para higienizar também fogão, geladeira e armários.



ALIMENTAÇÃO

Da aquisição ao preparo

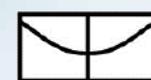


Como elaborar um cardápio para uso caseiro

Para facilitar a elaboração de um cardápio, dê preferência para utilizar os alimentos que estão na **SAFRA**. Assim você não corre o risco de escolher uma preparação e, na hora de comprar os ingredientes, não tê-los disponíveis.

Procure saber no mercado de sua preferência os dias de desconto e dê preferência a eles.

Para começar a planejar um cardápio, lembre-se de pensar no café da manhã também. Muitas são as opções, mas a ideia básica é: **nutrição com simplicidade, mínimo de açúcar, mínimo de alimentos processados e ultra processados.**



É muito importante tentar planejar cardápios coloridos, pois cores diferentes fornecem uma diversidade de vitaminas e minerais, ajudando sua nutrição a ser completa.

Na elaboração do cardápio, considere também a possibilidade de utilizar os alimentos integralmente, como as cascas que são quase sempre descartadas.

Com elas, é possível fazer tortas, croquetes, sobremesas, bolos, sopas, incluir em carnes cozidas, feijão etc.

Para planejar o cardápio, verifique os gêneros que você já tem em casa e inclua-os no seu planejamento.

As frutas, quando estão muito maduras, podem virar geléia, suco, bolo.

As sobras de vegetais podem virar sopas, tortas, purês.

Pão velho pode virar torrada, farinha, pudim.

No site do RU, estão disponibilizados vários materiais com receitas de aproveitamento integral dos alimentos.

Vale a pena conferir!!!



Almoço e Jantar

Prato principal

Defina quais tipos de proteínas você gosta de consumir.

Se você é ONIVORO, pode ser apenas frango e carne bovina ou frango, carne bovina e peixe, ou até mesmo incluir outras opções como suínos, frutos do mar, ovinos, vísceras (fígado, coração, moela), etc.

Se você é VEGETARIANO ou VEGANO, escolha os grãos (ervilha, grão de bico, lentilha) e feijões (azuki, fradinho, corda, verde, preto, carioca, jalo, fava) como principais fontes de proteína, assim como ovos, queijos, etc (para vegetarianos).



O tipo da proteína escolhida vai depender do valor disponível para aquisição. Por exemplo: entre filé de peito de frango e o próprio peito, o último é mais barato porque contém osso.

Entretanto, se você tem tempo disponível e habilidade, o osso do frango poderá ser utilizado para preparar caldos caseiros e sopas. Da mesma forma, se você não tem algum problema de saúde que te impeça, pode incluir as vísceras no cardápio, esporadicamente, o que o deixará mais variado e barato.

Almoço e Jantar

Para sua conveniência e praticidade, a mesma proteína consumida no almoço pode ser consumida no jantar, sem problema! Vai depender de sua preferência, mas, lembre-se de armazenar adequadamente a preparação para que esteja em condições de higiene satisfatórias para consumo.



Guarnições

Para escolher as guarnições, procure intercalar os tipos de vegetais. Nutricionalmente, eles são classificados de acordo com o teor de carboidratos em vegetais tipo A, B ou C.

Os VEGETAIS TIPO A são aqueles com baixo teor de carboidratos (5%) como: "abobrinha, acétga, aipo, alcachofra, alface, alfafá, almeirão, aspargó, azedinha, brócolis, bortalha, coentro, couve, broto de bambu, espinafre, jiló, maxixe, palmito, pepino, rabanete, repolho, salsa, taioba, tomate", etc.

Os VEGETAIS TIPO B são aqueles com cerca de 10% de carboidratos em sua composição: "abóbora japonesa, beterraba, cenoura, ervilha verde, fava, jurubeba, nabo, quiabo, rábano, couve-de-bruxelas, vagem", etc.

E, por último, os VEGETAIS TIPO C são aqueles ricos em carboidratos (20%) e podem ser utilizados em substituição a alguns cereais: "aipim, batata-baroa, batata-doce, cará, inhame, mandioca, milho verde" (3).



