



Comida de verdade para o trabalhador



Apesar de se falar muito em saúde, vivemos uma era em que os estudos provam que a alimentação saudável e a atividade física são uma combinação de vida sadia, porém a grande dúvida é: “será que estamos vivendo isso de maneira saudável”?

Em 31 de março comemoramos o dia da Saúde e da Nutrição, e no mesmo dia, o periódico médico “The Lancet” publicou um estudo sobre as tendências do Índice de Massa Corporal (IMC) de adultos em 200 países e territórios de 1975 a 2014. Os resultados se mostraram alarmantes em aumento nas taxas de obesidade nos últimos 40 anos: o número de pessoas com IMC maior que 30 aumentou de 105 milhões em 1975 para 641 milhões em 2014, constatou o estudo.

A cada dia, a indústria elabora e

apresenta um novo produto, intitulado milagroso, e o que queremos passar para os trabalhadores é que o grande segredo para uma alimentação mais saudável é o mais simples possível, que é a comida de verdade; aquela preparada em casa sem conservantes e aromatizantes ou outros nomes diferentes. E para exemplificar a comida de verdade e expor ao trabalhador que, além de ser mais saudável, é mais econômico.

Com base no guia alimentar para a população brasileira e no programa do Programa de Alimentação do Trabalhador, (PAT) comparamos um almoço preparado em casa e outro servido em restaurantes comerciais, ambas as refeições foram calculadas com o mesmo peso, e tivemos o seguinte resultado:

Para consumir uma refeição preparada em casa, constituída de: arroz, feijão, frango grelhado com ervas, tomate, alface e cenoura, resultando em pesagem de aproximadamente 550g, o consumidor paga cerca de R\$3,15. Já para uma refeição com o mesmo peso, em restaurantes comerciais, o consumidor paga aproximadamente R\$15,95. Num cálculo rápido, notamos a diferença de 80,25% entre os valores das refeições, o que representa em média R\$ 384,00 a menos no bolso, por mês.

Além de ser mais barata, a comida caseira é saudável, mais saborosa e, assim, evita-se também as tentações que são servidas nos restaurantes.

ENTREVISTA COM ROBERTO CARLOS PEREIRA LOPES (DIRETOR DE ESPORTES DA ASFOC - SN): Harmonização da alimentação e atividade física

Foto: Comunicação/Asfoc-SN



A alimentação adequada, conciliada com a atividade física, desempenha um ótimo papel no organismo, pois o prepara para o esforço, fornecendo os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar como, por exemplo: perda de peso, melhora das taxas bioquímicas, ganho de massa muscular e outros.

Pensando no trabalhador, conversamos com o diretor de Esporte da Asfoc-SN, Roberto Carlos Pereira Lopes. Confira abaixo:

Boletim da Nutrição (BN): O Dia Mundial da Atividade Física é comemorado em 31 de março e sabemos que a instituição, por meio da Asfoc, oferece diversas atividades físicas no campus. Quais os benefícios e os impactos para os trabalhadores?

Roberto Carlos Pereira Lopes (Robertinho): Fazer atividade física é fundamental para a melhoria da qualidade de vida, mas requer um cuidado extremamente importante: consultar um médico para realizar um check up, principalmente se você se encontra com sobrepeso ou obeso. Atualmente 54% da população brasileira, conforme dados divulgados na última pesquisa do IBGE, estão obesos ou com sobrepeso. Com a prática da Atividade Física aeróbica regular temos uma melhora significativa do sistema cardiovascular - prevenindo contra doenças cardíacas e derrames cerebrais -, o fortalecimento do sistema esquelético - prevenindo contra a osteoporose, que acentua o risco de acidentes -, o combate às dislipidemias, a redução de gordura corporal, entre outros; paralelamente melhora a qualidade do sono, o aspecto da pele e o humor, elevando a qualidade de vida como um todo.

BN: Quais são as atividades físicas oferecidas pela Asfoc para os trabalhadores nos distintos campus da Instituição?

