

GUIA PRÁTICO DE ORIENTAÇÕES PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS NOS AMBIENTES ALIMENTARES DA FIOCRUZ

DIANTE DA PANDEMIA
DA DOENÇA
PELO SARS-CoV-2
(COVID - 19)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



Grupo de trabalho especial responsável pela redação e revisão:**Redação:**

Wanessa Natividade Marinho – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Sarah Almeida Cordeiro – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Débora Kelly Oliveira das Neves - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Lorhane Carvalho Meloni - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Bruno Macedo da Costa - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Mônica Olivar – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Jéssica Costa – Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Cristiane Almeida - Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Simone de Pinho F. Azevedo – Instituto Fernandes Figueira (IFF)
Heloísa Gomes de Souza - Instituto Fernandes Figueira (IFF)
Karine da Costa Gaglianone – Instituto de Tecnologia em Imunobiológicos (BioManguinhos)
Cíntia Félix de Oliveira – Instituto de Tecnologia em Fármacos (Farmanguinhos)
Taísa de Carvalho Souza Machado – Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV)
Juliana Alves Meckelburg – Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP)
Flávia Ramos Guimarães - Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP)
Sandro Santos D’Annuniação – Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (ICICT)

Revisão:

Wanessa Natividade Marinho - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Sarah Almeida Cordeiro - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Cristiane Almeida - Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Jéssica Costa – Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Sônia Gertner – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Flávia Lessa – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Juliana Xavier - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)

ÍNDICE

1 INTRODUÇÃO	4
2 OBJETIVOS	4
3 ORIENTAÇÕES GERAIS	4
4 PLANO DE CAPACITAÇÃO ESPECIAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS	4
5 MONITORAMENTO DO PLANO ESPECIAL.....	9
6 RESPONSABILIDADE DO EMPREGADOR.....	9
7 CUIDADOS ESPECIAS E BOAS PRÁTICAS NOS AMBIENTES ALIMENTARES	9
7.1 FAKE NEWS E FONTES CONFIÁVEIS.....	9
7.2 DISTÂNCIA ENTRE AS PESSOAS	10
7.3 ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE	10
7.4 HIGIENE NAS COPAS E SALAS DE CONVÍVIO	10
7.5 UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA FACIAL.....	10
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS	122
ANEXOS.....	133

1 INTRODUÇÃO

Após a declaração da pandemia da Covid-19, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), esforços globais têm se unido na tentativa de combater e minimizar os riscos dos agravantes gerados pela transmissão do novo coronavírus. Neste contexto, a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), por meio do seu Plano de Contingência, em parceria com o Ministério da Saúde (MS), adotou medidas coletivas de prevenção e proteção nos ambientes institucionais.

Diante disto, a elaboração de um Guia Prático de Orientações quanto aos serviços de alimentação e nutrição nos campi da instituição, pode se configurar como uma iniciativa para a adoção de medidas coletivas de controle para a segurança alimentar da comunidade Fiocruz, no que tange a saúde do trabalhador, por intermédio dos ambientes alimentares da instituição.

2 OBJETIVOS

Este guia prático visa auxiliar os gestores/fiscais de contratos relativos aos serviços de alimentação nos campi da Fiocruz, para a promoção de capacitação especial dos manipuladores de alimentos nos ambientes alimentares internos. Além de:

- Orientar quanto ao monitoramento das ações de segurança alimentar no contexto da Covid-19;
- Estabelecer procedimentos que visem a segurança alimentar na manipulação dos alimentos, no contexto da Covid-19;
- Orientar quanto a manutenção de um ambiente alimentar mais seguro, no contexto da Covid-19.

3 ORIENTAÇÕES GERAIS

As medidas de prevenção e proteção sugeridas foram elaboradas por um grupo de trabalho especial organizado pelo Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST), da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST), que tem como integrantes profissionais nutricionistas e áreas correlatas da saúde, além da participação de gestores/fiscais de contratos de prestação de serviços de alimentação, na Fiocruz.

As implementações das orientações sugeridas pretendem, tão somente, proporcionar um ambiente alimentar mais seguro, diante da pandemia do Novo Coronavírus, como medida coletiva de prevenção e proteção nos ambientes institucionais apresentadas no Plano de Contingência da Fiocruz.