Na nossa cultura, eles são basicamente arroz e feijão, e suas variações.

Essa escolha também vai depender da conveniência, do tempo e recurso disponíveis para preparo.

Pode ser basicamente arroz branco e feijão carioca, mas também podem ser as variações de cada um: arroz integral, arroz colorido, risoto, feijão preto, feijão fradinho, feijão tropeiro, feijoada etc.

Você pode escolher não fazer o arroz no dia em que a quarnição for um vegetal C, por exemplo, já que o arroz e o vegetal C fazem parte da mesma família de alimentos, segundo o teor nutricional. Mas isso também é só uma questão de escolha.



Muitas pessoas não gostam de saladas, mas é importante incluí-las pouco a pouco até que se crie o hábito de consumi-las.

Comece por aquelas que mais te agradam e procure sempre conhecer uma hortaliça nova.

Você pode temperá-las, acrescentar frutas, grãos ou usar a criatividade para agradar seu paladar.

As saladas são ricas em fibras, vitaminas e minerais. Quanto mais coloridas, melhor!

Para conservar melhor a salada e evitar desperdícios, é melhor manter cada tipo de vegetal em uma vasilha e fazer a mistura no prato.

Lembre-se de que os vegetais crus devem estar bem sequinhos para durarem mais tempo.





Almoço e Jantar

Sobremesa

Há quem goste de comer uma sobremesa após a refeição. É preferível que seja sempre uma fruta ou, muito esporadicamente, doce de fruta.

Da mesma forma que as hortaliças, consuma a fruta de sua preferência e procure sempre adquirir frutas novas para o cardápio não ficar monótono.

Cuidado com os excessos! Tudo precisa ser consumido com moderação!





Dicas de como higienizar e armazenar os alimentos em casa

Lave a superfície (mesa ou bancada) em que irá realizar a higienização dos alimentos e das embalagens com água e sabão e enxague (4).

Depois de seca, para manter a higienização, você pode aplicar álcool 70% ou solução clorada (conforme instrução do fabricante) (4).

Lave embalagens como vidros, latas e plásticos mais rígidos com água e sabão.

Lembre-se de secá-las e aplique álcool 70% ou diluição de água sanitária (conforme as instruções do fabricante) (4).

Higienize embalagens mais frágeis apenas com álcool 70% ou diluição de água sanitária (conforme instruções do fabricante) (4).

Higienize as frutas, legumes e verduras em água corrente para retirar as sujidades. Depois, coloque-os em água e solução clorada (conforme instruções do fabricante). Enxágue-os também em água corrente. A solução clorada deve ser usada quando o alimento for consumido cru (4).

Para alimentos que serão cozidos, basta enxaguar em água corrente.





Dicas de como higienizar e armazenar os alimentos em casa

Após higienizar e secar os vegetais folhosos, armazene-os em um recipiente limpo e fechado, mantenha-os na geladeira (4)



Após retirar frutas, verduras e legumes das embalagens higienizadas, armazene-as em fruteiras. Se for guardar esses alimentos na geladeira, lembre-se de higienizá-los e secá-los. Mantenha sempre em potes fechados (5).

As frutas e legumes mais resistentes como maçã, limão, laranja, cebola, batata, inhame, cenoura, por exemplo, podem ser congeladas (5).

Ovos devem ser armazenados na geladeira em recipientes fechados.

Lave-os, uma vez, apenas antes do uso (5,6).

Feijão e leguminosas podem ser congelados depois de cozidos. Uma dica é congelá-los em porções menores ou individuais, para facilitar seu preparo e consumo (5).





Dicas de como higienizar e armazenar os alimentos em casa

Armazene carnes, frango e peixes no congelador. Mas antes, lembre-se de higienizar as embalagens ou trocá-las por recipientes limpos e adequados (5).

Procure armazenar os alimentos de forma que você tenha acesso primeiro aos gêneros com prazo de validade mais curto.

Antes de preparar sua refeição, lembre-se sempre de utilizar utensílios higienizados (6).

