

# Alimentação em tempos de pandemia



**Sollirium**

HEALTH GROUP

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Juliana Soares Lima – Bibliotecária – CRB-3/1120**

---

A452a Almeida, Yohanne.  
Alimentação em tempos de pandemia [recurso eletrônico] / Yohanne Almeida e Nara Parente. – Fortaleza: Evangelista Torquato Centro de Reprodução Humana, 2020.

1,33 MB; PDF : 9 p.; il. color

Modo de acesso: World Wide Web:  
<<https://www.clinicaevangelistatorquato.com.br/>>

1. Gravidez. 2. Alimentação. 3. Nutrição. 4. Receitas culinárias.  
5. Pandemias. 6. Medicina. I. Título. II. Almeida, Yohanne. III. Parente, Nara.

CDD 618.2

---

**Índices para catálogo sistemático:**  
1. Gravidez: Alimentação: Nutrição 618.2

# INTRODUÇÃO

**P**ensando em todo o **contexto de pandemia** que a sociedade está vivendo e sabendo dos prejuízos emocionais que a quarentena pode gerar em todos nós, a equipe de nutrição da Clínica Evangelista Torquato criou este ebook para te ajudar a passar por este momento.

Esse novo modo de viver, imposto pela conjuntura atual, pode ser este um momento ímpar para refletirmos nossa alimentação, visto que a **alimentação saudável é primordial** para manter a saúde e é especialmente importante para manter o **sistema imunológico em ótimas condições**. Dias de **isolamento social** tendem a

gerar um **comportamento alimentar menos consciente**. Isso faz com que a alimentação sirva como uma válvula de escape para sentimentos nos levando a consumir refeições com mais calorias e menos nutrientes. Quanto mais permanecemos neste ciclo de má alimentação e de inatividade física, mais indispostos, ansiosos e sem energia nos sentimos. Torna-se cada vez mais difícil pensar no “comer saudável”.

Este ebook foi elaborado para te ajudar a mudar de atitude, mostrando a você que o simples funciona e te ajudando a criar uma rotina saudável agora, que pode ser continuada mesmo depois de passarmos por esta crise.



# VOCÊ TEM **FOME DE QUE?**

**C**ompreendemos que **o ser humano se nutre tanto de sentimentos quanto de alimentos**. Assim, a fome pode ter um fundo psicológico ou comportamental, sendo afetada de sobremaneira pelo momento atual que estamos vivendo. Por isso é importante você conseguir identificar o **“comer emocional”**. Existem vários tipos de fome emocional, vamos conhecer os principais?

## **VONTADE DE COMER**

Sabe aquela vontade de comer sobremesa mesmo estando com a barriga cheia? Esse tipo de “fome” sempre é bem específico. Você sabe o que quer comer e deve respeitar sua vontade de comer em **PEQUENA QUANTIDADE**. Se você não comer,

vai passar o dia todo pensando no pedaço de bolo e, ao final, sem resistir, vai comer de forma exagerada. Coma com tranquilidade, moderação e sem sentir culpa. **Vontade não assumida pode virar compulsão!**

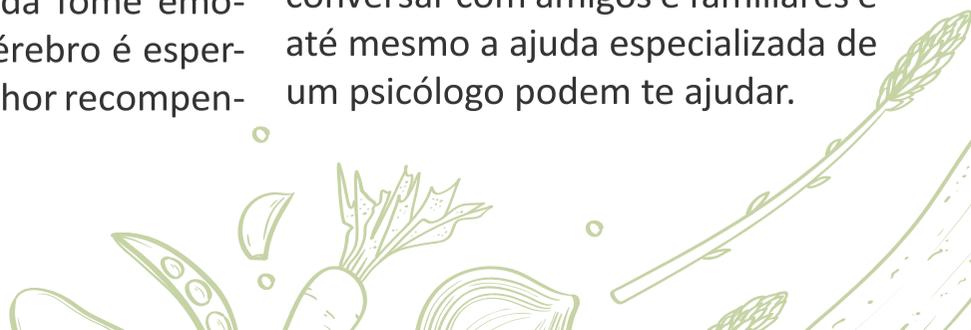
## **FOME EMOCIONAL**

Sabe aqueles momentos nos quais você não sente fome de verdade, apenas uma necessidade de comer algo que você não sabe o que é? Essa é a fome emocional que faz ativarmos nossos mecanismos de recompensa. **Dias estressantes e cansativos disparam a necessidade de utilizar a refeição como uma válvula de escape.**

