**31/03/2020**

**Ansiedade, estresse, imunidade, COVID-19: como a boa alimentação pode ajudar**

Nesta atual fase, quando se discute muito os cuidados com a COVID-19, uma coisa é certa: devemos aumentar nossa imunidade. Para tal, é imprescindível o consumo de proteínas de boa qualidade e de alguns nutrientes que afetam diretamente o sistema imunológico, como Selênio, Zinco, Magnésio, vitaminas A, D e C e Ácido Graxo ômega 3. Além disso, uma dieta desequilibrada pode gerar impactos em todo o organismo, informa a coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, Sandra Chemin.

A professora alerta que “a ansiedade destes tempos leva as pessoas a comer mais e o consumo excessivo de carboidratos refinados e gorduras, por exemplo, pode levar ao aumento de tecido adiposo e ao acúmulo de gordura no fígado (esteatose hepática), o que pode causar alterações nas células imunes residentes nesses tecidos”.

É importante salientar que não existe uma dieta que previne o Coronavírus, mas com alimentação correta podemos melhorar nosso sistema imunológico.

Sandra Chemin dá algumas orientações rápidas sobre alimentação que podem ajudar a melhorar o sistema imunológico e passar a quarentena com alimentação saudável:

1 – Evite alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, sopas e macarrão instantâneos, *nuggets* de aves e peixes, pizzas, molhos prontos, salgadinhos em pacote e *fast foods* entre outros. Eles são fonte de carboidratos e gordura saturada;

2 – Ingira todos os dias 1 castanha do Pará, ou 5 castanhas de caju ou 3 avelãs, pois eles são fonte de selênio, e adicione 2 damascos secos porque contêm a pró-vitamina A – os carotenoides;

3 – Use e abuse das frutas, legumes e verduras, mas não esqueça da higienização prévia. Eles contêm muitas vitaminas A e C, além de antioxidantes, que ajudarão a combater infecções;

4 – Beba bastante água. A manutenção do organismo hidratado favorece o sistema imunológico;

5 – Insira carnes ou ovos nas refeições, porque eles têm quantidade adequada de proteínas e de boa qualidade e de vitamina D. Insira peixes, pelo menos em duas refeições semanais para aumentar a quantidade de ácido graxo ômega 3. Não faça preparações à milanesa ou à dorê;

6 – Não prepare as refeições no microondas, para não destruir alguns nutrientes dos alimentos, como vitaminas A, C e E, além dos ácidos graxos ômega 3, tão essenciais nesta época;

7 - Prefira óleo de canola, girassol ou azeite;

8 – Elimine - ou diminua de sua dieta - a quantidade de alimentos ricos em gorduras, como embutidos, salsichas, mortadela, presunto, margarina, maionese, chantilly  e queijos amarelos;

9 – Não substitua rotineiramente o almoço ou o jantar por lanches. Tente diminuir a ingestão de massas;

10 - Prefira o carboidrato integral. Ex: pão integral, macarrão integral, aveia, linhaça.

**#Ficam as dicas:**

**1 – Não coma excessivamente e diminua a ingestão dos alimento**s: coma com talheres de sobremesa. Isto fará com que se leve pequenas porções de alimentos à boca, aumentando o tempo de ingestão e favorecendo a saciedade. Retire o celular de seu alcance na hora de se alimentar, bem como a TV.

**2 –** **Distraia as crianças**: prepare o lanche da tarde com as crianças. Higienize e pré-prepare alguns alimentos como fatias de tomate e cenoura ralada e chame as crianças para montá-los e oferecer à família. Elas também podem preparar excelentes saladas de frutas e, para tal, higienize e pique as frutas e as chame para misturá-las. Esta também é uma oportunidade para as crianças apreenderem hábitos alimentares saudáveis.

**3 – Elabore o cardápio do almoço e do jantar**:  é necessário fornecer ao organismo todos os nutrientes, assim, componha seu cardápio com:

- Carnes bovinas, suínas, de aves ou pescados: para incorporar ao organismos proteínas, vitamina A e D, zinco, entre outros nutrientes;

- Legumes, verduras e frutas: fontes de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes;

- Cereal e leguminosa, como arroz e feijão:  para fornecer a energia necessária ao dia.

Portanto, um exemplo de cardápio saudável é arroz com feijão, salada de folhas verdes, filé de peixe grelhado, panaché de legumes (vagem, cenoura e batata) e uma fruta de sobremesa.

**4 – Prepare o desjejum:** é preciso garantir um bom desjejum (café da manhã), assim, insira alimentos nutritivos e que funcionem como combustível para o corpo trabalhar bem o dia todo, como por exemplo:

Pão integral: Fonte de fibras, o pão integral fornece carboidratos complexos que prolongam a sensação de saciedade e ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue.

**Frutas:** fonte de vitaminas e minerais

**Leite:** Fonte de cálcio e de proteínas de boa qualidade.

**Queijo e iogurtes:** por serem derivado do leite, também são fonte de cálcio e de proteínas, no entanto, dê preferência aos queijos brancos, como minas, ricota e cottage, que contêm menos gordura do que os amarelos. Os iogurtes desnatados são recomendados para quem necessitar da diminuição de calorias diárias

**Café:** pelo hábito é um dos acompanhantes no início do dia e por possuírem antioxidantes, protegem nossas células.

**5 – Obtenha um lanche da tarde saudável:** Não fique muito tempo sem se alimentar, porém, no intervalo entre o almoço e jantar faça refeições mais leves, como uma fruta ou suco, iogurte, chás com bolo sem recheio e cobertura.