Durante o preparo e armazenamento das refeições, evite o contato entre alimento cru e cozido, a fim de evitar a contaminação cruzada.

Descongele os alimentos na geladeira. Caso for preparar sua refeição imediatamente, você também pode descongelá-los no forno micro-ondas.

A comida cozida que ficou na panela poderá ser armazenada na geladeira por até 3 dias, desde que, essa preparação não tenha sido colocada e manuseada por você em seu prato e/ou tenha permanecido em temperatura ambiente por mais de 4 horas.



Dicas para planejar suas compras, economizar e evitar o desperdício

- Reduza a frequência de idas aos supermercados e outros estabelecimentos (7);
- Prefira horários em que os estabelecimentos poderão estar mais vazios;
- Dê preferência aos estabelecimentos da sua região;
- Use sempre máscara e respeite sempre o distanciamento social (7);
- Leve álcool gel 70% para higienizar as mãos e o carrinho de compras (7);
- Evite utilizar sacolas plásticas para carregar suas compras. Procure levar sua própria sacola ou ecobag retornável e lembre-se de higienizá-la a cada uso.



- Elabore um cardápio semanal, faça uma lista de compras e evite realizar compras muito grandes. Assim, você terá mais controle do que precisa comprar, evitando a aquisição de supérfluos. Além disso, reduzirá gastos e evitará o risco de desperdício dos alimentos (8,9);

- Verifique a validade dos produtos e a integridade das embalagens;

- Reduza a compra de alimentos industrializados. Eles são ricos em sódio, gordura trans, açúcares e calorias. Prefira alimentos frescos e naturais;

- Verifique os rótulos dos produtos. Assim, você pode comparar entre as opções. "Você sabia que, geralmente, o primeiro ingrediente descrito no rótulo é o que se apresenta em maior quantidade?"



COMO ELABORAR UMA

lista de compras

A periodicidade do cardápio vai depender da sua capacidade de armazenamento de gêneros e/ou quaisquer outras questões pessoais.

É importante saber que o cardápio é sempre flexível e as sobras de um dia podem fazer com que novas preparações sejam incluídas no dia seguinte, como por exemplo:

- a) a carne e os vegetais que sobraram em um dia podem virar a sopa do dia seguinte
- b) os grãos que sobraram em um dia podem ser o hambúrguer do dia seguinte



Como elaborar uma lista de compras

 Organizar uma planilha para contabilizar os excessos cometidos na compra da semana, por exemplo, ajuda a alterar as quantidades que serão compradas na próxima lista de compras.

 Assim como para o planejamento do cardápio, para fazer a lista de compras, deve-se avaliar os gêneros que se tem em casa.

 Liste todos os alimentos, um a um, que apareceram no cardápio em questão, assim você evitará comprar alimentos processados e ultra processados, amplamente distribuídos pelo supermercado e sempre muito atraentes para os consumidores.

 Organize-os em perecíveis e não perecíveis.

- Dos perecíveis, organize-os em hortifrúti, produtos cárneos e refrigerados.

 Para agilizar suas compras, se for viável para a sua realidade, é possível comprar produtos não perecíveis e cárneos (caso você possa congelá-los) uma vez ao mês.



Como elaborar uma lista de compras

 Semanalmente, compre os hortifrútis e produtos refrigerados (de geladeira). Inclua nessa lista, as carnes da semana se você não tiver onde guardá-las congeladas.

 Sempre saia de casa com uma lista de compras, que deve descrever tanto os gêneros quanto a quantidade necessária.

 Para cada dia do cardápio, além dos gêneros descritos, liste também a quantidade prevista para o consumo de cada um.
Exemplo: leite de soja - 200ml/dia.

 No caso de preparações elaboradas, é importante saber a receita e o rendimento de cada preparação para incluir os gêneros que serão necessários para o preparo, como óleo, temperos, fermento, etc. Exemplo:

PURÊ DE BATATA

4 batatas inglesas médias
1 xícara (chá) de leite integral
2 colheres (sopa) de manteiga gelada
Noz-moscada ralada na hora a gosto
Sal e pimenta-do-reino moída
Rendimento: 4 porções

Você irá calcular a sua compra dependendo do número de pessoas da casa. Os temperos, quando não são frescos, duram bastante tempo.