O grande problema da fome emocional é que nosso cérebro é esperto. Ele sabe que a melhor recompen-

sa é aquela que combina açúcares e gorduras, nessas horas ninguém pensa nos nutrientes do brócolis. Assim, é gerada uma relação errada com a comida, fazendo você se alimentar achando que a comida teria o poder de resolver seus problemas. O que não procede!

Em especial em momentos como este de pandemia, **é importante aprender a lidar com suas emoções**. Se reconectar com seu cerne e compreender os sentimentos que você está mascarando com a alimentação. Busque estratégias não alimentares para isso. A prática de exercícios físicos, meditação, Yoga, conversar com amigos e familiares e até mesmo a ajuda especializada de um psicólogo podem te ajudar.



# O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA IMUNIDADE

**E**m época de pandemia, todo mundo busca estratégias de aumentar a imunidade, visto que **os nutrientes são fundamentais para o bom funcionamento do corpo**. A fim de que eles possam atuar positivamente no nosso organismo é necessário que sejam primeiro absorvidos no intestino.

Então antes mesmo de falarmos sobre a imunidade é importante ressaltar que o organismo só consegue se manter saudável se as escolhas alimentares e o funcionamento do sistema digestivo estiverem adequados. Sinais como má digestão, azia, refluxo, gastrite, constipação, diarreia, excesso de gases e muitos outros podem ser sinal de algo está errado. Antes de tudo é necessário reajustar sua saúde intestinal para garantir sua saúde.

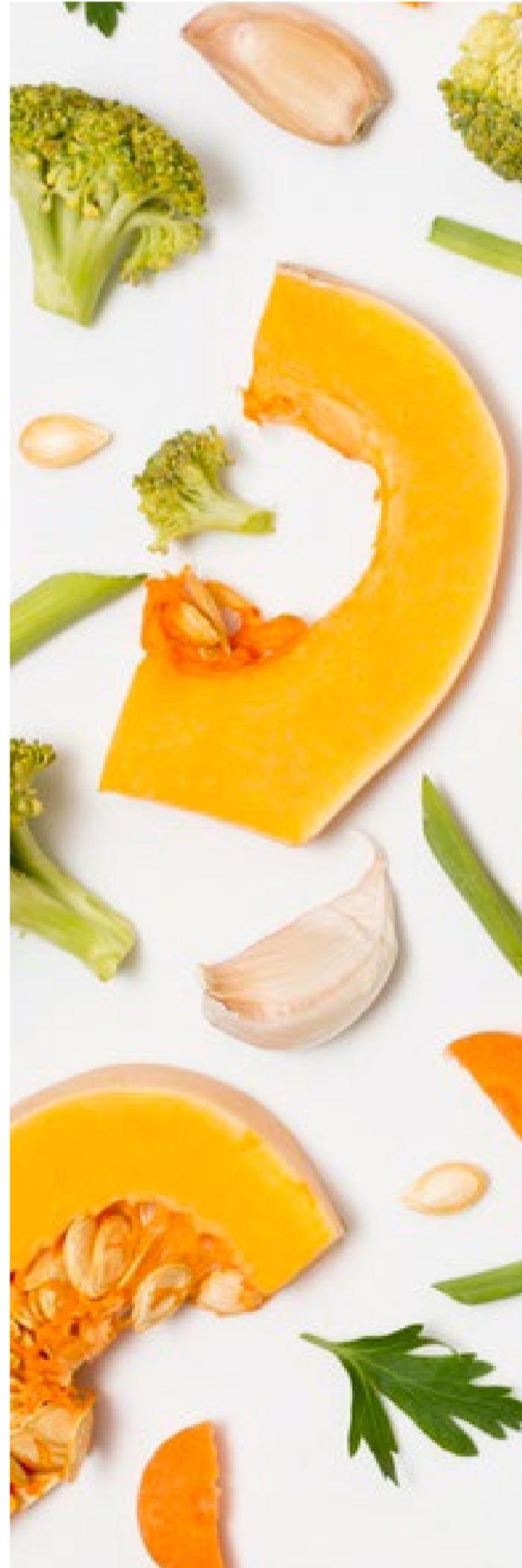
**Uma alimentação baseada em industrializados, açúcares e gorduras saturadas tem um potencial extremamente inflamatório, diminuindo o potencial de defesa do organismo.** Evitar o consumo de refeições hipercalóricas e pobres em nutrientes

