



Dia da Previdência Social

24 de Janeiro

A alimentação está ligada à longevidade. A maioria das doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares, pode ser consequência de uma dieta desbalanceada. O que comemos tem a capacidade de prolongar ou encurtar a vida.

Tendo em vista as mudanças ocorridas na regra da aposentadoria, na qual a compulsória passa de 70 para 75 anos de idade, cada indivíduo deve dar atenção para uma alimentação saudável, principalmente no ambiente de trabalho, onde passamos grande parte de nossa vida.

A aposentadoria interfere nos padrões alimentares dos trabalhadores. Uma eventual solidão familiar e social pode acarretar na perda de interesse pela alimentação gerando impactos diretamente ligados à saúde. O momento da alimentação, no ambiente de trabalho, geralmente é compartilhado com colegas de trabalho, locais rotineiros e horários estabelecidos e isso favorece a manutenção da saúde.

Apesar de ser um processo natural, o envelhecimento submete o organismo a alterações anatômicas e funcionais, com repercussões de saúde e na sua qualidade de vida. Nessa fase da vida, alguns alimentos podem ser incorporados à alimentação e assim promover uma melhora na saúde e aumentar a expectativa de vida dos trabalhadores.



Nutrição na terceira fase da vida dos trabalhadores

Leite, iogurte, queijos e derivados.	Faça uma ingestão adequada de proteína. Consuma peixe cozido ou assado semanalmente. Alimente-se com frutas e verduras diariamente. Prefira as fontes de carboidratos na forma integral- Pães, massas, arroz.
Faça uma ingestão adequada de proteína.	Nessa fase há uma perda de massa muscular e, portanto, as proteínas são fundamentais.
Consuma peixe cozido ou assado semanalmente.	Dê preferência a peixes pequenos, peixes como sardinha e arenque são ricos em Ômega 3 e ajudam a controlar o colesterol.
Alimente-se com frutas e verduras diariamente.	As fibras presentes nesses alimentos favorecem a digestão e diminuem os níveis de glicose no sangue.
Prefira as fontes de carboidratos na forma integral- Pães, massas, arroz.	Estes alimentos são grande fonte de fibras e essenciais para o funcionamento do organismo.

CIRCUITO SAUDÁVEL

Iniciativa do Programa Fiocruz Saudável, conduzida pela CST/Direh em parceria com a FioSaúde e com apoio da Asfoc-SN, o Circuito Saudável tem o objetivo de promover a difusão de informações sobre alimentação, nutrição e trabalho, por meio do incentivo a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática esportiva, visando beneficiar o estado nutricional e de saúde dos trabalhadores participantes.

Em dezembro de 2015 a programação do Circuito Saudável com os trabalhadores da Dirac foi concluída. Nessa jornada houve cinco rodas de conversa, três práticas de atividades físicas, uma oficina culinária e uma palestra de sensibilização, além de 32 atendimentos individuais e 94 orientações nutricionais.

O encerramento foi emocionante e recompensador. Leia alguns trechos dos depoimentos dos participantes:

S.P.S.: "Adquiri mais consciência nas compras de supermercado. Agora penso mais, leio os rótulos e busco fazer melhores escolhas"

F.S. "Compreendi que precisamos fazer uma autocrítica acerca de tudo o que comemos, é muito importante também conscientizar toda a nossa família. Foi um ganho participar do programa e tento sempre andar na linha, o circuito me ajudou muito a repensar sobre a minha alimentação..."

L.F.B: "Eu perdi 5 kg e sou um apoio para minha família. Parei com o refrigerante..."

C.F.S: "O programa foi além do que eu esperava, consegui mudar a minha família, agendei nutricionista para o meu marido e minha filha, comecei a fazer atividade física junto com toda minha família. Através do circuito eu estou mudando os hábitos da minha família, me emociono ao lembrar como entrei para o programa e como estou agora, agradeço muito à equipe..."