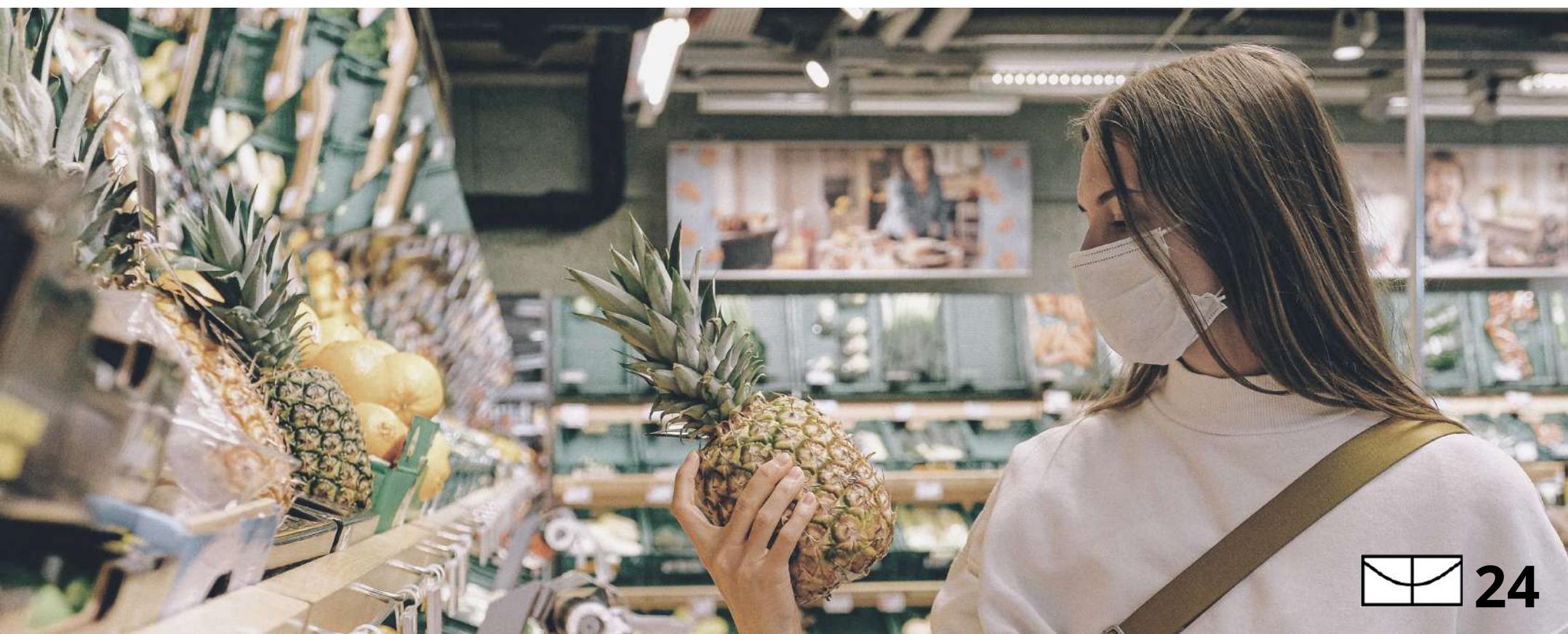
No supermercado

Ao adquirir seus alimentos, verifique sempre as condições em que eles se encontram.

Coloque primeiro os produtos não perecíveis no carrinho e, por último, os perecíveis.

"Alimentos embalados devem estar dentro do prazo de validade, com embalagem íntegra e livre de amassados, furos, áreas estufadas e, ao abri-las, não devem apresentar alterações de cheiro, cor ou consistência (10).

Não pegue hortifrútis com partes estragadas, mofadas, com cor ou textura alteradas (10).



