



Dia Mundial da Alimentação



Foto: Reprodução Internet

Esta edição (setembro/outubro) do Boletim da Nutrição convida o trabalhador para uma alimentação de verdade, relacionando a saúde e a sustentabilidade.

Pensar na alimentação é refletir sobre um campo complexo que articula um conjunto de fatores sociais e ambientais. Traduzindo nos modos de pensar, sentir e agir que se diferenciam de região para região, de cultura para cultura e de família para família.

No momento atual, isto significa acercar-se de maneira articulada de temas como a soberania alimentar, que consiste no direito da decisão de escolher o próprio sistema alimentar e produtivo, definir alimentos saudáveis e culturalmente adequados, produzidos de forma sustentável e ecológica.

Pensando a existência de alternativas viáveis de produção de alimentos saudáveis, que respeitam a natureza, os trabalhadores rurais e os consumidores, adaptamos orientações do Ministério do Meio Ambiente (MMA) os **7 Rs, para os trabalhadores**.



Repensar: Redescobrir uma alimentação de verdade que valoriza o direito à alimentação e a agricultura familiar

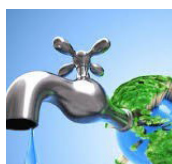
agroecológica, cuidando do meio ambiente.



Recusar: Rejeitar alimentos que prejudicam sua saúde e o meio ambiente, uma alternativa é cultivar e consumir alimentos

orgânicos, estes além de serem mais saborosos e nutritivos, são livres de agrotóxicos e aditivos.

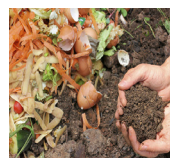
Reduzir: Comprar apenas a quantidade de alimentos necessários. Observar as validades dos produtos, pois quando compramos além do necessário corremos o risco do alimento ultrapassar a validade e termos que descartar.



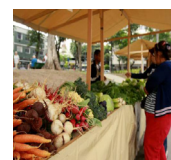
Reutilizar: A água que foi cozido os alimentos pode ser aproveitada para outros alimentos, por exemplo a água dos

legumes pode ser utilizada no arroz ou feijão.

Reciclar: podemos transformar os bens usados e cascas de alimentos em matérias



primas, que retornam ao ciclo produtivo, as cascas de alimentos podem servir como adubo para produção de uma hortinha, e uma embalagem pet pode virar um lindo vasinho para sua planta.



Reeducar: Procurar ter a consciência da origem dos alimentos que serão consumidos, criar o hábito de ler os rótulos, comprar alimentos na

feira e evitar os alimentos industrializados, que podem gerar um impacto negativo ao meio ambiente.

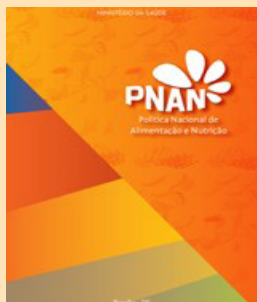
Recuperar: Colocando em prática todas essas atitudes, o trabalhador poderá garantir a recuperação do ambiente em que vive e também do seu interior a partir de escolhas saudáveis.



ATENÇÃO

Em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação e Dia do Nutricionista, no dia 4 de novembro de 2015 acontecerá um Diálogo em Nutrição para todos os trabalhadores da Fiocruz. Mais informações serão veiculadas pelos canais de comunicação da Fiocruz.

Fundado no dia 25 de julho de 1953, o órgão passou por distintas reformas estruturais e promoveu avanços em todo o Brasil nestes anos. Realizamos um resumo de algumas de suas publicações para que o trabalhador conheça ou relembre suas ações que possui relação com a nutrição no decorrer de sua história.

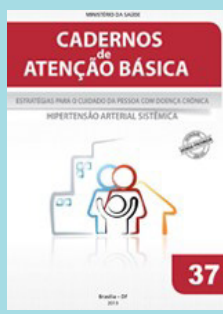
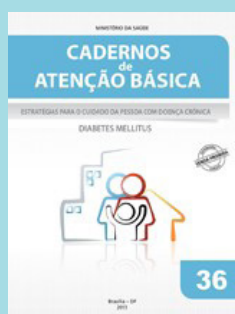
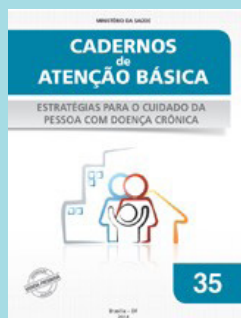


POLÍTICA

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), aprovada no ano de 1999, por meio de um conjunto de políticas públicas, propõe respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação. Em 2013 essa política passou por um processo de atualização e aprimoramento de suas bases e diretrizes, a fim de ser uma referência para os novos desafios a serem encarados no campo da Alimentação e Nutrição no Sistema Único de Saúde.