4 PLANO DE CAPACITAÇÃO ESPECIAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Sugere-se como medidas de prevenção e proteção as seguintes ações no âmbito da Fiocruz:

PLANO DE CAPACITAÇÃO ESPECIAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS DA FIOCRUZ MEDIANTE PANDEMIA DA (COVID-19)

	Ações	Objetivos	Como	Periodicidade	Responsável
1	Capacitação especial dos manipuladores de alimentos.	Capacitar/atualizar os manipuladores de alimentos.	Com base na RDC Nº 216 - Anvisa, levar ao diálogo/reflexões as questões apresentadas.	Monitoramento contínuo.	Gestor/fiscal de contrato ou responsável técnico da empresa. Contratos que contemplam nutricionistas devem enfatizar o treinamento.
2	Lavagem das mãos.	Incentivar a lavagem correta das mãos antes, durante e após a manipulação de alimentos.	Ver (Anexo A) sobre a correta lavagem das mãos, recomendadas pelo MS e incluída no Plano de Contingência da Fiocruz.	Várias vezes ao longo do dia. Ver (Anexo B).	Todos.
3	Procedimento Operacional Padronizado (POP)/fluxograma para lavagem das mãos em ambientes alimentares.	Informar quanto aos procedimentos da correta lavagem das mãos.	Fixar fluxograma para a correta lavagem das mãos em ambientes de manipulação de alimentos. Divulgação dos cartazes (anexo A, B e C) nos ambientes alimentares.	Observar quanto a manutenção do fluxograma afixado nos ambientes alimentares.	Responsável pelas áreas de alimentos, salas de convívio e copas e áreas afins.

4	Uso do Álcool em gel 70%.	Incentivar quanto ao uso do álcool em gel, desde que, não haja sujidade visível.	Aplicação do álcool em gel em mãos. Em casos de sujidades, atentar para a correta lavagem das mãos (ver anexo A)	Várias vezes ao longo do dia.	Todos.
5	Utensílios de uso pessoal (talheres, copos e pratos).	Reforçar a higiene de materiais de uso pessoal, bem como, seu armazenamento em local protegido.	Utensílios de uso pessoal devem ser adequadamente higienizados com produto regulamentado pela Anvisa, diariamente, ou conforme POP utilizado no estabelecimento, e ainda deve estar armazenado em local protegido para consumação dos alimentos. Atentar para o não compartilhamento durante as refeições. Todos os talheres devem estar embalados individualmente. Em locais em que não existem lavadoras de louças, recomendamos uso de talheres descartáveis e embalados individualmente.	Diariamente.	Manipuladores de alimentos ou pessoa indicada para este fim.

6	Higiene dos ambientes alimentares.	Reforçar a higiene dos ambientes alimentares.	As áreas de produção, distribuição e ingestão de alimentos devem ser higienizadas diariamente com produtos regulamentados pela Anvisa ou conforme POP utilizado no estabelecimento. Atentar, especialmente, para a higienização de mesas, cadeiras, balcão, bancadas, portas, maçanetas, corrimão e superfícies altamente tocadas. Sempre que possível, manter os ambientes ventilados.	Diariamente.	Manipuladores de alimentos ou pessoa indicada para este fim.
7	Higiene dos alimentos.	Reforçar a higiene de alimentos.	Os alimentos devem ser adequadamente higienizados, por profissional capacitado, mediante comprovação, segundo orientações contidas na Cartilha de Boas práticas de Manipulação de Alimentos do Ministério da Saúde sob a RDC nº 216/2004.	Diariamente.	Manipuladores de alimentos.
8	Recebimento de alimentos (fornecedores e entregadores)	Reforçar os cuidados de higiene, preferencialmente, a lavagem das mãos com água e sabão.	Os fornecedores devem atentar para a lavagem adequadamente das mãos. Ver anexo (lavagem das mãos). Obs.: Atentar para a higienização das caixas de transporte.	Diariamente, conforme a demanda e planejamento de compras da unidade.	Manipuladores de alimentos ou pessoa indicada para este fim.