A equipe de Nutrição da Direh agradece a todos os parceiros, a Dirac, unidade acolhedora, e aos trabalhadores participantes por nos deixarem participar de sua história nesse período.

Em 2016 pelo menos mais duas unidades realizarão o Circuito. A COC e Farmaguinhos serão nossas novas parceiras. Para obter mais informações sobre o programa, como participar e outros dados, nos envie um e-mail circuito.saudavel@fiocruz.br.



De olho na Mídia



Em Assembleia Geral das Nações Unidas, 2016 foi nomeado como o Ano Internacional das leguminosas. Organizações nacionais e internacionais esperam, com essa escolha, sensibilizar a população sobre os benefícios nutricionais das leguminosas como parte de uma produção sustentável de alimentos visando atingir a segurança alimentar e nutricional.

Entende-se como leguminosas os grãos secos produzidos dentro de uma vagem que podem apresentar cor, forma e tamanho variados. Temos como exemplo a lentilha, os feijões, grão de bico e ervilha.

Ficou curioso para conhecer mais sobre esse ano dedicado as leguminosas?

Acesse o link: <http://www.fao.org/pulses-2016/en/>



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Nesta edição avaliamos o rótulo do Biscoito NESFIT® Cacau e Cereais, devido a forte propaganda e um aumento do seu consumo. A análise da Nutrição visa esclarecer aos trabalhadores e conscientizá-los sobre as escolhas alimentares. Confira:

Biscoito Nesfit: cacau e cereais 200g



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 30g (5 biscoitos)		
Quantidade por porção		%VDI(*)
Valor energético	130 kcal = 546 kJ	7%
Carboidratos	19 g	6%
Proteínas	3,1 g	4%
Gorduras totais	4,5 g	8%
Gorduras saturadas	0,7 g	3%
Gorduras trans	não contém	**
Gorduras monoinsaturadas	1,0 g	**
Gorduras poli-insaturadas	2,2 g	**
Colesterol	0 mg	0%
Fibra alimentar	1,9 g	8%
Sódio	85 mg	4%

Gordura vegetal – É um tipo de gordura criada pela indústria, pois não existe gordura entre os vegetais, somente óleos. A gordura vegetal é obtida a partir da hidrogenação do óleo vegetal, este óleo se transforma em gordura sólida (gordura trans). Seu consumo resulta no aumento dos níveis do mau colesterol (LDL) e na redução do bom colesterol (HDL) levando a riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, como derrame e infartos.

Gordura vegetal – É um tipo de gordura criada pela indústria, pois não existe gordura entre os vegetais, somente óleos. A

gordura vegetal é obtida a partir da hidrogenação do óleo vegetal, este óleo se transforma em gordura sólida (gordura trans). Seu consumo resulta no aumento dos níveis do mau colesterol (LDL) e na redução do bom colesterol (HDL) levando a riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, como derrame e infartos.

19 g de carboidratos em 5 biscoitos – Isso significa muito açúcar em apenas cinco biscoitinhos. Essa grande quantidade de açúcar nesse produto que se diz saudável não é nada bom. Além de ser um perigo à saúde, por aumentar os níveis de glicose, desenvolver diabetes e contribuir para a obesidade, na hora do refinamento são usados aditivos químicos como o enxofre, para deixar o produto com aparência clara e uniforme.

Bicarbonato de amônia – É um fermento químico utilizado para deixar o biscoito mais crocante por mais tempo. Devemos chamar atenção para este ingrediente, pois ele é usado nas indústrias de plásticos, cerâmica, têxtil e química. Apresenta riscos de desenvolver alergias e intoxicações alimentares.

Corante caramelo - É uma substância produzida a partir de sulfitos, compostos amoniacaais e substâncias ácidas e bases. Com a junção de todas essas substâncias 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.

Fibras - De acordo com a rotulagem, o produto apresenta uma boa quantidade de fibras auxiliando, assim, no trânsito intestinal. Farinha de trigo integral, aveia em flocos, mix de cereais, cacau e farinha de centeio são as fibras que estão presentes no biscoito.

