

Cartilha Alimentação e Saúde: Orientações para hábitos alimentares saudáveis



Apresentação

A alimentação saudável é um dos principais determinantes e condicionantes da saúde e uma alimentação adequada requer orientação, informação, mudanças de hábitos e atitudes que só um processo educativo pode proporcionar. Não basta apenas disponibilizar uma diversidade de alimentos, é preciso orientação e informação para escolhas assertivas.

Dessa forma, com o objetivo de informar sobre as práticas alimentares saudáveis, a CASST em parceria com os profissionais do Restaurante Universitário desenvolveu essa cartilha aos trabalhadores da UFRRJ.

Ao longo da nossa vida passamos grande parte do nosso dia no local de trabalho, por isso, os hábitos de vida saudáveis precisam ser valorizados durante esse período. Longos períodos sem se alimentar, substituição de refeições principais por lanches e o consumo de produtos ultraprocessados são escolhas rotineiras, mas que devem ser evitadas. Apesar da correria diária, podemos utilizar estratégias que facilitem a alimentação saudável.

As práticas alimentares saudáveis no ambiente de trabalho trazem benefícios tanto para a instituição quanto para o trabalhador; além de prevenir o risco de doenças, ela traz mais disposição e energia à rotina do trabalhador, aumenta a auto-estima, eleva o humor, auxilia na concentração e diminui os níveis de estresse.

Alimentação e Saúde: Dicas para hábitos alimentares saudáveis

"Que seu alimento seja seu remédio e seu remédio seja o seu alimento".

Essa máxima dita por Hipócrates, considerado o "pai" da medicina, há mais de 2.400 anos atrás, continua mais atual do que nunca. É lógico, que passados tantos anos, o cultivo, o preparo e o consumo dos alimentos se modernizaram, e não necessariamente para melhor.

Ganhamos tempo e praticidade com o surgimento das chamadas *junk foods*, que são alimentos com alto teor calórico, porém com níveis reduzidos de nutrientes (JACOBSON, 1972).

Não está associando o nome complicado ao alimento?

Vamos refrescar sua memória, são pizzas, hamburgueres, sorvetes, embutidos em geral como salsichas e por aí vai.

A lista é grande e geralmente deliciosas. Este é o problema,

embora deliciosos e com grande aceitação por parte do público

em geral, as *junk foods* possuem grande quantidade de aditivos químicos que garantem seu sabor, aroma e durabilidade, tais como: conservantes, corantes, antioxidantes, estabilizantes, espessantes, adoçantes entre outros.



Os aditivos possuem uma ou mais funções na produção dos alimentos processados, e já existem vários estudos sobre o que podem causar no organismo. Veja alguns aditivos mais comuns e os riscos para a saúde:

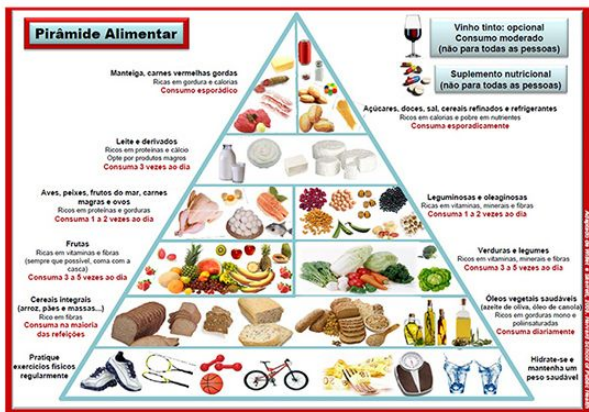
1. **Gorduras Hidrogenadas:** riscos de doenças cardiovasculares e obesidade.
2. **Corantes Artificiais** para alimentos: alergias, asma, hiperatividade, possibilidade de serem substâncias carcinogênicas (que induzem o aparecimento de cânceres).
3. **Nitritos e Nitratos:** essas substâncias podem gerar nitrosaminas no organismo, que podem ser cancerígenas.
4. **Sulfitos (dióxido de enxofre, metabisulfito, e outros):** reações alérgicas e asmáticas.
5. **Açúcares e Adoçantes:** obesidade, cáries, diabetes, hipoglicemia, incremento de triglicerídeos (gordura na corrente sanguínea) ou candidíase.
6. **Adoçantes artificiais (Aspartame, Acesulfame K e Sacarina):** problemas de comportamento, hiperatividade, alergias e possivelmente carcinogênicos. O governo desaconselha o uso de adoçantes artificiais para crianças e mulheres grávidas. Qualquer pessoa com fenilcetonúria (com incapacidade para metabolizar o aminoácido “fenilalanina” presente nas proteínas) não deve usar o aspartame.
7. **Farinhas refinadas:** baixo teor de calorias, desbalanceamento de carboidratos, alterações na produção de insulina.