9	Etiqueta respiratória.	Incentivar e promover o uso da etiqueta respiratória.	Atentar para as boas práticas. Não tossir, espirrar ou falar sobre os alimentos. Atentar para as orientações contidas no Plano de Contingência da Fiocruz (ver anexo C).	Diariamente.	Todos.
10	Uso de máscara facial.	Reduzir o contágio pelo Sars-Cov-2.	Orientar sobre a correta utilização da máscara facial. http://doweb.rio.rj.gov.br/portal/visualizacoes/pdf/4527/#/p:2/e:4527	Diariamente	Todos
11	Saúde dos manipuladores de alimentos.	Identificar possíveis riscos de transmissão.	Atentar para os sinais e sintomas, como tosse, coriza, espirros e febre. Recomendamos seguir as orientações do Plano de Contingência da Fiocruz e do Ministério da Saúde.	Diariamente.	Todos.

Quadro 1. Medidas coletivas de prevenção e proteção nos ambientes institucionais: cuidados na manipulação e distribuição de alimentos.

5 MONITORAMENTO DO PLANO ESPECIAL

Sugere-se como medida de monitoramento do plano de capacitação para manipuladores de alimentos as seguintes ações no âmbito da Fiocruz:

- Fiscalização das medidas adotadas neste plano pelos gestores/fiscais de contrato, ou pelo responsável técnico da unidade;
- Monitorização colaborativa de apoio aos gestores/fiscais de contratos dos serviços de alimentação, pelo Núcleo de Saúde do Trabalhador – Nust e Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST).

6 RESPONSABILIDADE DO EMPREGADOR

Em relação aos empregadores cabe as seguintes orientações:

- Fornecer lavatórios com água e sabão;
- Fornecer todos os sanitizantes para higienização de ambientes e para higienização das mãos para trabalhadores e usuários;
- Seguir os planos de contingência recomendados pela Fiocruz;
- Adotar outras medidas recomendadas pela Fiocruz, de molde a resguardar os grupos vulneráveis e mitigando a transmissão comunitária;
- Adotar todos os meios necessários para conscientizar e prevenir seus trabalhadores acerca dos riscos do contágio do Novo Coronavírus (Covid-19);
- Fornecer, gratuitamente, Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), luvas descartáveis, máscaras em TNT descartável a todos os seus trabalhadores. Para os trabalhadores dos serviços de saúde deverão fornecer a máscara cirúrgica;
- Fornecer a todos os trabalhadores álcool em gel 70% em quantidade e com acessos suficientes para a realização da assepsia com a frequência recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

O gestor/ fiscal de contrato obrigatoriamente deverá comunicar ao Nust pelo e-mail: secretaria.nust@fiocruz.br, quando da suspeita e/ou diagnóstico de trabalhador com a doença (Covid-19). Ressaltamos que os trabalhadores que apresentarem Síndrome Gripal deverão ser afastados e seguir as recomendações do Ministério da Saúde.

São considerados integrantes de grupos populacionais mais vulneráveis os maiores de 60 anos, portadores de doenças crônicas, imunocomprometidos, gestantes (NOTA TÉCNICA CONJUNTA Nº 02/2020 - PGT/CODEMAT/CONAP).

7 CUIDADOS ESPECIAS E BOAS PRÁTICAS NOS AMBIENTES ALIMENTARES

7.1 FAKE NEWS E FONTES CONFIÁVEIS

Diversas notícias falsas têm surgido desde o aparecimento da Covid-19. Para evitar a disseminação dessas notícias, algumas dicas são importantes, tais como:

- Duvidar e questionar sempre que receber algum informe que não seja de fontes confiáveis;
- Na dúvida, procure informações no site de órgãos, institutos e universidades, como por exemplo: Ministério da Saúde e Fiocruz.

7.2 DISTÂNCIA ENTRE AS PESSOAS

Gotículas de saliva e secreções corporais podem ficar dispersas nos ambientes ao tossir, falar ou espirrar. Neste contexto, orienta-se a distância mínima de dois (2) metros entre as pessoas. Um cuidado especial, deve se ter com relação às filas nos restaurantes self-service e nos ambientes alimentares como restaurantes, lanchonetes e cantinas. Evite falar muito próximo às pessoas e sobre o balcão de distribuição de alimentos. Evite lugares fechados e com aglomeração de pessoas. Procure lugares arejados para a realização de suas refeições.

7.3 ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE

Procure realizar uma alimentação mais saudável, pois ela auxilia no reforço do sistema imunológico. Priorize os alimentos *in natura* e os minimamente processados, por exemplo: arroz, feijões, carnes, ovos, frutas, vegetais e hortaliças. Beba água diariamente (ver anexo D, sobre a escolha dos alimentos). Não aceite informações nutricionais que não sejam de fontes confiáveis. Procure sempre orientações junto a um profissional nutricionista.