No supermercado

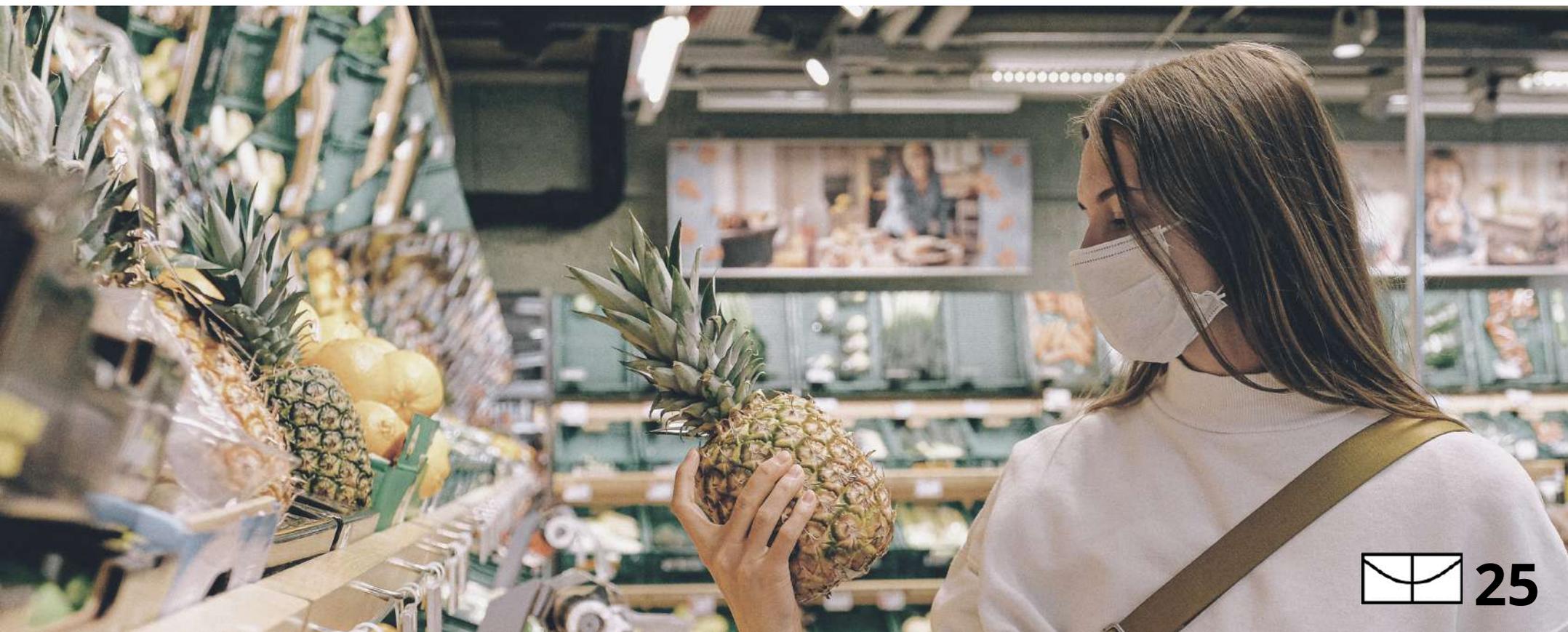
Peixes frescos sob refrigeração devem apresentar escamas bem aderidas e couro íntegro, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes (10).

Já para os peixes congelados, evite pegar aqueles com acúmulo de gelo ou água na embalagem, pois podem ter sido descongelados e congelados novamente (10).

As carnes não devem ser adquiridas caso apresentem cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada.

As carnes frescas devem ter cor vermelho brilhante (ou rosa, no caso das aves), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara. (10)."

Ao chegar em casa, guarde primeiro, nesta ordem: produtos refrigerados, congelados, hortifrútis e não perecíveis.





Desperdício ZERO

Evite o desperdício: prepare apenas a quantidade necessária para a sua refeição e de seus companheiros e/ou família (11).

Procure aproveitar integralmente os alimentos.