CADERNOS

Os cadernos de atenção básica, tem como finalidade auxiliar os profissionais de Saúde atuantes nos serviços de saúde.



LIVROS

O Marco de Referência da VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (VAN) na Atenção Básica - apresenta a trajetória da VAN no Brasil. A VAN faz parte do processo de Vigilância em Saúde, esse instrumento tem como objetivo apoiar profissionais e gestores para a organização, no âmbito individual e coletivo.



GUIAS, MANUAIS E CARTILHAS



Orientações para Avaliação de Marcadores de Consumo Alimentar na Atenção Básica – visando melhorias no processo de trabalho das equipes de saúde, a presente publicação apresenta orientações para a utilização dos novos formulários para avaliação do consumo alimentar.



ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS

Esta publicação tem como finalidade propiciar informações sobre as diversas espécies de frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais, ervas, entre outras, existentes em nosso país, além de contribuir para divulgar a variedade de alimentos em todas as regiões, sugerindo seu uso em preparações culinárias e resgatar, valorizando e fortalecendo a cultura alimentar brasileira.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O primeiro Guia Alimentar a apresentar as diretrizes alimentares foi lançado em 2006, porém com as mudanças sociais, que impactaram sobre a condição de saúde e nutrição na população, foram necessárias novas recomendações em relação a alimentação, esta segunda edição do guia alimentar, apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação, de fácil compreensão, com a finalidade de promover a saúde.

Espera-se que o trabalhador utilize essa ferramenta e multiplique as informações, em todo e qualquer lugar onde atividades de promoção da saúde tenham espaço.



De olho na Mídia



A Diretoria Colegiada da Anvisa aprovou a Resolução que trata dos requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. Segundo o regulamento – que abrange alimentos e bebidas – os rótulos deverão informar a existência de 17 (dezessete) alimentos: trigo (centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas); crustáceos; ovos; peixes; amendoim; soja; leite de todos os mamíferos; amêndoa; avelã; castanha de caju; castanha do Pará; macadâmia; nozes; pecã; pistaches; pinoli; castanhas, além de látex natural.

Confira essa informação na íntegra no link : <http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/anvisa+portal/anvisa/sala+de+imprensa/menu+-+noticias+anos/2015/diretoria+da+anvisa+aprova+regulamento+sobre+rotulagem+de+alergenicos>



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O semáforo dos alimentos consiste em avaliar rótulos de alimentos que normalmente estão no nosso dia, a fim de auxiliar o trabalhador em suas escolhas alimentares.

Inúmeras vezes escolhida pelos trabalhadores, a barra de cereal industrializada foi o alimento selecionado para abrir este espaço.

Barra de cereal Nutry sabor banana, aveia e mel

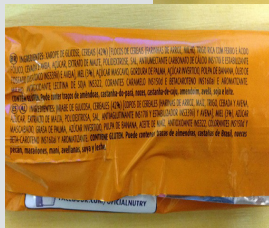


Tabela Nutricional	
Porção/ Porção 22 (1) Barras	
Energia (Kcal) 174 (8) = 195 (1)	
Carboidratos/ Carboidratos	31,0
Proteínas	1,0
Gorduras Totais/ Gorduras Totais	10,0
Gorduras Saturadas/ Gorduras Saturadas	0,5
Gorduras Trans/ Gorduras Trans	0,0
Fibra Alimentar/ Fibra Alimentar	1,0

glicose que é a mesma coisa que açúcar, é o primeiro ingrediente em 42%, logo é o ingrediente em maior quantidade no produto, lendo adiante vemos outros tipos de açúcares como o próprio açúcar e açúcar invertido, trabalhadores em dieta com controle de glicose (açúcar) devem consultar um nutricionista antes de consumir este produto.

O segundo ingrediente são os flocos de cereais, ou seja, são derivados dos cereais adicionados de outros produtos, no produto em questão tem se os derivados acompanhados de 6 outros produtos, destacamos dois:

Sal e Estabilizante Fosfato Dissódico (Sal) - Ambos são utilizados para conservar o alimento, o ultimo também é um sal. Mesmo sendo um alimento doce encontramos nesta embalagem altos valores

de sódio para uma porção tão pequena. O sódio traz muitos malefícios a saúde e seu consumo diário não deve ultrapassar 5 mg.

Destacamos agora a informação nutricional, ao consumir este tipo de produto sempre pensamos que estamos consumindo fibras, no entanto este produto apresenta uma quantidade insignificante de fibras.

