



Perguntas e Respostas

Alimentação e Covid-19

1 – Os alimentos podem transmitir o vírus responsável pela doença COVID-19?

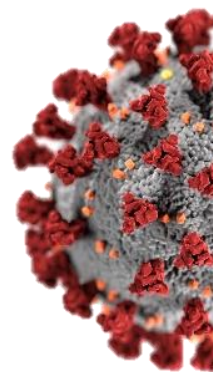
R: Até ao momento não há evidência de que os alimentos sejam veículos de transmissão para a COVID-19. A principal via de transmissão do vírus é através da inalação de gotículas das vias respiratórias, de pessoas infetadas ao falar, tossir ou espirrar. No entanto, uma pessoa pode ser infetada indiretamente, através do contacto das mãos com superfícies e objetos contaminados com gotículas do vírus, que depois leva à boca, nariz ou olhos. Assim sendo, tome sempre os seguintes cuidados: não toque na cara com as mãos enquanto manuseia alimentos ou embalagens, tentando higienizar as mãos (água e sabão ou álcool gel) frequentemente; limpe e desinfete as superfícies de contacto com alimentos e suas embalagens; cozinhe bem os alimentos (o vírus é sensível ao calor); e evite cruzar alimentos cozinhados com alimentos crus.

2 – Posso continuar a consumir alimentos frescos, como frutos e hortícolas?

R: Sim. Não deixe de ingerir alimentos frescos como frutos e hortícolas, uma vez que eles são fontes importantes de substâncias nutrientes (vitaminas, minerais, fibra alimentar), essenciais para a manutenção da saúde e prevenção da doença. Prefira no entanto, os produtos da época e de produção local.

3 – Posso ingerir fruta e saladas cruas ou devo cozinhar estes alimentos?

R: Os frutos e produtos hortícolas (hortaliças e legumes) podem ser consumidos crus ou cozinhados, desde que bem lavados e descascados. Uma vez que o vírus é inativado pelo calor, os alimentos cozinhados devem respeitar o tempo e a temperatura de confeção adequada para cada um deles. Qualquer que seja a sua opção, deve sempre cumprir as regras principais de higiene alimentar: lavar as mãos antes e depois de manipular os alimentos; higienizar (lavar e desinfetar) as bancadas e os utensílios; não misturar alimentos crus com alimentos cozinhados; não falar, tossir ou espirrar para cima dos alimentos.





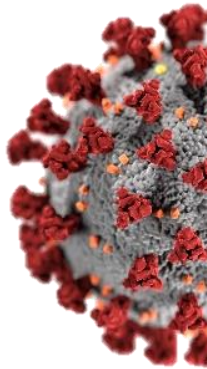
4 – Como devo lavar a fruta e os produtos hortícolas?

R: Os frutos e os hortícolas devem ser lavados sempre, antes de serem consumidos crus ou cozinhados. Primeiro deve retirar as folhas e partes estragadas ou envelhecidas. Depois, deve lavar em água potável corrente, uma a uma as folhas das hortaliças, e um a um no caso dos legumes e frutos. Os frutos devem ser lavados antes de serem consumidos, incluindo os que vão ser consumidos sem casca. A salada deve ser preparada, sempre com o cuidado de nunca tocar na face, boca ou nariz durante o procedimento e de lavar as mãos com frequência. Depois de preparada deve ser guardada no frigorífico até ser servida.

5 – Posso usar sabão, vinagre ou lixívia para desinfetar os vegetais?

R: O sabão e outros detergentes não são produtos de uso na preparação de alimentos, pelo que não devem ser usado para higienização dos mesmos. O vinagre, apesar de poder dificultar o desenvolvimento daqueles microrganismos que não têm afinidade para meios ácidos, não é considerado um desinfetante eficaz. O hipoclorito de sódio (vulgar lixívia) é um desinfetante utilizado na higienização de fruta e hortícolas, contudo se não for bem diluído, pode trazer riscos para a saúde devido aos efeitos tóxicos que produz. Algumas agências de alimentação não aconselham o uso de qualquer desinfetante para a limpeza e higienização de alimentos. Outras, referem poder ser usada uma solução preparada com 1 colher de sopa de lixívia de uso doméstico com 2,5% de hipoclorito de sódio (sem detergente, sem perfume) em 1 Litro de água, durante 15 minutos. Neste último caso, é muito importante a lavagem em água corrente dos alimentos antes e depois da desinfecção. Em alternativa, há no mercado preparações comerciais para o efeito, devendo a sua utilização seguir rigorosamente as instruções indicadas no rótulo.

A opção mais segura será certamente a lavagem em água potável corrente, associada às restantes boas práticas como lavagem frequente das mãos (água e sabão durante 20 segundos), durante a manipulação dos vegetais, e manter as mãos afastadas da cara (boca, nariz e olhos).





6 – Adquirir muita quantidade de hortícolas para não ter de sair de casa com tanta frequência. Posso congelar?

R: Sim, se o equipamento de frio permitir a congelação de alimentos (4 estrelas ****), pelo que deve verificar as características do equipamento. A fruta e alguns legumes (cebola, tomate, salsa) podem ser congelados crus, depois de lavados e cortados. Para os restantes legumes e hortaliças deverá contudo, executar um procedimento chamado de “branqueamento” ou “escaldão”. Este método consiste em colocar os legumes, devidamente lavados, em água a ferver por cerca de 1-3 minutos, com a panela destapada. De seguida, deve escorrer a água e passar os hortícolas por água fria ou colocá-los num recipiente mergulhado em gelo, para um arrefecimento tão rápido quanto possível. Quanto mais rápido for o arrefecimento mais propriedades nutricionais o alimento mantém. Depois de congelados, estes alimentos podem ser consumidos no prazo máximo de 12 meses, mas aconselha-se a que sejam utilizados tão cedo quanto possível. Uma vez descongelado, não voltar a congelar!

7 – É mais seguro beber água da torneira ou devo comprar água engarrafada?

R: O vírus SARS-COV-2, responsável pela doença COVID-19, não foi detetado até à data na água para consumo, pelo que é seguro beber a água da torneira. A água da torneira passa por vários métodos de tratamento tais como a filtração e a desinfecção, o que inativa o vírus. Mas a atividade de engarrafamento da água é também regulada por entidades competentes, o que faz com que a água engarrafada seja também segura para o consumidor. No final, é uma questão de gosto do consumidor optar por uma ou outra fonte de água.

Liliane Costa, Nutricionista

SCMC