Mas então o que fazer? Abolir de vez aquele sorvete ou pizza do final de semana ? Calma !!

O segredo está no equilíbrio alimentar e na medida do possível voltar às origens, consumindo **comida de verdade**. Este conceito de comida de verdade, que em uma linguagem simples, nada mais é do que a comida que preparamos com ingredientes naturais, sem a adição de substâncias químicas, produzidas pela indústria de alimentos de forma artificial, como corantes, conservantes ou aromatizantes por exemplo. Estes são substituídos pelo bom e velho tempero caseiro, que volta a brilhar na cozinha dando todo o aroma, sabor, cor e textura que o alimento precisa para agradar o paladar e de bônus fornecer todos os nutrientes necessários para manter nosso organismo saudável.

Quer saber um pouco mais ? Acesse o Guia Alimentar Para a População Brasileira, um trabalho feito por uma equipe multidisciplinar da área de alimentação e coordenado por nutricionistas. Lá você terá acesso a informações importantes sobre os alimentos e como criar hábitos saudáveis, que contribuem com a reeducação alimentar. O guia está disponível em: www.saudebrasil.saude.gov.br .

E lógico, não podemos esquecer da velha e boa pirâmide alimentar, que estudamos em algum momento de nossas vidas, mas que ganhou uma roupagem mais atual, afinal hábitos e conceitos evoluem.



Fonte: www.endocrinosaude.com.br

Juntos, o guia e a pirâmide alimentar, são importantes ferramentas para quem pensa em ter uma vida mais saudável, criar novos hábitos e se reeducar em relação a forma como lida com o alimento. Mas para dar aquela ajudinha, a equipe do restaurante universitário (RU) da UFRRJ, campus Seropédica, reuniu algumas receitas e dicas simples, mas que vão ajudar aqueles que querem colocar comida de verdade em sua mesa. Espero que gostem , bom apetite!!

Orientações



1. A primeira e uma das mais importantes é incluir toda a família no processo de reeducação alimentar, principalmente os mais jovens, assim, já crescem acostumados a hábitos alimentares saudáveis;

2. Faça sempre que possível, o momento do preparo das refeições, um momento para reunir a família. Divida tarefas e aproveite para colocar o papo em dia (cuidado para não queimar a comida), ria, lembre os "causos" da família, faça aquela receita que aquece o seu coração. As boas energias serão o tempero adicional das suas refeições;

3. Planeje seu cardápio para a semana, assim você consegue aproveitar as promoções dos mercados e feiras. Compre frutas, legumes e verduras da estação e sempre que possível dê preferência aos pequenos produtores rurais, estimulando a economia local, por exemplo, comprando da feirinha do P1, que neste momento de pandemia aceita pedidos online através do site: www.fafrural.com.br/loja/ .

4. Assim como frutas, legumes e até algumas verduras podem ser congeladas, as sobras de alimentos em geral também podem. Ou você pode reaproveitá-las em novas receitas, diminuindo o desperdício e economizando;

5. Faça sua hortinha de temperos, ela pode ser feita em vasos ou canos, caso não tenha espaço. Muitos sites ensinam como fazer, ou se você tiver a sorte de ter um colega de trabalho agrônomo, o sucesso da sua futura horta está garantido.

Para ajudar, veja abaixo o quadro de sazonalidade dos alimentos, pois alimentos da estação são mais baratos e a grande maioria pode ser congelada, assim, podem ser consumidos o ano todo;



Frutas

Janeiro - Abril

Abacate	Figo	Limão
Banana	Goiaba	Manga Gala
Manga Maçã	Kiwi	Pêssego
Laranja	Pera	Pitaya

Maió - Agosto

Abacate Fortuna	Laranja/Bahia
Carambola	Morango
Cupuaçu	Tangerina
Maracujá Doce	

Setembro - Dezembro

Abacaxi	Cereja	Melão
Acerola	Jabuticaba	Melancia
Ameixa	Laranja Pera	Romã
Amora	Maçã Fuji	Uva
Banana Prata	Manga	
Caju		



Legumes

Janeiro - Abril

Abóbora D'água	Beterraba	Pimenta
Pimentão Verde	Quiabo	Tomate
Pepino	Beringela	Jiló

Maió - Agosto

Abóbora Japonesa	Gengibre
Abóbora Moranga	Inhame
Batata Doce	Mandioca
Mandioquinha	Ervilha Comum

Setembro - Dezembro

Abóbora Paulista	Inhame
Abobrinha Italiana	Beringela
Pimentão Vermelho e Verde	
Cenoura	Tomate Caqui



Verduras

Janeiro - Abril

Acelga	Nabo
Alface	Repolho
Salsa	Rúcula
Chicória	Salsão

Maió - Agosto

Agrião	Rabanete
Louro	Milho Verde
Couve	Espinafre

Setembro - Dezembro

Alho	Coentro
Almeirão	Erva Doce
Aspargos	Espinafre
Brócolis	Couve Flor
Cebolinha	Hortelã
Manjeriçãó	Rúcula
Palmito	Nabo

Receitas



Algumas receitas podem ter efeito diurético ou conter alimentos alergênicos, então, mesmo sendo receitas com produtos naturais, avalie se você pode consumir. Na dúvida, consulte um médico.