e compostos bioativos é fundamental nos períodos que buscamos nos manter saudáveis.

Busque aumentar o consumo das porções de frutas, legumes e verduras durante a sua rotina. Além de manterem o peso em dia, esses grupos alimentares ajudam a turbinar o sistema imunológico, deixando a defesa inata do organismo mais atuante.

Distribua três porções de frutas, duas de legumes e duas de verduras ao longo do dia. **Busque comer colorido** em cada uma das suas refeições aumentando a disponibilidade de diferentes nutrientes importantes para o sistema imunológico como o zinco, a vitamina C e a vitamina D.

**A alimentação na quarentena não tem segredos ou fórmulas mágicas.** Aproveite o tempo em casa para resgatar hábitos antigos: cozinhe mais e capriche nas receitas. Quanto mais colorida e variada for sua alimentação mais nutritiva ela será de ajudando a passar de forma tranquila por essa pandemia.



# COMO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO?



**P**ara cuidar bem da alimentação a **organização e disciplina** são o grande segredo. Por esta razão, ter um **cardápio organizado** de todas as suas refeições ajuda muito. Depois faça sua lista de compras baseada nele.

- Evite industrializados;
- Aprenda algumas receitas práticas com alimentos naturais;
- Tenha utensílios práticos para ajudar nas receitas: cortador de legumes, multiprocessador, panela com revestimento de cerâmica, liquidificador portátil, forminho ou fritadeira elétrica;
- Deixe alguns itens pré-prontos para agilizar como frutas congeladas, legumes cozidos no vapor congelados, frango desfiado, frutas cortadas na geladeira, molho de tomate caseiro, etc;
- Para as refeições fora de casa tenha recipientes para levar frutas ou castanhas na bolsa ou uma bolsa térmica;
- Não esqueça do consumo de água. Providencie uma garrafa de vidro ou aço e programe o consumo de pelo menos 2 litros por dia.

# ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

**B**

**PLANEJE** o uso do seu tempo dando à alimentação o espaço e a importância que ela merece.

**D**

**LIMITE** o consumo de açúcares, adoçantes e sal para quantidades mínimas.

**FAÇA** dos alimentos naturais a base da sua alimentação.

**A**

**DIMINUA** o uso de óleo e gorduras no preparo dos alimentos. Quando necessário opte pelo azeite de oliva extra-virgem.

**C**

**UTILIZE** o preparo das refeições para aproximar a família. Envolve todos no preparo dos alimentos, utilizando o ato de cozinhar como uma forma de união familiar.

**E**

## COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS?

**A** higienização correta dos alimentos deve ser uma preocupação constante para garantir a segurança do que você ingere. Lembre-se: antes de manipular os alimentos, lave bem as mãos. Não leve a mãos à boca ou ao nariz enquanto estiver higienizando os alimentos. Evite falar e tossir sobre eles.

