

## **Não esqueça !!!**

Se você está com baixa imunidade evite o consumo de alimentos crus, mal cozidos e água não tratada. Atente sempre para a origem do alimento, forma de preparo e armazenamento, tanto em casa quanto em serviços de alimentação.

Cartilha de Hábitos Alimentares  
para gestantes, crianças, recém  
operados e idosos

Apoio:



**Equipe responsável pela cartilha:**

**Amanda Mazza Baumeier Merhy**

**Lucas Gadret Diniz Costa**

**Raiane Lira de Oliveira Brasil**

**(Graduandos em Nutrição na Unirio)**

**Prof. Dr. Victor Augustus Marin**

**(Docente da Escola de Nutrição - Unirio)**

## **Cartilha de Hábitos Alimentares para gestantes, crianças, recém operados e idosos**

Se você está com baixa imunidade, a probabilidade de você ficar doente a partir de microrganismos presentes nos alimentos é maior do que em pessoas saudáveis.

Saiba como diminuir os riscos e obtenha dicas para garantir uma boa qualidade de vida.

## O que é baixa imunidade?

Seu sistema imunológico normalmente luta contra microrganismos nocivos que podem deixá-lo doente. No entanto, indivíduos recém operados, idosos, gestantes, crianças (abaixo de dois anos) e em casos de internação podem não estar fortes o suficiente para combater esses perigos. Esses indivíduos são chamados de imunossuprimidos, imunocomprometidos ou vulneráveis. Assim, a pessoa terá um risco maior de contrair infecções, toxinfecções e/ou intoxicações, incluindo as que podem estar nos alimentos.

A criança até seis meses deve ser alimentada com leite materno e até dois anos com leite materno e outros alimentos.

## Quais são as principais causas de baixa imunidade?

- Doenças (HIV/AIDS, Câncer, Doenças inflamatórias intestinais, entre outras)
- Idade (crianças com até dois anos e idosos)
- Medicamentos imunossupressores

## Qual o risco de ficar doente comendo?

As DTA (Doenças Transmitidas por Alimentos) podem afetar qualquer pessoa mas para os que estão com baixa imunidade o risco é maior. Os sintomas das DTA podem ser: dor no estômago, dor na cabeça, náuseas, vômitos, diarreia e em alguns casos até causar a morte.

## Alimentos considerados perigosos para indivíduos vulneráveis:

### • DERIVADOS DE LEITE

A pasteurização é um tratamento térmico que impede o crescimento dos microrganismos nos alimentos. Porém, os alimentos lácteos crus devem ser evitados quando você tem baixa imunidade. Produtos não pasteurizados não são recomendados para o consumo. Para os produtos não pasteurizados recomenda-se a cocção.

### • FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Frutas, legumes e verduras devem sempre ser bem lavados, para remover perigos que podem estar presentes na sua superfície. Entretanto mesmo muito bem higienizados ainda podem estar dentro deles microrganismos, portanto, devem ser evitados dando prioridade para as preparações cozidas.

### • CARNES, AVES, PESCADOS E OVOS

Não é recomendado o consumo de carnes, pescados e ovos mal cozidos ou mal passados, como é o caso de sushis, sashimis, ceviche, cruudo, poke e carpaccio.

### • PRODUTOS ARTESANAIS

Tomar cuidado ao comer produtos artesanais de origem animal. Antes de comer, certifique-se que o alimento veio de um ambiente seguro, que foi produzido corretamente e que está totalmente legalizado.

## Cuidados ao comer em restaurantes

Para minimizar o risco, escolha serviços de alimentação (bares, lanchonetes, restaurantes e afins) que possuem licença sanitária, um responsável técnico, manual de boas práticas e procedimentos operacionais padronizados.

## A água como fonte de contaminação

Como os alimentos a água, se não tratada, pode estar contaminada com os mesmos microrganismos dos alimentos. Se você tem baixa imunidade pode ficar muito doente ao beber água não tratada (água de poços, lagos e rios).

## Como reduzir os riscos de contaminação pela ingestão de água?

- Usando água tratada (como de um abastecimento de água da cidade) para beber e cozinhar;
- Mudar regularmente os cartuchos de filtro de água ou como mandar o fabricante;
- Filtros de água podem estar contaminados, por isso, se você não está certo se o filtro é seguro, evite o consumo desta água;
- Ferver água não tratada durante, pelo menos, três minutos se for usá-la para beber, fazer gelo, escovar os dentes, lavar frutas, legumes ou verduras ou para cozinhar.