Além de promover a sustentabilidade, essa prática enriquece sua alimentação. Por isso, abuse da sua criatividade, procure aprender outras técnicas culinárias e experimentar novas receitas (12).

Já os resíduos orgânicos (restos de comida), não próprios para o consumo humano, podem ser destinados para compostagem, na produção de adubo para hortas e jardins, contribuindo mais uma vez, com o ciclo de produção (13).





FAZENDA ÁGUA LIMPA
Do solo para a mesa



Conforme apresenta-se em seu site (www.fal.unb.br), a Fazenda Água Limpa - FAL tem por finalidade planejar e executar atividades aos trabalhos de ensino, pesquisa e extensão das Unidades Acadêmicas, desenvolver projetos próprios e afetos à pesquisa, ao ensino, pesquisa e extensão.



A FAL apoia a Casa do Estudante Universitário, fornecendo alimentos produzidos por ela.

Com o intuito de ampliar os benefícios do apoio recebido pelos moradores, nesse capítulo, iremos apresentar as propriedades nutricionais dos alimentos fornecidos, assim com dar dicas de preparos que podem ser realizados com eles.

BANANA

A banana é uma das frutas mais conhecidas no mundo, sendo China

e Índia os maiores produtores, incluindo Filipinas,

Colômbia, Indonésia, Equador e Brasil (14).

Existem várias espécies, mas as mais conhecidas e consumidas no Brasil são a banana prata,

banana nanica, banana maçã, banana ourinho, banana da terra e banana marmelo. (14)

Em sua composição, possui como fonte de nutrientes cerca de 26g de carboidratos, 2g de fibras, 0,42mg de manganês, 358mg de potássio e 21mg de vitamina C por 100g. (15)

Assim sendo, suas propriedades nutricionais englobam a funcionalidade de seus principais nutrientes.





Sua fonte de carboidratos a faz ser um alimento fonte de energia, A presença de fibras, manganês, potássio e vitamina C contribuem para um bom funcionamento do organismo.

Por ser um alimento versátil, existe uma infinidade de receitas em que ela pode ser utilizada, desde sua forma verde à madura e preparações doces a salgadas. É um alimento fácil de encontrar, transportar, preparar, de baixo custo e que pode ser utilizado em sua totalidade, desde a casca à polpa.

Portanto, inclua este alimento incrível e muito versátil em sua alimentação para usufruir de tantos benefícios que oferece.



Você pode comer:

Banana pura, frita, à milanesa,
com mel, com aveia, com canela,
com cacau, com grãos, com
outras frutas.

Você também pode usar a
banana para:

Suco, vitamina, bolo,
doce, sorvete, panqueca,
moqueca, farofa.

INHAME

O inhame é um tubérculo muito utilizado em algumas regiões do Brasil, porém pouco conhecido em outras.

Ele é um tipo de vegetal C que contém em sua composição cerca de 23g de carboidratos e 568mg de potássio em 100g, como principais componentes (15).

Além disso, possui pequenas quantidades de vitaminas do complexo B que, somadas às vitaminas de outros alimentos, contribuem para um bom funcionamento do metabolismo energético. Assim sendo, pode ser considerado um alimento fonte de energia.



Ele é um alimento amplamente cultivado na África, América Latina, Ásia, Oceania e ilhas da Macaronésia, exercendo um importante papel importante na cultura alimentar dessas regiões (16).

Então, temos aí um vegetal de baixo custo e com importantes funções metabólicas para ser incluído nas nossas refeições.

Ele pode ser utilizado de diversas maneiras em saladas, iogurte, sucos, requeijão vegano, sopas, patês, pães, bolos, tortas, frito, assado, em pirão, refogado com outras hortaliças ou sozinho, mas é importante cozinhá-lo antes.



COUVE MANTEIGA

Em 100g de couve-manteiga, podemos encontrar cerca de 3,1g de fibras, 131mg de cálcio, 35mg de magnésio, 1,02mg de manganês, 49mg de fósforo, 403mg de potássio, 496mcg de vitamina A, 0,2mg de tiamina, 0,31mg de riboflavina, 2,29mg de niacina e 96mg de vitamina C (15).