Para garantir a segurança da sua casa, higienize corretamente os alimentos seguindo o passo a passo:

### FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

- Lavar em água corrente e retirar as sujidades aparentes;
- Preparar solução com hipoclorito de sódio (água sanitária) seguindo a diluição recomendada no rótulo do produto (1 colher de sopa para 1 litro por exemplo, pode variar conforme o produto);
- Deixar por 15 minutos os alimentos submersos, garantindo que estejam totalmente em contato com o produto;
- Retirar todos os alimentos e lavar em água corrente para retirar todo o resíduo do produto.

Depois, para os alimentos que se come com casca ou os folhosos (ex uva, alface e etc), pode repetir o processo com vinagre (de vinho tinto) 2 colheres de sopa para cada litro de água por 15 minutos;

- Lavar bem, deixar secar em ambiente limpo ou com papel toalha e armazenar em recipientes também devidamente higienizados.

Diante da insegurança atual, todos os vegetais e frutas devem ser higienizados, incluindo cebola, basta deixar a casca; banana, basta cortar no talo sem abrir.

**ATENÇÃO:** Não se deve higienizar frutas abertas como melancia. Por isso, prefira comprar as frutas fechadas para abrir em casa após higienizá-las.

### EMBALAGENS

- Utilize álcool líquido ou solução clorada de água sanitária sem alvejante (1 colher de sopa para 1 litro de água). Borrife nas embalagens e deixe secar ou enxugue com pano limpo ou papel toalha.



## CONCLUSÃO

**M**anter uma rotina alimentar com o número adequado de refeições. Cuidar bem da hidratação. Procurar ter uma alimentação variada e natural. Todas essas orientações são passos importantes para ter uma vida saudável e equilibrada, estando a sociedade em tempos de pandemia ou não.

Diante do COVID-19 e das medidas de isolamento social, os cuidados com a

higienização dos alimentos devem ser redobrados. Além disso, você deve planejar melhor as compras, evitando ir várias vezes ao supermercado. Também é possível contar com serviços de entregas dos produtos alimentícios.

Esse momento difícil pelo qual a sociedade está passando pode ser uma oportunidade de melhorar sua relação com os alimentos e até mesmo de desenvolver novas habilidades, como cozinhar. Compartilhamos al-

gumas receitas para você testar na próxima sessão.

A equipe de nutrição da Clínica Evangelista Torquato está disponível para te ajudar a fazer escolhas alimentares mais saudáveis. Nesse momento de pandemia, disponibilizamos orientações por teleatendimento. Para saber mais informações, entre em contato conosco pelo WhatsApp (85)98180-1965 ou pelas nossas redes sociais.

## RECEITAS



### SUCO VERDE

#### INGREDIENTES:

- 200ml de laranja;
- 1/2 cenoura;
- Sumo de 1/2 limão;
- 3 rodela de gengibre;
- 1 folha de couve.

#### MODO DE PREPARO:

1. Bater tudo na centrífuga ou liquidificador com água e tomar imediatamente após o preparo.

### BISCOITO CASEIRO

#### INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara (chá) farinha de trigo integral;
- 1 xícara (chá) açúcar mascavo;
- 3/4 xícara (chá) óleo de coco (ou outro de sua preferência);
- 1 xic (chá) aveia;
- 2 colheres sopa farinha de linhaça (ou mais aveia);
- 1 colher de sopa de biomassa de banana (pode ser substituído por meia banana prata);
- 1/4 xícara (chá) água;
- 3/4 colher (chá) fermento em pó;
- 1/2 colher (chá) sal.

#### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno 200° C.
2. Em uma bacia, misture farinha, farinha de linhaça, fermento e sal. Reserve.

3. Bata no liquidificador a biomassa ou a banana com o óleo, água e açúcar até ficar homogêneo. Despeje aos poucos sobre os ingredientes secos, mexendo com uma colher. Adicione a aveia e seu complemento preferido (uva passa, chocolate, cranberries, coco, nuts...) e mexa até incorporar à massa.
4. Coloque uma colher cheia de massa em tabuleiro enfarinhado ou forrado com papel manteiga e dê uma amassadinha pra massa começar a espalhar. Repita até terminar a massa, deixando espaço entre os biscoitos.
5. Asse por 10 a 12 minutos, na grelha de cima do forno, até dourar.
6. Quando a massa parar de borbulhar, retire os biscoitos do forno. Deixe esfriar antes de desenformar (os biscoitos endurecem depois de frios). Guarde em pote fechado, em geladeira ou freezer, para maior conservação.