Robertinho: Oferecemos musculação, aulas de ginástica, caminhadas, treinamento de corridas, krav Magá, Jiu Jitsu, Karatê, RPG, Pilates, futebol de campo e salão, voleibol, futebol de campo master e tênis.

BN: A Asfoc-SN estuda a ampliação da oferta de atividades físicas no campus? E para as regionais, há alguma iniciativa sendo realizada ou em planejamento?

Robertinho: Sim. Está prevista, para este ano, a inauguração de uma nova sala de musculação no IFF. Estamos, também, dialogando com as Coordenações Regionais da Asfoc-SN para identificar as demandas para a implantação das novas atividades nessas Representações.

BN: Como o sindicato avalia a participação do trabalhador nessas atividades? É aberto a toda comunidade Fiocruz ou somente aos filiados? Como o trabalhador pode participar de algum projeto de atividade física?

Robertinho: Nossas atividades são liberadas para toda a força de trabalho da Fiocruz (servidores/terceirizados) e alunos.



De olho na Mídia



O Plenário da Câmara dos Deputados aprovou, no dia 30 de março de 2016, o Projeto de Lei 8194/14 do Senado, que obriga os fabricantes a informar, nos rótulos dos alimentos, a presença de lactose e caseína (proteína encontrada no leite).

O substitutivo aprovado ainda prevê a proibição do uso de gordura vegetal hidrogenada, conhecida também como gordura trans, em todo o país - ainda que importados.

As empresas envolvidas na produção, comercialização e importação terão que se adequar às novas regras até 1º de janeiro de 2019. A lei entrará em vigor 180 dias depois de sua publicação.

Para conhecer melhor este projeto de Lei, o trabalhador poderá acessar o link abaixo:

<http://www2.camara.leg.br/camaranoticias/noticias/CONSUMIDOR/506142-APROVADO-PROJETO-QUE-EXIGE-INFORMACAO-SOBRE-LACTOSE-E-CASEINA-EM-ROTULO-DE-ALIMENTOS.html>



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.

Qual o trabalhador que nunca ficou confuso ao realizar a escolha de uma marca de pão integral? Experimentamos este pão e trouxemos para avaliação do rótulo, então mãos à obra.

Avaliando os ingredientes:

Pão do Bento



Em relação aos ingredientes, podemos verificar que ele pode ser classificado como um alimento de verdade: é um pão integral que, na lista dos ingredientes, não contém nenhum nome esquisito, poucos ingredientes e que todos nós conhecemos.



Sem gordura e sem adição de açúcar: realmente na lista de ingredientes não tem gordura e não tem açúcar, e não tem nenhum nome disfarçado.



Rico em fibras: este item supera o mínimo exigido pela legislação que é de 6g de fibras por 100g do produto (em 100g do pão do bento temos 8g de fibra). E uma notícia melhor ainda é a de que as fibras provêm de ingredientes totalmente integrais, ou seja, não contém fibras adicionadas industrialmente.



O percentual do valor diário de sódio é 11% do valor recomendado total, isto significa que devemos ter um pouco de cuidado com o consumo excessivo.

Cantinho saudável



Trazendo as memórias da equipe de nutrição do Nust, compartilhamos com os trabalhadores uma receita que, para nós da equipe, tem uma lembrança saborosa: seja nos encontros de comemoração de aniversário ou despedidas, levamos o nosso delicioso bolo de cacau!

BOLO DE CACAU

Ingredientes

- 1 Xícara de Farinha de Arroz
- 1 Xícara de Água morna
- 1 Xícara de Açúcar
- ½ Xícara de óleo
- ½ Xícara de Cacau em pó
- 2 Unidades de Ovo
- 1 Colher de sopa rasa de fermento em pó

Modo de Preparo

Comece batendo bem os ovos com o açúcar e a essência (se quiser), até o açúcar se dissolver.

Acrescente a água (que, nesta receita sem lactose, substitui o leite) e o óleo, e envolva delicadamente. Finalmente acrescente a farinha de arroz, o cacau ou chocolate e o fermento (todos peneirados juntos), e misture.