Água Saborizada

Beber água é essencial para uma boa saúde, você pode incrementar essa água com frutas, legumes, temperos ou o que preferir, veja algumas sugestões.

Água Saborizada 1

- 01 litro de água mineral com ou sem gás ou água filtrada, cubos de gelo a gosto. Para saborizar: 50 g de morangos + 50 g cubos de abacaxi + 3 g de folhas de hortelãs já higienizadas.

Macere as frutas, acrescente as folhas de hortelã e volte a macerar suavemente para não ficar com gosto predominante, acrescente a água de sua preferência e o gelo. Mexa bem e beba a vontade.

Água Saborizada 2

- 01 litro de água mineral com ou sem gás ou água filtrada, cubos de gelo a gosto. Para saborizar: 01 limão cortado em rodela com casca + 50 ml de suco de limão + 20 g de chia.

Acrescente o suco de limão e a chia para hidratar no líquido de sua preferência, deixe descansar por 5 minutos, mexa bem e acrescente as rodela de limão e o gelo. Mexa sempre antes de beber para agitar a chia e não demore para consumir, pois o limão com casca pode amargar sua água, além de perder vitamina C ao longo do tempo de preparo.

Água Saborizada 3

- 01 litro de água mineral com ou sem gás ou água filtrada ou chá de sua preferência, cubos de gelo a gosto. Para saborizar: 01 maçã com casca, cortada em cubos e sem sementes + 01 pau de canela + 02 cravos.

Misture os ingredientes, coloque a água ou chá e acrescente o gelo somente quando for beber. Deixe ao menos 1 hora na geladeira para que a água seja saborizada pelos ingredientes.

Bolo de laranja com casca

Ingredientes: 01 laranja média, 01 xícara de chá de óleo, 04 ovos, 1 1/2 xícara de açúcar, 02 xícaras de farinha de trigo, 01 colher sopa de fermento.

Cobertura: 02 xícaras de chá de suco de laranja peneirado e 01 colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo:

- 1.Corte a laranja em 4 pedaços, retire a parte branca do miolo e as sementes que estiverem aparentes;
- 2.Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar. Coloque depois de batido em uma *bowl* (vasilha);
- 3.Peneire juntos a farinha e o fermento e reserve;
- 4.Adicione a farinha peneirada com o fermento aos poucos no líquido reservado, acrescentando aos poucos e mexendo delicadamente a cada adição até finalizar toda a farinha;

Bolo de laranja com casca

5. Leve ao forno médio por aproximadamente 25 minutos em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo ou use o desmoldante caseiro: a mesma medida de farinha, óleo de soja e margarina, por exemplo 01 colher de sopa de cada um – misture bem até formar uma pastinha e passe na forma, não precisa enfarinhar).

Cobertura:

1. Misture em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até ferver. Deixe cozinhar um pouco e despeje sobre o bolo assado ainda quente.

Referência

Aditivos Alimentares – O que são ?. Disponível em <https://www.portalsaofrancisco.com.br/quimica/aditivos-quimicos> . Acesso em 18/03/2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação Saudável. Disponível em <https://www.saudebrasil.saude.gov.br> . Acesso em 18/03/2021.

Feira de Agricultura Familiar. Disponível em <https://www.institucional.ufrjr.br/agroecologia/feira/faf-rural> . Acesso em 22/03/2021.

JACOBSON, Michael F. Nutrition Scoreboard: Seu guia para uma alimentação melhor. Center For Science in the Public Interest (1972).

VASQUES, Ana Carolina. Nova Pirâmide Alimentar. Disponível em <https://www.endocrinosauade.com/2011/04/piramede-alimentar>. Acesso em 22/03/2021.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Núcleo de Extensão da USP Sobre Alimentação Saudável. Disponível em <https://www.sustentarea/2019/04/25/sazonalidade>. Acesso em 22/03/2021.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Núcleo de Extensão da USP Sobre Alimentação Saudável. Disponível em <https://www.sustentarea/livros-de-receitas> . Acesso em 22/03/2021.

A CASST agradece a equipe do Restaurante Universitário:

Caroline Cardoso – Nutricionista

Celeste Quezada – Nutricionista

Matildes das Dores de O. Carneiro – Economista Doméstica

Mônica S. Oliveira - Economista Doméstica

Wanaline R. Nascimento - Economista Doméstica



Elaboração
Equipe de Promoção em Saúde em parceria
com Restaurante Universitário da UFRRJ

Março 2021