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS



## RECEITAS

### BOLO DE BANANA COM AVEIA

#### INGREDIENTES:

- 4 bananas grandes bem maduras;
- 2 ovos médios;
- 1/4 xícara (chá) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos;
- 1 1/2 colher (chá) de canela em pó;
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de mel;
- Farinha de aveia ou trigo para untar a forma.

#### MODO DE PREPARO:

1. Aqueça o forno, unte uma forma de 24 cm x 12 cm, enfarinhe, você pode usar um pouco de farinha

de aveia ou farinha de trigo normal. Corte duas bananas em rodela grossas, use a quantidade suficiente para preencher o fundo da forma. Regue com mel e reserve.

2. No liquidificador bata os ovos, 2 bananas, o óleo, o açúcar e a canela até obter uma mistura homogênea. Coloque o creme em um recipiente, adicione os flocos de aveia e em seguida o fermento em pó. Misture bem e despeje a mistura na forma sobre as bananas.

3. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 35 minutos. Faça o teste do palito, ele deve sair limpo, mas ainda úmido.

4. Deixe esfriar e desenforme com cuidado.

Dica: Se gostar do bolo mais fofinho, bater a farinha e o fermento em batedeira.



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

### CAPONATTA ITALIANA DE BERINJELA

#### INGREDIENTES:

- 3 berinjelas (2 sem a casca);
- 1 pimentão verde;
- 1 pimentão vermelho;
- 1 pimentão amarelo;
- 1 xícara (chá) de uvas passas;
- 2 cebolas médias em rodela;
- 1/2 copo (tipo americano) de vinagre;
- 1/2 copo (tipo americano) de água;
- 1/2 copo (tipo americano) de azeite;
- Orégano à vontade;
- Sal a gosto;
- Alho à vontade;

#### MODO DE PREPARO:

1. Corte as berinjelas em fatias e divida em tiras de 3 cm
2. Deixe de molho com água, sal e vinagre para não ficar preta (15 minutos), depois escorra
3. Corte os pimentões também em tiras, as cebolas, o alho, o orégano e misture tudo menos as passas
4. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 1 hora e 30 minutos, aproximadamente, mexa de vez em quando
4. Pode-se comer com pão italiano, torradas, biscoitos salgados, etc.

## RECEITAS

### PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

#### INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 1 clara;
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo;
- 1 colher de (sopa) de água;
- 1 colher (sobremesa) de iogurte desnatado ou queijo cottage;
- 1 pitada de sal;
- 3 fatias finas de muçarela light ou queijo coalho light.

#### MODO DE PREPARO:

1. Bata os ovos, o sal, o polvilho, o iogurte e a água no mixer ou liquidificador.
2. Coloque 1/3 da massa na frigideira antiaderente pré aquecida e cozinhe em fogo baixo.
3. Quando despregar da panela, vire e espere dourar do outro lado.
4. Coloque a muçarela e faça um rolinho. Com o calor da massa o queijo irá derreter.
5. Faça as outras porções com o resto da massa.

### TOMATE RECHEADO

#### INGREDIENTES:

- 1 tomate maduro;
- Carne moída, frango desfiado ou atum ralado;
- 1 colher de sopa de Ricota amassada ou queijo zero lactose;
- 1 colher de sobremesa de azeite;
- Ervas finas a vontade;
- 1 colher de chá de requeijão light.

#### MODO DE PREPARO:

1. Retire a poupa do tomate e reserve.
2. Amasse a ricota, misture os outros ingredientes e preencha o interior do tomate.
3. Leve ao forno por um período de 30 a 40 minutos.