7.4 HIGIENE NAS COPAS E SALAS DE CONVÍVIO

As copas e salas de convívio devem ser higienizadas periodicamente, assim como, todo o ambiente, bancadas, mesas e cadeiras. Atentar para o uso de produtos regulamentados pela Anvisa, com a utilização adequada da diluição, quando necessário, e através de profissionais comprovadamente capacitados. Demais equipamentos, microondas, fogões, fornos, devem ser limpos sempre antes e após o uso. Os trabalhadores da Fiocruz devem zelar pela limpeza e organização das áreas de convívio, retirando o seu lixo após a sua refeição.

Atentar para o não compartilhamento de talheres, copos, pratos e objetos pessoais.

7.5 UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA FACIAL

De acordo com o Decreto Rio 47375 de 18 de abril de 2020 que determina adoção de medidas adicionais, pelo município do Rio de Janeiro, para o enfrentamento da pandemia do novo coronavírus – COVID-19 torna-se obrigatório o uso de máscaras de proteção facial, como medida complementar a redução do contágio pelo Sars-Cov-2.

E ainda, enquanto perdurar o plano de contingência do novo coronavírus (COVID 19) no estado do Rio de Janeiro a Lei Nº 8818 DE 14/05/2020 publicada no Diário Oficial do Estado que dispõe sobre a obrigatoriedade de fornecimento gratuito de Equipamentos de Proteção Individual (EPIS), determina que os empregadores deverão fornecer, gratuitamente, luvas descartáveis e máscaras em TNT descartável, a todos os trabalhadores de restaurantes e lanchonetes e, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nos serviços de saúde que são os locais com maior potencial de concentração de vírus, é orientado o uso de máscara cirúrgica para todos os trabalhadores.

Além disso, de acordo com a Lei acima, é obrigatório o fornecimento de álcool em gel 70% em quantidade e com acessos suficientes para a realização da assepsia com a frequência recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para todos os trabalhadores.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adoção das medidas coletivas propostas para a capacitação dos manipuladores de alimentos não garante a proteção contra a Covid-19, mas pode minimizar a sua transmissão. Portanto, revisões periódicas deste guia prático, estabelecidas pela Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe), podem ser realizadas, a fim de promover a manutenção de um ambiente mais seguro quanto aos aspectos alimentares na promoção da saúde do trabalhador na instituição.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Resolução RDC nº 275/2002.
- BRASIL. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Resolução RDC nº 216/2004.
- BRASIL. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Cartilha Sobre boas Práticas para Serviços de Alimentação. v. 3. Resolução RDC nº 216/2004.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-Cov-2 (Covid-19)**. v.1. 2020. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_corona_final_2020-03-13_v1.pdf Acesso em 13. Mar. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO. **Nota técnica Nº 02/2020**. Dispõe sobre atuação dos membros do Ministério Público do Trabalho em face da declaração de pandemia da doença infecciosa (Covid-19) do novo coronavírus declarada pela OMS. 2020.
- BRASIL. Ministério da Economia. Ofício Circular SEI 1088. **Brasília, DF, Ministério da Economia**, 27 mar. 2020.
- SILVA JÚNIOR, Eneo Alves da. **Manual de controle higiênico sanitário em serviços de alimentação**. 7. ed. São Paulo: Varela, 2014.
- RIO DE JANEIRO. **DECRETO RIO Nº 47375 DE 18 DE ABRIL DE 2020**. Altera o Decreto Rio nº 47.282 de 21 de março de 2020, que determina a adoção de medidas adicionais, pelo Município, para enfrentamento da pandemia do novo Coronavírus - COVID - 19, para tornar obrigatório o uso de máscaras de proteção facial, como medida complementar à redução do contágio pelo Sars-Cov-2, e dá outras providências.2020. Disponível em: <http://doweb.rio.rj.gov.br/portal/visualizacoes/pdf/4527/#/p:2/e:4527> Acesso em 20. Abr. 2020
- RIO DE JANEIRO. **Lei Nº 8818 DE 14/05/2020**, Publicado no DOE - RJ em 15 maio 2020. Dispõe sobre a obrigatoriedade de fornecimento gratuito de Equipamentos de Proteção Individual (EPIS) durante o plano de contingência do Novo Coronavírus (Covid-19) no Estado do Rio de Janeiro, na forma que menciona. Disponível em: <https://www.ioerj.com.br> Acesso em 02 Jun 2020.

