

# ALIMENTAÇÃO X PANDEMIA



Essa pandemia de coronavírus modificou a rotina de milhares de brasileiros. Não estávamos preparados para essa mudança. Muitas pessoas que antes passavam boa parte do dia fora de casa, devido o trabalho e se alimentavam na rua, agora obrigatoriamente ficam o dia todo em casa, modificando os hábitos alimentares.

Essa nova rotina pandêmica e esse isolamento social são convites para uma alimentação mais desregrada, mas não deveria ser assim. Esse pode ser um ótimo momento para adaptar o seu paladar e escolher alimentos com maior teor nutricional e que contribuam para deixar o seu organismo mais saudável.

## Mais do que nunca, é hora de se alimentar bem

O coronavírus, assim com outros tipos de vírus, podem ter um impacto em organismos com baixa imunidade. Não se alimentar direito ou não dormir a quantidade de horas suficientes por dia são ações que contribuem para reduzir a imunidade, deixando o corpo mais suscetível a contaminações.



É importante ressaltar que ainda não existe ou se conhece nenhum alimentos que ajudam a prevenir o coronavírus, na prática não há nenhuma comprovação científica disso.

O que se sabe é que alimentos como sempre foi: apenas previnem o organismo devido as suas vitaminas e minerais. As escolhas erradas levam um descontrole na imunidade ficando mais propícia a doenças e aos vírus.

Portanto, mais do que nunca, é o momento de manter a saúde em dia. Consumir alimentos com alta densidade nutricional e ricos em vitaminas e minerais auxilia o organismo a se manter mais disposto. Além disso, como muitas pessoas não estão fazendo exercícios físicos neste momento, o consumo exagerado de fast food, industrializados ou alimentos de baixo valor nutricional pode contribuir para o aumento de peso e para o desenvolvimento de outras doenças, aumento de colesterol e glicemia.

Quarentena saudável: o que consumir para se manter bem

Troque biscoitos, pães e massas por alimentos de multigrãos, evite também alimentos ricos em farinha de trigo. Substitua-os por alternativas mais saudáveis, como batata-doce, mandioquinha ou aipim.

Frutas, verduras e legumes também podem ser consumidos à vontade. Maças e bananas, por exemplo, são ricas em vitaminas e aguentam bastante tempo sem estragar.

A aveia e a quinoa são outros dois ótimos ingredientes para se ter sempre na despensa. São ricas em fibras e magnésio, vitaminas do complexo B e pode ser um ótimo complemento para laticínios no lanche da tarde, como iogurte ou leite.

Deixe de lado também os refrigerantes. Sucos naturais variados são uma opção muito mais saudável e com ampla variedade. Bebidas sabor tangerina, laranja, goiaba e manga são ricas em vitamina C e combinam com qualquer refeição do dia.

Explore novas receitas, arrisque-se na cozinha, prepare alimentação saudável.

Por fim, aproveite que você terá um pouco mais de tempo no seu dia a dia para explorar receitas saudáveis e fáceis de serem preparadas. Para quem está acostumado a comer fora, esse pode ser um ótimo momento para readequar o paladar a uma alimentação mais saudável, invista mais tempo na cozinha, cozinhar é sobrevivência, auto cuidado e aprendizado.

Aproveite o período para analisar como está o cuidado com sua saúde e de sua família, faça um planejamento saudável e familiar, as consequências dessas escolhas virá de forma saudável, a curto e longo prazo!

Cuide de você, seu corpo e mente agradecem!

***Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer*** é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<https://foconanoticia.com.br/noticia/5531/alimentacao-x-pandemia> em 03/07/2024 03:49