

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DA PANDEMIA POR COVID -19



A pandemia por COVID – 19 – que já vem sendo transmitida de forma comunitária no Brasil – traz consigo a necessidade de que todos se adaptem a novos modos de viver, especialmente condizentes com a prática recomendada de isolamento social. Limitada a sair de casa, a população brasileira é levada a readequar hábitos do dia a dia relacionados à alimentação, ao mesmo tempo que os produtores de alimentos se

sentem obrigados a repensar o seu formato de atuação para atender a todos (as) com segurança.

Nessa perspectiva, algumas instituições prepararam guias com aconselhamento de práticas alimentares para apoiar produtores, comerciantes e famílias brasileiras a produzirem e viverem com o máximo de qualidade nessa nova ordem social. A cadeia de cuidado com a alimentação é compartilhada desde a produção dos alimentos e de refeições em estabelecimentos comerciais até escolhas alimentares e procedimentos de higiene indicados dentro do lar.

Sobre os estabelecimentos que vendem alimentos e fazem entrega em domicílio, o ebook intitulado [COVID -19: Estratégias para adaptação da produção, comercialização e gestão de estabelecimentos do setor de alimentos](#) da Universidade Federal de Viçosa disponibiliza uma série de medidas para redobrar a atenção durante a manipulação de alimentos. O documento elenca procedimentos de boas práticas de manipulação de alimentos à luz do COVID – 19, de modo a evitar a propagação do vírus no decorrer de sua comercialização. Complementarmente, são compartilhadas estratégias para o engajamento de todos em prol da superação das dificuldades econômicas que possam emergir no setor alimentício nesse momento.

É importante destacar que essas orientações valem também para pequenos produtores e comerciantes. Sempre que possível essa é uma excelente fonte de escolhas alimentares, pois elas permitem a continuidade da produção agroecológica, valorizam a cultura a partir de alimentos tradicionais e mantém a renda de famílias que têm essas produções como base de sua subsistência.

Partindo para a cadeia final do consumo de alimentos, o [Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid – 19](#) da Associação Brasileira de Nutrição e o [Guia de orientações](#)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DA PANDEMIA POR COVID-19 - OBHA [em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19](#) da Fundação Oswaldo Cruz trazem recomendações da alimentação em casa. Ambos endossam a importância da adoção de uma alimentação saudável com base em alimentos in natura e minimamente processados, além de reforçarem as recomendações de planejamento de compras, armazenamento, cuidados para maior tempo de conservação e higienização dos alimentos.

Deve-se ressaltar que, embora não haja comprovação científica da relação entre o consumo de determinados alimentos ou suplementos e o combate ao coronavírus, a alimentação saudável exerce um papel primordial para a manutenção da saúde e do sistema imunológico.

TEXTOS RELACIONADOS

[Comensalidade em Tempos de Pandemia por Covid -19](#)



[Sala de Convidados – Coronavírus e Segurança Alimentar](#)



[O OBHA responde algumas questões sobre Alimentação em tempos de pandemia](#)

