

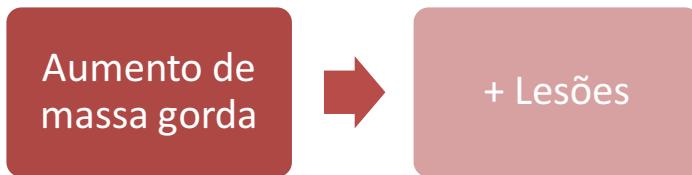
**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

**NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2)**  
**SAÚDE ALIMENTAR E NUTRICIONAL**  
**RECOMENDAÇÕES DE NUTRIÇÃO**  
**Atletas e Agentes Desportivos**

União Velocípedica Portuguesa - Federação Portuguesa de Ciclismo  
Rua de Campolide, 237 · 1070-030 LISBOA · PORTUGAL  
Tel. (+351) 213 802140 · e-mail: geral@fpciclismo.pt  
[fpciclismo.pt](http://fpciclismo.pt)



A pausa competitiva inerente aos últimos desenvolvimentos relacionados com o covid-19 poderá ser uma época propícia a um aumento de massa gorda indesejável, principalmente se o atleta não tiver determinados cuidados com a alimentação. Deves lembrar-te que esta pausa **não significa férias!** Deves ter o máximo de responsabilidade durante este período de pausa, **mantendo os cuidados alimentares**, de forma a regressar com os melhores índices físicos possíveis no retorno à fase decisiva da competição.



Durante este período, o gasto energético associado aos treinos / competição diminui, pelo que as tuas necessidades energéticas serão substancialmente menores.

Uma forma simples de saber se o que comes é excessivo ou não, é através do registo do teu peso corporal. **Deves pesar-te diariamente, de manhã em jejum, com mínimo de roupa possível.**

Caso notes uma tendência de aumento do peso, significa que estás a comer demasiado para as tuas necessidades energéticas. Neste caso deves controlar mais o que comes. **Qualquer dúvida que tenhas sobre a tua alimentação durante este período podes e deves contactar o nutricionista.**



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO

## COMO CONTROLAR A TUA INGESTÃO E EVITAR ESTE GANHO INDESEJADO DE PESO?

### a) Distribui a ingestão alimentar ao longo do dia

- Faz 5/6 refeições, evitando estares mais de 3 horas sem comer;
- Define o horário das refeições, não passes o dia a petiscar;
- Não saltes refeições, caso contrário terás mais dificuldade em controlar o que comes.



### b) Durante esta pausa, dá preferência a alimentos integrais (ricos em fibras), uma vez que ajudam a regular o apetite.

### c) Toma um bom pequeno-almoço- esta é uma refeição muito importante, uma vez que passaram muitas horas desde a refeição anterior

- Esta refeição deve ser composta por leite ou iogurte + pão/tostas/cereais não açucarados + fiambre/queijo/ ovo + fruta
- A quantidade de alimentos ricos em hidratos de carbono (pão, tostas/cereais) deverá ser controlada

Exemplos de pequeno-almoço:

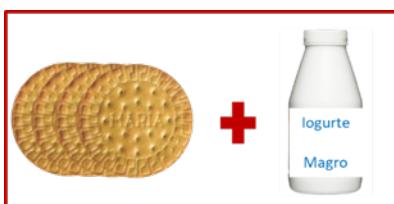




FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO

- d) **Merenda da manhã/tarde-** É importante que faças um lanche entre as principais refeições para preservares a tua massa muscular.

Exemplos de merendas:



e) **Ao almoço e jantar**

- Começar a refeição sempre pela sopa de legumes ou salada, pois aumenta a saciedade e diminui o que comes na refeição;
- Evita a ingestão de fritos, privilegiando formas de cozinar como grelhar, estufar, cozer e assar (com pouca gordura);
- Serve-te pouco de cada vez. Come pausadamente, pois demora cerca de 20min até o teu cérebro perceber que “já chega”;
- Lembra-te de “deixar espaço” para a fruta como sobremesa, evitando sobremesas doces;
- Mantém os sumos e refrigerantes fora da tua alimentação.



- f) Mantém-te hidratado(a), através da ingestão de água e outros alimentos como a sopa. Controla o teu estado de hidratação através da cor da tua urina, que não deve ter odor. Evita os refrigerantes.
- g) Durante a semana, há espaço para uma ou duas “asneiras”, mas sem exageros.
- h) Evita fazer muitas refeições fora de casa - por norma as refeições fora têm uma maior tendência a não serem tão saudáveis.

### **RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE ALIMENTAR EM CASA\***

#### **1 - Pode a COVID-19 ser transmitida pelos alimentos?**

Não existe evidência científica de que os alimentos sejam uma fonte de transmissão ou uma via de transmissão do novo vírus SARS-CoV-2, vírus que dá origem à doença por Coronavírus-2019 (COVID-19), de acordo com a *European Food Safety Authority* (EFSA).

Contudo, é importante a manutenção de boas práticas de higiene durante o manuseamento e a preparação dos alimentos (nomeadamente lavar regular das mãos e as superfícies em contacto com os alimentos, separar alimentos crus de alimentos já cozinhados, cozinhar a temperaturas adequadas e refrigerar corretamente os alimentos).

O risco de infecção pode ser adicionalmente reduzido, através do aquecimento dos alimentos, uma vez que os vírus são sensíveis ao calor.

