

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

Numa situação de isolamento, devemos evitar deslocações frequentes às compras. Assim, cada ida ao supermercado deve ser planeada que possamos garantir a disponibilidade de alimentos por um período mais longo de tempo.

A compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros, é essencial para permitir que os supermercados possam fazer uma boa gestão dos stocks.

O açambarcamento de alimentos pode até ser um estímulo ao consumo excessivo e de má qualidade nutricional (principalmente excesso de sal, açúcar e gordura), num período em que estão presentes outros fatores de risco, como por exemplo o sedentarismo e o stresse emocional.

Seguem algumas recomendações para o planeamento e para a compra, nomeadamente o tipo de alimentos a dar preferência e em que quantidades.

É igualmente importante manter um estilo de vida saudável (alimentação, hidratação, atividade física e sono).

O objetivo será ajudar a fazer compras alimentares responsáveis e adequadas a esta situação, incentivando os alimentos que aliem uma boa durabilidade a uma alimentação saudável, permitindo reduzir a frequência de ida às compras.

Como planear?

- **Fazer uma lista de compras organizada** – ferramenta essencial para assegurar a compra de todos os alimentos que necessita, evitando idas frequentes ao supermercado;
- **Para organizar a lista de compras DEVE:**
 - 1) Verificar os **alimentos** que ainda **tem disponíveis em casa**;
 - 2) Verificar a **capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação**;
 - 3) Planear **as diferentes refeições que pretende fazer**, de modo a consumir os alimentos que ainda tem disponíveis em casa, e assegurando que não falta nenhum ingrediente para a sua confeção;

4) Tente incluir maioritariamente **alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável**, ou seja, alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos, e respeitando as proporções recomendadas;

➤ **Planear comprar apenas aquilo que é necessário**, sem exageros.

1º Que alimentos tenho em casa?

2º Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?

3º Que alimentos preciso de comprar adicionalmente para as refeições que ainda estão em falta?

De seguida ...

4º Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.

5º Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista de compras.

Como comprar?

- Verificar e cumprir a lista de compras. Comprar apenas o que precisa!
- Optar por alimentos com um prazo de validade mais longo.
- Garantir um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade: os alimentos com menor durabilidade podem ser adquiridos, mas em menor quantidade e deverão ser os primeiros a consumir.
- Preferir alimentos de elevado valor nutricional, ricos em nutrientes, como as vitaminas e minerais, reduzindo o consumo de alimentos que só nos fornecem energia.
- Incluir produtos frescos, como fruta e hortícolas, preferindo os com maior durabilidade e/ou produtos congelados, mediante a capacidade de armazenamento.
- Quando disponíveis, os serviços de entrega ao domicílio podem ser uma possibilidade.
- Nas idas às compras tome as precauções necessárias para minimizar o risco de infeção para o próprio e para os outros, nomeadamente:
 - evitar manusear os alimentos, a não ser para colocar no carrinho de compras;
 - cumprir as distâncias de segurança (um metro ou mais de distância das outras pessoas);
 - evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;

- higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
- adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória (não tossir ou espirrar para as mãos, usar um lenço de papel ou o antebraço).

Que alimentos preferir?

Escolha alimentos conforme a capacidade de armazenamento (refrigeração e congelação) e as preferências pessoais:

- **CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS:** O pão poderá ser uma opção caso possa congelá-lo, ou comprar farinha e fazer o seu próprio pão. Tanto o pão como os cereais de pequeno-almoço apresentam boa durabilidade, elevada riqueza nutricional e não necessitam de ser armazenados no frigorífico. As batatas e outros tubérculos são uma boa opção para sopas e pratos principais.
- **HORTÍCOLAS COM MAIOR DURABILIDADE:** Cenoura, cebola, curgete, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde, alho. Os hortícolas de folha verde e o tomate podem estar incluídos em menor quantidade e devem ser consumidos nos primeiros dias. Os hortícolas congelados também são uma boa opção, conforme a capacidade do congelador.
- **FRUTA COM MAIOR DURABILIDADE:** Maçã, pera, laranja, tangerina. Outras variedades com menor durabilidade podem ser também adquiridas mas em menor quantidade.
- **OVOS:** Boa durabilidade, elevada riqueza nutricional e não necessitam de estar armazenados no frigorífico.
- **CONSERVAS DE PESCADO:** Boa opção para algumas refeições
- **CARNE e PESCADO CONGELADO:** Boa durabilidade (atenção à capacidade de armazenamento)
- **CARNE e PESCADO FRESCO:** Consumir em 2/3 dias após a compra. Em alternativa, congelar ou cozinhar para consumir mais tarde (após a confeção conservam-se no frigorífico, bem e com qualidade, por mais 3 dias).

Cuidado com os alimentos perecíveis, vá avaliando as suas características ao longo do tempo. Não consuma nenhum alimento, cuja aparência, cor, sabor ou cheiro sejam diferentes do habitual!

- LEGUMINOSAS: Feijão, grão, ervilhas, lentilhas..., secas ou em conserva. Têm proteínas de elevada qualidade, e pode experimentar fazer algumas refeições sem carne ou pescado. Podem em algumas refeições ser alternativos à carne, pescado e ovos.
- LEITE: Boa durabilidade. No caso dos iogurtes, tenha atenção à capacidade do frigorífico.
- ÁGUA: A água da rede pública é adequada para consumo. Pode ser um produto a economizar.
- FRUTOS GORDOS (nozes, amendoins, amêndoas, avelãs): Elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas (p. ex. vitamina E) e minerais. Produtos com elevada durabilidade. Podem ser uma boa opção como snack.
- OUTROS PRODUTOS ALIMENTARES: Tomate pelado; café; compotas; manteiga/creme vegetal.

Famílias com crianças pequenas: pode ser útil incluir alguns alimentos específicos, como as papas de cereais infantis e os boiões de fruta.

Seja um agente de saúde pública.

"Adaptado de "[Novo Coronavírus COVID-19 - Alimentação](#)" publicado pela DGS a 19 março 2020, por Maria Paes de Vasconcelos, nutricionista (O.N. 0502N) da Altice ACS"