Por ser pobre em carboidratos e rica em fibras, é um alimento que ajuda na saciedade.

Além disso, as fibras auxiliam no funcionamento intestinal.

Por ter uma boa quantidade de vitamina C, a couve fortalece o sistema imunológico.

Ela é também fonte de cálcio, mineral

importante para o fortalecimento de ossos e dentes.

O ferro presente na couve precisa da ajuda da vitamina C para ser melhor absorvível. É por isso que sugere-se acrescentar suco ou fruta cítrica na refeição em que ela for consumida (17).



COUVE MANTEIGA

Enfim, a couve é um alimento com uma infinidade de benefícios para a saúde.

Na culinária, existe uma variedade de receitas em que pode-se utilizar a couve, como:

Sucos,
Refogados,
Carnes,
Charutos,
Sopas,
Caldos,
Farofa,
Tortas,
Omelete,
Entre outros.

CHEIRO VERDE

O cheiro-verde e a cebolinha são ervas muito utilizadas na culinária brasileira para temperar, agregar e realçar o sabor dos alimentos.

Muitas pessoas podem se confundir com o "cheiro-verde". Ele é a junção de uma hortaliça, como a salsa ou coentro, com a cebolinha.



CHEIRO VERDE

Ambos podem ser utilizados frescos ou secos.

Para mantê-los frescos, é só armazenar na geladeira vasilhas plásticas bem tampadas, a fim de impedir a formação de água responsável pela perda acelerada das hortaliças.

Para fazer as folhas durarem mais tempo, basta colocar um guardanapo no recipiente de armazenamento para absorver toda a umidade.

Mas também é possível armazenar na forma seca, desidratando-os em forno à baixa temperatura. Assim, você pode ter temperos para te atender durante um bom período de tempo.

Como são consumidas em pequena quantidade, a propriedade dessas ervas soma-se à dos outros alimentos para gerar benefícios.

A vitamina C presente ajuda no sistema imunológico, além de ter propriedade antioxidante.

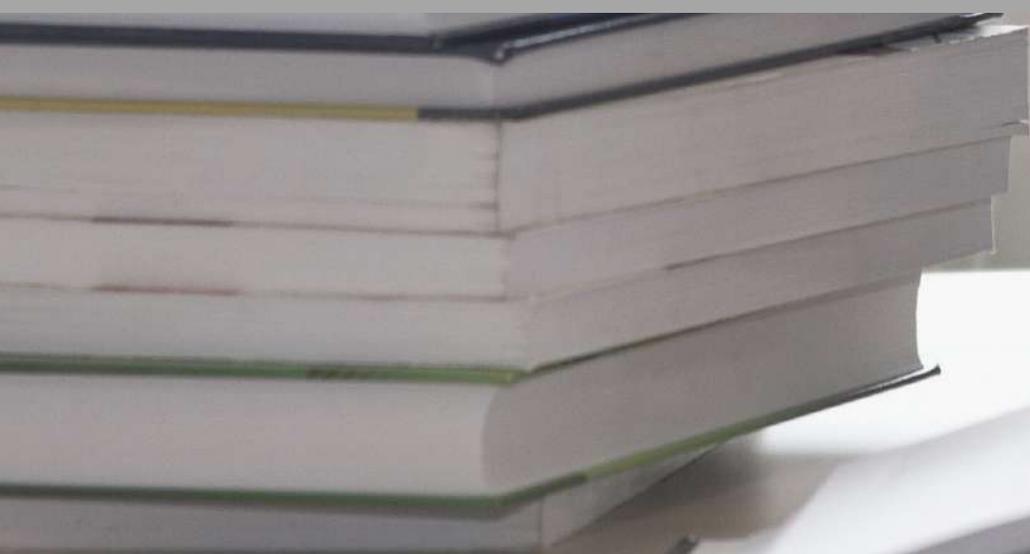
O cheiro verde também pode ser utilizado para chás e sucos.