Dica: Pode ser consumido cru, mas fica uma delícia assado no forno.



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

## RECEITAS

### PATÊ DE SARDINHA **COM ABACATE**

#### INGREDIENTES:

- 1 lata de sardinha;
- 4 colheres de sopa de abacate;
- 1 limão.

#### MODO DE PREPARO:

1. Para cada lata de sardinha você deve colocar 4 colheres de sopa de abacate. Amasse a sardinha e o abacate e misture bem. Aqueça um pouco só para ajudar na mistura.
2. Retire do fogo e acrescente o suco de 1 limão. Mantenha guardado sob refrigeração.



### SORVETE **DE BANANA**

#### INGREDIENTES:

- 1 banana prata;
- 1 colher de sobremesa de mel (opcional);
- Castanha (opcional).

#### MODO DE PREPARO:

1. Levar 1 banana prata cortada em rodela ao congelador por um período mínimo de 4 horas.
2. Retirar e bater no liquidificador até formar um creme homogêneo.
3. Pode acrescentar uma colher de sobremesa rasa de mel ou acrescentar uma castanha triturada.

Dica: Fica mais consistente se congelar a banana de um dia para o outro. Pode acrescentar uma colher de sopa de abacate quando estiver batendo para ficar mais cremoso.

### MANTEIGA **DE AZEITE**

#### INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de alecrim;
- 1 colher de chá de orégano;
- 1 colher de chá de manjeriço.

#### MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente de vidro e depois despeje em um recipiente para congelar. Pode ser em pequenos potinhos de vidro ou louça, ou pode congelar em uma cuba de gelo e retirar um cubinho para uso por vez.
2. Quando começar a utilizar, conservar em geladeira.

Dica: Esta é uma ótima substituição da manteiga ou margarina.



## RECEITAS

### MAIONESE DE ABACATE

#### INGREDIENTES:

- 1 abacate pequeno;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher de sopa de mostarda dijon;
- 1/2 xícara de azeite de oliva;
- Sal a gosto.

#### MODO DE PREPARO:

1. Coloque o abacate picado com suco de limão a mostarda, o sal e metade da quantidade de azeite no liquidificador.
2. Quando tiver bem homogêneo vá acrescentando o restante do azeite e sal aos poucos para perceber a consistência de maionese.
3. Após pronto você deve colocar em um pote de vidro e conservar em geladeira por 1 semana no máximo.
4. Se preferir pode temperar com alho, orégano e outras ervas finas para ficar com ainda mais sabor.



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

### MOLHO DE VINAGRE BALSÂMICO

#### INGREDIENTES:

- 1/4 de xícara de azeite de oliva;
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico;
- Uma pitada de sal;
- Pimenta do reino à gosto.

#### MODO DE PREPARO:

Misturar tudo em um recipiente e armazenar na geladeira. Dura de 3 a 4 dias. Antes de consumir misturar novamente para homogeneizar.



## SOBRE **AS AUTORAS**



**YOHANNE ALMEIDA** é nutricionista pela UECE e UMU (Espanha), mestre em Nutrição e Saúde pela UECE, com residência em Urgência e Emergência pela ESP-CE. É especialista em fitoterapia pela ASBRAN e pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional e Genômica Nutricional pela UnicSul.



**NARA PARENTE** é nutricionista pela UECE, mestre em Saúde Coletiva e doutora em Nutrição, pela mesma instituição. Possui pós-graduação em Nutrição Clínica Funcional e em Fitoterapia Funcional, ambas pela UnicSul. É professora da Universidade de Fortaleza (UNIFOR).



# Sollirium

HEALTH GROUP



Av. Sen. Virgílio Távora, 2225  
Dionísio Torres - Fortaleza/CE  
SEG-SEX: 7h00-20h00 | SÁB: 7h00-12h00  
faleconosco@clinicaevangelistatorquato.com.br  
www.clinicaevangelistatorquato.com.br  
85 3031.6060 | 98180.1965

[CLIQUE AQUI E FALE CONOSCO](#)