Alimento ultraprocessado – Este produto, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, deve ser evitado, pois é nutricionalmente desbalanceado. Conforme o Guia Alimentar os alimentos ultraprocessados têm como características a fabricação feita em geral por indústrias de grande porte, envolvendo diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e diversos outros tipos de aditivos).

Ingredientes: farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo vegetal, aveia em flocos, cacau, mix de cereais (flocos de arroz, cereal matinal de trigo, milho e arroz, cereal matinal de milho, aveia em flocos, açúcar mascavo, gordura vegetal, mel, açúcar invertido e antioxidante lecitina de soja), amido, açúcar invertido, farinha de centeio integral, farinha de cevada, sal, corante caramelo III, fermentos químicos bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e fosfato monocalcico, aromatizantes, emulsificantes lecitina de soja, ésteres de mono e diglicerídeos de ácidos graxos com ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos de ácidos graxos e antioxidante TBHQ. **CONTÉM GLÚTEN. Contém traços de leite, amendoim, amêndoa, aveia, castanhas e nozes. Produzido por: Nestlé Brasil Ltda.** Avenida Castro Alves, 1.260 – Marília – SP CNPJ/MF60.409.075/0305-74. Indústria Brasileira. Para melhor conservação mantenha em local seco, fresco e inodoro. Após abrir a embalagem coloque os biscoitos em um recipiente seco e bem tampado.

Biscoito de cacau caseiro



Como alternativa aos produtos industrializados, criamos uma receita de biscoito de cacau caseiro delicioso, sem aditivos com nomes estranhos. Confira:

Ingredientes

6 colheres de sopa de Farinha integral ou de arroz ou farinha de sua preferência
1 colher de sopa de Cacau
3 colheres de açúcar mascavo
3 colheres de sopa de Manteiga
1 colher de sopa Chia

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes, até que a massa fique lisa e homogênea. Em seguida cortar no formato que preferir, nós optamos pelo formato em quadradinhos, mas pode-se fazer um rolo com a massa e cortar em formato redondo.

Em forno pré aquecido colocar o tabuleiro, por 15 minutos.

Cantinho saudável

Abrindo a primeira edição do ano, nossa parceira de apoio, ideias e almoços, Maria Aparecida Bezerra, mais conhecida como Cida, da Direh, apresentou sua receita. E como ela é adepta de uma alimentação saudável, prontamente apoiou o ano das leguminosas e trouxe uma opção deliciosa e que tem uma memória muito interessante e de afeto.

“Essa sopa foi uma das primeiras receitas com lentilhas, fora do tradicional, que só mesmo nos fins de ano, às vezes, fazíamos. Assim que cortei o consumo de carnes, fui à busca, entusiasmada, de novas receitas! Essa é uma delas, é sopa de lentilha com espinafre. Fiz, deu ibope total lá em casa e ficou famosa entre nós. Tanto que no aniversário da Luiza [sua filha mais velha], fez parte do cardápio do jantar vegano. Não poderia faltar e fez sucesso”, declara.

Sopa de Lentilha

Ingredientes:

1 cebola picada
4 colheres (sopa) de azeite
2 cenouras picadas
2 talos de salsão picados
2 dentes de alho, picados
1 colher (chá) de orégano seco
1 folha de louro
1 colher (chá) de manjeriço seco
400 g de de polpa de tomate ou tomates batidos
2 xícaras (400 g) de lentilha crua
8 xícaras (1920 ml) de água
1/2 xícara de espinafre, lavado e picado em tiras
2 colheres (sopa) de vinagre
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola, cenoura e salsão até a cebola amaciar. Misture o alho, orégano, louro e manjeriço e refogue por mais dois minutos.
2. Junte os tomates, lentilha e água e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Quando estiver pronto para servir, junte o espinafre e espere ele murchar. Misture o vinagre, tempere com sal e pimenta a gosto.