#### **2 – O consumo de alimentos importados da China e de outros países afetados pela COVID-19 colocam os cidadãos em risco de contrair o vírus?**

Não existe evidência científica atual que suporte a transmissão de COVID-19 associada a alimentos importados da China e de outros países afetados pela doença.

#### **3 – Que cuidados devem ter os cidadãos a nível da higiene pessoal neste contexto?**

Lavar as mãos frequentemente com água quente e sabão, durante 20 segundos, tendo em conta as indicações da Direção-Geral da Saúde, principalmente:

Antes e depois de manusear alimentos;

Após utilização de instalações sanitárias;

Após mexer em dinheiro, produtos tóxicos e manusear lixo;

Antes e depois de comer ou fumar.

#### **4 – Durante a preparação dos alimentos antes da confeção, que cuidados devem ser considerados?**

Lavar frequentemente as mãos, bem como os utensílios, as tábuas de corte e as superfícies da cozinha, com água quente e sabão, antes e depois de preparar cada tipo de alimento.

Recorrer a utensílios e tábuas de corte diferentes para alimentos crus e alimentos cozinhados.

Preferir toalhas ou toalhetes de papel, que permite uma única utilização.

#### **5 – É seguro consumir carne e produtos derivados?**

Sim, desde que respeitadas as regras de higiene e segurança alimentar.

A carne e os produtos derivados da carne, assim como os restantes alimentos de origem animal podem ser consumidos de forma segura, desde que tenham sido bem cozinhados e adequadamente manuseados durante a sua preparação prévia à confeção. Deve por isso evitar-se os alimentos de origem animal crus ou mal cozinhados.

#### **6 – E em relação às frutas e produtos hortícolas, é seguro o seu consumo?**

Sim, desde que respeitadas as regras de higiene e segurança alimentar.

Os alimentos de origem vegetal podem ser consumidos crus ou cozinhados. devendo-se respeitar as seguintes regras:

Retirar as partes estragadas;

Lavar folha a folha em água corrente os hortícolas folhosos;

Desinfetar com uma solução clorada durante 15 minutos: pode ser 1 colher de sopa de lixívia para 1 litro de água;

Enxagar em água corrente.

#### **7 – Que cuidados devem ter os cidadãos durante o manuseamento dos alimentos?**

Respeitar as regras de higiene e segurança alimentar durante as fases de preparação dos alimentos de modo a garantir a sua salubridade, a saber:

Manter sempre separados os alimentos crus dos alimentos já cozinhados ou prontos a consumir;

Os alimentos já preparados ou cozinhados que não vão ser consumidos de imediato devem ser conservados a uma temperatura inferior a 5°C ou superior a 65°C;

Os alimentos devem ser protegidos do ar, insetos e outros animais para não serem contaminados.

#### **8 – Como deve ser organizado o frigorífico?**

Ter em conta algumas regras de organização dos alimentos no frigorífico, durante o período de isolamento social e/ou de quarentena, de modo a assegurar os alimentos que devem ser guardados em primeiro lugar e em que prateleira se encontra a temperatura mais adequada para os mesmos.

**Primeira prateleira** (local de temperatura mais estável) – Colocar iogurtes, queijo e alimentos já cozinhados.

**Segunda prateleira** (zona intermédia) - Colocar carne e pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria. Para estes alimentos é importante ter em atenção a durabilidade dos mesmos no frigorífico: peixe tem uma durabilidade de cerca de 24h, enquanto a carne pode ficar 2 a 3 dias, com exceção da carne picada que dever ser confeccionada até 24h. No caso dos produtos pré-embalados, ter em atenção a data de validade impressa na embalagem.

**Prateleira inferior** – Colocar produtos em fase de descongelação (estes alimentos devem estar acondicionados em recipientes que evitem o derrame de líquidos resultantes do processo de descongelação).

**Gavetas inferiores** – Colocar hortícolas, fruta e leguminosas frescas.

**Porta do frigorífico** - Colocar manteiga, margarina, leite, água.

**Congelador** – Colocar os alimentos congelados ou a congelar, sendo indiferente o local onde se colocam os alimentos dentro do congelador, dado que a temperatura deve ser uniforme. No entanto, antes de congelar os alimentos deve seguir os seguintes procedimentos:

- **Hortícolas** – devem ser lavados, retiradas as partes não comestíveis e podem ser cortados. De modo a inativar as enzimas, reduzir os microrganismos e para manter a cor aconselha-se a escaldá-los durante 2 minutos e de seguida passa-los por água fria, retirar a humidade e acondicionar corretamente nas porções necessárias.
- **Carne** – quando possível retirar pele, gordura visível e ossos.
- **Peixe** –escamar, retirar as vísceras, limpar e lavar.

Não encher demasiado o frigorífico pois o excesso de alimentos impede a circulação adequada do ar frio, não permitindo a conservação correta dos alimentos.

\*Fonte – Ordem dos Nutricionistas

Todas as dúvidas ou esclarecimentos sobre este assunto, contactar o Dr. Samuel Amorim, Nutricionista da Federação Portuguesa de Ciclismo através do email [amorimsamuel@gmail.com](mailto:amorimsamuel@gmail.com)

Samuel Amorim  
Nutricionista  
*Federação Portuguesa de Ciclismo*