O corante caramelo encontrado nos ingredientes, é uma substancia produzida a partir de sulfitos, compostos amoniacais e substancias ácidas e bases. Com a junção de todas essas substancias o corante caramelo se torna um ingrediente capaz de causar alergias alimentares, ser tóxico, e estudos ainda dizem que a partir da mistura desses compostos o corante caramelo obtido pode ser um ingrediente cancerígeno.

Avaliando os ingredientes:

A ordem dos ingredientes nos diz a quantidade dele no produto, notamos que o xarope de

Com tantos sinais de atenção e perigo do produto, elaboramos uma barrinha de cereal caseira, saborosa, nutritiva e de fácil preparo.

Receita da barrinha de cereal caseira (Banana, aveia e mel)

50g de oleaginosas (Castanha do Pará ou castanha do caju ou nozes)
4 colheres de sopa de aveia em flocos
1 und banana
1 colher de sopa de chia
1 colher de sopa de açúcar de coco ou açúcar demerara ou adoçante culinário
1 clara de ovo
1 colher de sobremesa de mel

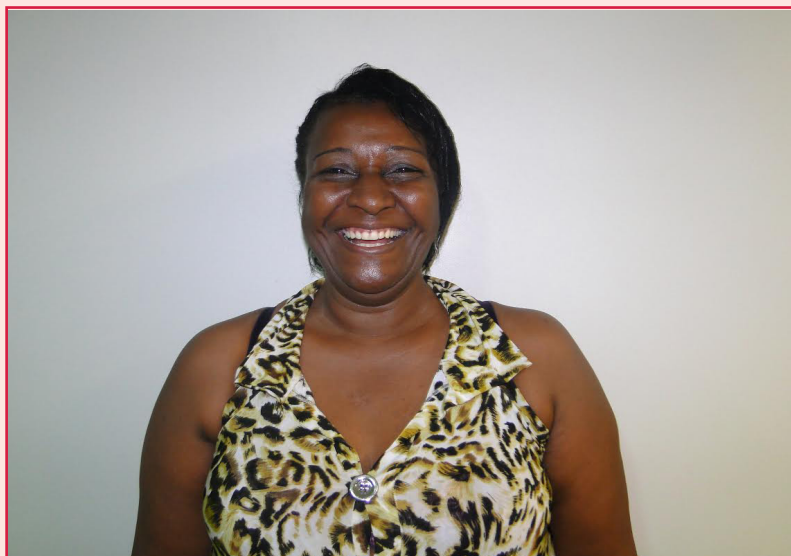
Modo de preparo:

Em um processador triture as oleaginosas, a aveia em flocos e a chia, até que fique em pedaços pequenos. Em um prato coloque o que foi triturado junto ao açúcar, canela e a clara de ovo, e misture até que fique uma massa. Forre o tabuleiro com papel manteiga coloque a massa neste tabuleiro e distribua do formato que preferir (quadrados ou redondas). Com o forno já aquecido, deixar por 5 minutos de cada lado.

Cantinho saudável

Para abrir nossa nova versão do cantinho, apresentamos uma receita deliciosa, saudável que tem uma combinação de amor e afeto, a receita do cantinho foi é da Iara Célia, que trabalha cuidando de uma forma muito especial das nossas salas aqui no Nust/CST/Direh, deixando tudo brilhando.

“Sempre faço essa receita para o meu filho que já é casado. Quando ele vai à minha casa ele já me liga antes pedindo para fazer o famoso frango assado que só a mamãe sabe fazer, desde criança esse é seu prato preferido. Além do meu filho mais novo, todos lá em casa adoram esse frango, é uma delícia. Almoço de domingo com meu filhinho tem que ter o frango assado!”



Iara Célia (Nust/CST) Foto: Nutrição/CST

Frango assado



Modo de preparo:

Limpar e lavar o frango inteiro com vinagre. Temperar com alho, sal, pimenta do reino e limão, 12h antes ao seu cozimento. Em uma assadeira, coloque o frango adicionando o azeite de oliva sobre o frango ainda cru. Levar ao forno por 1 hora.

Iara sugere que arroz colorido (com cenoura e vagem), alface, tomate e cebola e batatas coradas acompanhe o frango assado.

Ingredientes:

Frango com pele – 1 unidade inteira;

Vinagre- 1 copo americano de 200ml;

Alho – 1 cabeça de alho pequena

Sal à gosto

Limão à gosto

Pimenta do reino – 1 Colher de chá

Azeite de oliva – 4 colheres de sopa

Fale com a Nutrição:

Para sugerir pautas ou enviar sua receita, fale conosco pelo e-mail:

nutricaoonust@fiocruz.br