

## Ementas saudáveis em tempos de COVID 19

### Idioma

Undefined



As situações de malnutrição (desnutrição, obesidade) e as doenças crónicas metabólicas não transmissíveis como a diabetes e as doenças cardiovasculares, emergiram desde cedo como fatores que agravam o prognóstico da infeção COVID 19.

A prática de uma alimentação adequada e equilibrada tem um papel fundamental no reforço do sistema imunitário, na manutenção de um bom estado de saúde e na qualidade de vida dos indivíduos.

Partindo destes pressupostos e tendo por base as orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) sobre cuidados alimentares em tempos de COVID-19 e do respetivo *Kit Alimentar* para 14 dias de isolamento [1], docentes da Área Departamental de Dietética e Nutrição da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve em colaboração com nutricionistas da Santa Casa da Misericórdia de Lagos e da empresa Nutriviva elaboraram a brochura “Ementas saudáveis em tempos de COVID-19 [2]” com o objetivo de promover a prática de uma alimentação saudável durante o período de confinamento social a que estivemos sujeitos como medida de contenção à pandemia COVID 19.

Esta brochura teve como objetivo promover a prática de uma alimentação saudável durante o período de confinamento social, a que estivemos sujeitos como medida de contenção à pandemia COVID-19 organizada de modo a promover hábitos alimentares adequados e saudáveis, enfatizando a necessidade de planear as refeições diárias, como forma de as tornar o mais variadas possível, mas também de gerir e aproveitar melhor os alimentos que

constavam do *kit alimentar* da DGS.

São apresentadas recomendações de alimentação saudável, sem esquecer a importância de manter um bom estado de hidratação, bem como vários exemplos do que “comer” nas diferentes refeições diárias (pequeno-almoço, meio da manhã e da tarde, almoço e jantar), finalizando com um conjunto de ementas para catorze dias alimentares completos.

De forma a incentivar a confeção de refeições, não só pelas vantagens nutricionais e económicas inerentes, mas também como modo de descobrir ou redescobrir sabores e confeções culinárias simples, são apresentadas várias receitas que constam das ementas.

Estas ementas têm na sua base a tradição mediterrânica, pelo que, para além dos alimentos propostos no kit Alimentar <sup>[1]</sup>da DGS, utilizam também alimentos frescos de origem local, reforçando o consumo de fruta e de sopas de vegetais da época, salientando o aproveitamento de sobras de alimentos como forma de evitar o desperdício alimentar.

A tradição e a convivialidade em tempos de distanciamento social também não foram esquecidas, motivos que estiveram na origem da data de divulgação desta brochura, (10/04/2020) Sexta-feira Santa, estando previstas nas ementas receitas tradicionais desta festividade religiosa ou adaptações destas receitas.

Esperamos ter contribuído não só para promover hábitos alimentares saudáveis, mas também para redescobrir o prazer de cozinhar e de experimentar novas receitas, trazendo para a mesa refeições saudáveis, baseadas nas nossas tradições mediterrânicas.

Descarrega a brochura AQUI <sup>[2]</sup>

Informação: Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

---

**Source URL (modified on 07/08/2020 - 11:01):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/ccdm-not%C3%ADcias/ementas-saud%C3%A1veis-em-tempos-de-covid-19>

#### Links

[1] <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%C3%A7%C3%A3o-e-COVID-19.pdf>

[2] <https://www.sulinformacao.pt/wp-content/uploads/2020/04/Ementas-Saud%C3%A1veis-em-tempos-de-COVID-19.pdf>