"Cozinhar em um ambiente limpo e organizado torna esse momento mais prazeroso, diminui o tempo de preparação das refeições e favorece o convívio entre as pessoas".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Segurança do paciente. Cartaz: Como fazer higiene das mãos com preparação alcoólica e com sabonete líquido e água [publicação online]. Brasília; 2020 [acesso em 25 nov 2020]. Disponível em: https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/cartaz-como-fazer-higiene-das-maos-com-preparacao-alcoolica-e-com-sabonete-liquido-e-agua?category_id=245
2. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde [homepage na internet]. Covid-19: informações sobre a desinfecção e limpeza de superfícies e objetos. Rio de Janeiro; 2020 [acesso em 25 nov 2020]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-informacoes-sobre-desinfeccao-e-limpeza-de-superficies-e-objetos>
3. Portal Educação [homepage na internet]. Estudo dietético dos alimentos de origem vegetal: Hortaliças: Teor de glicídios [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: www.portaleducacao.com.br
4. Laboratório de Avaliação Nutricional (LANUTRI). COVID-19: Importância da Higienização de Alimentos e Superfícies [publicação online]. Rio de Janeiro: UFRJ; 2020 [acesso em 20 nov 2020] Disponível em: <https://lanutri.injc.ufrj.br/2020/04/29/covid-19-importancia-da-higienizacao-de-alimentos-e-superficies/>
5. Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). Guia para uma alimentação saudável: em tempos de COVID [publicação online]; ASBRAN; 2020 [acesso em 20 nov 2020]. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>.
6. Maciel, BLL et al. Nutrição e sabor: dicas e receitas para o dia a dia [publicação online]. Natal-RN: EDUFRN; 2016 [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/21445/3/Nutricao%20e%20sabor%20%28livro%20digital%29.pdf>
7. Hospital São Lucas da PUCRS [homepage na internet]. Coronavírus - Cuidados importantes no dia a dia [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: <https://www.pucrs.br/coronavirus-hsl/coronavirus-cuidados-importantes-no-dia-dia/>



8. Instituto Brasileiro de Defesa ao Consumidor (IDEC) [homepage na internet]. Vai ao mercado? Veja o que e quanto comprar em tempos de pandemia [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: <https://idec.org.br/dicas-e-direitos/vai-ao-mercado-veja-o-que-e-quanto-comprar-em-tempos-de-pandemia>

9. Serasa [homepage na internet] 10 maneiras de economizar no supermercado [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: <https://www.serasa.com.br/ensina/suas-economias/economizar-no-supermercado/>

10. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014.

11. Serviço Social do Comércio (SESC). Mesa Brasil Segurança Alimentar e Nutricional. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos [publicação online]. Rio de Janeiro; 2003 [acesso em 20 nov. 2020]. Disponível em: https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf

12. Governo do Estado de São Paulo. Secretaria de Agricultura e Abastecimento. Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios. Diga não ao desperdício e Pan'cs. Raimundo, MGM, organizador; Beraldo, MR, coordenador [publicação online]. São Paulo; 2018 [acesso em 18 nov. 2020]. Disponível em: http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/Diga_nao_ao_desperdicio_Pan'cs.pdf



13. Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Aproveitamento Integral dos Alimentos. Padilha, F, Panetta, M, Organizadores [publicação online]. Recife; 2020 [acesso em 20 nov 2020]. Disponível em: <http://www.ufrpe.br/br/content/aproveitamento-integral-dos-alimentos-%C3%A9-tema-de-e-book-gratuito>.

14. Wikipédia [homepage na internet]. A enciclopédia livre. Banana [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Banana>

15. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Tabela brasileira de composição de alimentos. 4ª ed. Campinas (SP): Universidade de Campinas; 2011.

16. Wikipédia [homepage na internet]. A enciclopédia livre. Inhame [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Inhame>

17. Uol [homepage na internet]. Couve-manteiga ajuda no bom humor e mais: veja 8 benefícios desse vegetal [acesso em 19 nov 2020]. Disponível em: www.uol.com.br/vivabem

