



Comemoração ao Dia do Nutricionista

31 de agosto é um dia de grande alegria para a equipe de Nutrição do Nust/CST/Direh: é quando comemoramos o dia do nutricionista. Desde 2006 a equipe desenvolve ações na área da Saúde do Trabalhador, divulgando informações sobre alimentação, nutrição e trabalho, e incentivando a melhoria nos hábitos alimentares em benefício do estado nutricional e saúde dos trabalhadores da Fiocruz. São realizadas atividades como oficinas, palestras, grupos e rodas de conversas, abordagens individuais, bem como a participação em projetos institucionais. Uma das ferramentas que marcam essa iniciativa é o Boletim da Nutrição, existente desde 2010 e reformulado e disponível na intranet da Fiocruz em 2012. (intranet.fiocruz.br)

Nutrição/Nust realiza entrega de Kits da segunda pesquisa de satisfação do Boletim



A partir da esquerda: Thais Esteves, Débora Ornellas, Ana Cristina, Renata Neto, Luciana Gonçalves, Wanessa Natividade e Juliana Meckelburg

Você sabia que a alimentação pode ter implicações no processo de trabalho?

Estudos mostram que uma alimentação equilibrada, uma boa noite de sono e prática de atividade física podem auxiliar na melhoria do rendimento no trabalho. Veja dicas para manter uma alimentação saudável no trabalho:

Procure realizar refeições em pequenos volumes a cada três horas: quando os trabalhadores permanecem várias horas sem comer ocorre uma redução da taxa de glicose sanguínea (hipoglicemia), que pode causar perda ou diminuição da concentração e da atenção. Isso pode ocasionar irritabilidade, sonolência, sensação de fraqueza e tonturas.

Leve pequenos lanches saudáveis para seu trabalho: boas opções são: barras de cereais de sabores variados, biscoitos integrais doces ou salgados, sementes oleaginosas (nozes, castanha de caju, castanha do Brasil, amêndoas, ave-lãs, amendoim e pistache) e frutas secas (damasco, banana e uva pas-

sa). Se tiver geladeira no seu local de trabalho, outras opções são: iogurtes desnatados ou de soja, frutas, sucos, chás e sanduíches naturais. Os sanduíches podem ser feitos por você mesmo com pães integrais, queijos com baixo teor de gordura (queijo branco, ricota e cottage), alface e rúcula, cenoura, tomate ou beterraba.

Beba bastante líquido: seja na forma de água, sucos e chás naturais para manter-se sempre hidratado. Cuidado com o consumo de café, pois em grande quantidade a cafeína pode tornar-se prejudicial e o açúcar, que é adicionado, aumenta bastante as calorias ingeridas.



Mito ou Verdade?

Dieta saudável é um dos temas mais discutidos atualmente. Talvez seja por isso que surgem mitos sobre alimentação.

Quem nunca recorreu a uma dieta rápida de emagrecimento, publicada em alguma revista? Mas a questão é: as dietas da moda prejudicam a nossa saúde?

MITO

As chamadas “dietas da moda” muitas vezes possuem restrição de nutrientes o que leva a deficiência, e a diminuição brusca da ingestão de calorias para a conquista da perda de peso imediata. Isto pode retardar o metabolismo, o que dificulta o emagrecimento em longo prazo. Em contra partida, existe uma grande chance de o indivíduo adquirir peso novamente, causando o chamado efeito sanfona. Para emagrecer de forma saudável é necessário modificar o estilo de vida. Incluir no dia a dia a prática de exercícios físicos e uma alimentação adequada.

O nutricionista é o profissional mais indicado para elaborar uma dieta. Após uma avaliação que irá de-

terminar suas necessidades nutricionais e fisiológicas será proposto uma orientação nutricional de acordo com as suas necessidades diárias.

Comer abacaxi após as refeições ajuda a emagrecer?

MITO

O abacaxi auxilia no processo digestivo porque possui uma enzima chamada bromelina, que atua auxiliando na digestão, mas não ajuda no processo de emagrecimento.

Os refrigerantes diet fazem tanto mal a saúde quanto os comuns?

VERDADE

Para que o alimento seja considerado diet ele tem que ser isento de um dos seus componentes. Por exemplo: açúcar, gordura ou sal. São muitas vezes associados à alimentação saudável ou permitidos em dietas, pois a ideia que se tem, é que eles ajudam na restrição calórica e por isso podem ser usados livremente.

Mas essa informação não é verdadeira. Esses alimentos foram criados para atender as doenças específicas, como o diabetes. E no caso do refrigerante diet, ele é isento de açúcar, porém a quantidade de sódio encontrada é maior do que no refrigerante tradicional. São os adoçantes, ciclamato de sódio e sacarina sódica, que deixarem o refrigerante diet com mais sódio, o que pode levar ao surgimento da hipertensão arterial.

Você deve estar se perguntando, então qual é a solução? Primeiramente qualquer refrigerante quando consumido em excesso faz mal, já que na maioria deles encontramos muitas calorias, açúcares e até mesmo sódio nas versões diet. A saída é substituir refrigerantes por água preferencialmente; e em segundo plano, por um suco de frutas natural. Criar o hábito de ler o rótulo dos alimentos também é uma boa dica, pois desta forma você consegue analisar se realmente vale a pena substituir o alimento tradicional pelo diet, além de conhecer os ingredientes dos alimentos consumidos.



Cantinho saudável

Hamburger de vegetais com peixe e batatas ao forno com alecrim

Ingredientes do hamburger:

- 1 quilo de peixe tipo merluza cozida;
- 300 gramas de batata;
- 200 gramas de brócolis;
- 1 beterraba média;
- 2 cenouras médias;
- 1 cebola pequena cortada em cubos pequenos;
- 1 colher de sopa cheia de margarina com redução de gordura;
- 100 gramas de farelo de aveia; - Sal a gosto.

Modo de preparo

Em uma panela cozinhe a vapor as batatas, as cenouras, o brócolis e a beterraba por 20 minutos. Em outra panela cozinhe o peixe por 15 minutos. Reserve e deixe esfriar. Após esfriar, em um recipiente faça um purê com a batata, cenoura, brócolis e beterraba e desfie o peixe. Refogue a cebola com a margarina e despeje o purê e o peixe. Mexa bem e vá adicionando a aveia aos poucos para que a massa atinja uma consistência na qual seja possível enrolar na forma de hambúrguer. Após a massa atingir a consistência, faça pequenos bolinhos em forma de hambúrguer e leve ao forno por 30 minutos em um refratário untado. Rendimento: 30 porções.

Ingredientes para batatas ao forno com alecrim:

- 10 batatas pequenas;
- 1 colher de sopa cheia de margarina com redução de gordura.
- Alecrim e sal a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe em uma panela as batatas com sal. Depois de cozidas escorra a água e em outra panela refogue o alecrim na margarina. Coloque as batatas em um refratário e adicione a margarina com alecrim por cima, misturando com cuidado para não desmanchar a batata e leve ao forno, até que as mesmas fiquem douradas.