ANEXOS

ANEXO A – LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

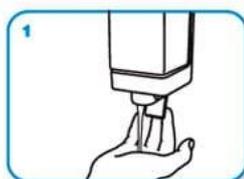
Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

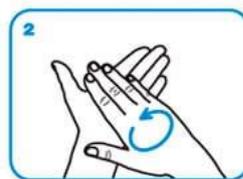
Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



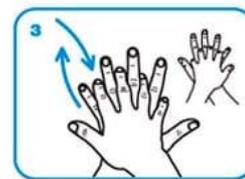
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão por toda a mão



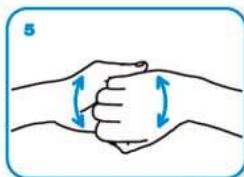
2 Esfregue as palmas das mãos



3 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



4 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



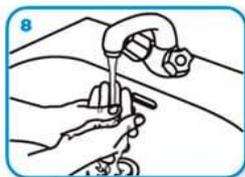
5 Feche as mãos e esfregue os dedos



6 Esfregue os dedos polegares



7 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



8 Enxágue as mãos com água



9 Seque as mãos com papel



10 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



11 ...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde

FIUCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória

#HigieneÉPrevenção



ANEXO B – PREVINA-SE DA DOENÇA!

Covid-19 | Novo coronavírus

Previna-se da doença!

Você sabe quando é recomendada a lavagem das mãos?



- Após tossir ou espirrar
- Quando estiver cuidando de doentes
- Antes, durante e depois de preparar alimentos
- Antes das refeições
- Após ir ao banheiro
- Quando as mãos estiverem visivelmente sujas
- Depois de lidar com animais ou seus dejetos

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória

#HigieneÉPrevenção



ANEXO C – COMO REDUZIR O RISCO DE INFECÇÃO?

Covid-19 | Novo coronavírus

Como reduzir o risco de infecção?

O que é o novo coronavírus?

O novo coronavírus é um vírus respiratório que provoca uma doença chamada de Covid-19. Os principais sintomas são febre, tosse e dificuldade para respirar, semelhante a um resfriado.

O vírus pode ser transmitido pelo contato com uma pessoa contaminada, pelo toque ou aperto de mãos, ou por gotículas de saliva, tosse, espirro ou catarro.

O que você pode fazer?

1



Lave as mãos várias vezes ao longo do dia com água e sabão. Se não houver água e sabão, você também pode usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.

2



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço de papel. Se utilizar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos.

3



Evite o contato próximo com pessoas que estejam com sintomas de gripe (febre e tosse).

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde

FIUCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória

#HigieneÉPrevenção



ANEXO D – ESCOLHA DOS ALIMENTOS



Ministério da Saúde

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

DÊ À SUA ALIMENTAÇÃO A IMPORTÂNCIA QUE ELA MERECE

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

O tipo de processamento sofrido pelo alimento interfere em seu sabor e sua qualidade nutricional. Os alimentos podem ser classificados em:

ALIMENTOS *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS: BASE IDEAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- ▶ **Alimentos *in natura*** - obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.
- ▶ **Alimentos minimamente processados** - alimentos *in natura* que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

Exemplos: verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café e água.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR: UTILIZAR EM PEQUENAS QUANTIDADES

- ▶ São produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos.
- ▶ Se utilizados com moderação em preparações culinárias baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados, podem tornar a alimentação mais saborosa, mantendo seu equilíbrio nutricional.

Exemplos: Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, melado, rapadura e sal de cozinha.

ALIMENTOS PROCESSADOS: LIMITAR O CONSUMO

▶ São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.

Exemplos: enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sêla ou açúcar, carne salgadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: EVITAR O CONSUMO

▶ São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes.

▶ Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade.

▶ Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.

Exemplos: biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos "instantâneos"; salgadinhos "de pacote"; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.

REGRA DE OURO PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Regra de ouro: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Para mais informações, acesse a publicação completa do Guia Alimentar para a população brasileira: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz