



A organização da geladeira e os hábitos alimentares



1

Planejamento é um fato fundamental para adoção de novos hábitos e estilo de vida saudável. Uma geladeira bem organizada, traz praticidade ao dia a dia e evita uma alimentação errada, além disso impede a contaminação dos alimentos. Por isso atenção ao local onde a comida é armazenada é essencial.

O primeiro passo é retirar tudo da sua geladeira e realizar uma boa limpeza. É fundamental fazer isso pelo menos uma vez por mês.

Durante a limpeza:

- Observe a validade de todos os produtos. Caso a embalagem original do alimento seja removida, use etiquetas para indicar a data informada pelo fabricante.
- Não deixe os alimentos em latas, elas podem sofrer contaminação nos supermercados e oxidar. Então sempre retire da lata



2

e coloque o alimento em potes de vidro.

- Evite potes de plástico. Sabemos que são mais práticos, mas o ideal mesmo é adotar potes de vidro, que além de não alterarem o sabor dos alimentos, não liberam substâncias tóxicas.

Após a limpeza, é a hora de mudar sua geladeira e torna-la uma aliada para a praticidade da sua alimentação. Para isso, organize a sua semana. Separe algumas horas e prepare os alimentos para estarem à disposição, sempre que precisar.

- Fontes de proteína - Carnes magras (o músculo é carne ótima e para deixar macia, sua preparação pode ser realizada na panela de pressão) ou frango refogado desfiado são bons exemplos.

- Folhas e frutas higieniza-



3

das, verduras raladas, pastas ou patês, devem estar sempre a vista na geladeira.

- O cozimento prévio de tubérculos também é importante como batata cozida com casca, aipim, batata baroa ou inglesa. Cenoura, abobrinha, brócolis e outras hortaliças também podem ser cozidas previamente.
- Ao congelar qualquer alimento, lembre-se de fracionar em partes menores. Isso facilitará na hora de utilizar, para separar apenas a porção necessária para o momento. Potinhos menores ou folhas de papel manteiga é o ideal para segurança e higiene.



Chegou a hora de armazenar os alimentos de forma certa na geladeira.

Primeira prateleira

Nesta prateleira, o ideal é guardar produtos que se danificam com facilidade, como leites e queijos. O ideal é armazenar os produtos já preparados (alimentos cozidos e prontos para o consumo).

Segunda e terceira prateleiras

Guarde, além de preparações prontas, os ovos, bolos, cookies e frutas. Sim, ao contrário do que se pensa, os ovos não devem ser guardados nas portas. O “abre e fecha” da geladeira pode quebrar a casca do ovo e isto pode fazer

com que ele seja contaminado.

Gaveta inferior

Este é o local para as verduras e hortaliças lavadas, pois elas se danificam facilmente com baixas temperaturas. Este é o lugar da geladeira que possui uma temperatura maior, destinada a produtos que geralmente não estragam tão facilmente.

Porta

Ideal para armazenar sucos, molhos e condimentos.

Faça o teste:

Na feira do aniversário da Fiocruz (30 e 31 de maio) levamos

a atividade lúdica “Trabalhador, venha fazer o diagnóstico da sua geladeira”. O resultado foi dado de acordo com as orientações do guia alimentar para a população brasileira.

Agora, você também pode participar. As geladeiras* estão numeradas na capa desta edição. Escolha aquela que se parece mais com a sua e confira o diagnóstico na sequência.

***Análise as imagens das três geladeiras que ilustram a capa dessa edição, escolha aquela mais próxima da sua realidade e confira abaixo o diagnóstico para cada tipo de composição**

DIAGNÓSTICO DAS GELADEIRAS (Ilustrações da capa)

Geladeira 1:

Trabalhador, segundo o Guia Alimentar para a população brasileira você segue as orientações do Guia, de acordo com a geladeira escolhida. A base da sua alimentação são alimentos *in natura* e minimamente processados. Que você se mantenha nesse caminho!

Geladeira 2:

Trabalhador, segundo o Guia Alimentar para a população brasileira, verificamos que você não consome alimentos *in natura* e minimamente processados ou os consome eventualmente, o que é muito preocupante, pois alimentos processados e ultraprocessados devem ser limitados e evitados.

Geladeira 3:

Trabalhador, segundo o Guia Alimentar para a população brasileira verificamos que você consome alimentos *in natura* e minimamente processados, no entanto estes alimentos ainda não são a base para sua alimentação. Cuidado com alimentos que parecem ser saudáveis mais não são, como bebidas lácteas, sucos de caixinha e outros produtos de caixinha, margarinas, produtos zero e outros.

DIA MUNDIAL SEM TABACO

No último dia 31 de maio foi celebrado o dia mundial sem tabaco. Para comemorar a data, a equipe do Boletim de Nutrição conversou com Claudia Lessa, Eliane Mendes, Karine Gaglianone e Maria Cristina de Carvalho, da Seção de Medicina do Trabalho (SEMTR/ Dereh/Bio-Manguinhos),

responsáveis pelo Programa ‘Bio Livre do Tabaco’.

Confira na próxima página como foi esse papo e comece hoje mesmo a mudança com foco em hábitos saudáveis.

**31 de Maio
Dia Mundial
Sem Tabaco**



ENTREVISTA



Karine Gaglione, Claudia Lessa, Maria C. Carvalho e Eliane Mendes

Qual o objetivo do programa “Bio Livre do Tabaco”?

O objetivo é propiciar aos trabalhadores uma alternativa de esclarecimento e tratamento quando manifestam o interesse em parar de fumar.

Quando começou? Como surgiu a ideia de desenvolver esse programa?

A ideia surgiu em 2007 como objetivo principal de tornar o ambiente da unidade livre do tabaco nos locais fechados. Após a realização do mapeamento para definição do público alvo e a realização da sinalização nas áreas como ambiente Livre do Tabaco; em 2008 foi estabelecido uma parceria com Policlínicas do SUS para atendimento aos trabalhadores da unidade interessados em parar de fumar. Em 2010, após a capacitação da equipe do Nust/Bio, o Programa começou a ser oferecido internamente em Bio-Manguinhos.

Como foi a aceitação do Programa por parte dos trabalhadores da unidade?

A ideia foi bem aceita e tem uma boa adesão desde sua implantação, pois é uma oportunidade de tratamento gratuito, sem a necessidade de se deslocar para uma unidade de saúde externa.

Como foi definida a metodologia do Programa?

A metodologia utilizada foi elaborada pelo Inca, responsável pelo controle do tabagismo no SUS, a qual é adotada pela Secretaria de Saúde do Município do Rio de Janeiro, onde foi feita a capacitação da equipe.

Quais são as atividades desenvolvidas?

Inicialmente é realizada uma entrevista para avaliar o nível de dependência e sua relação com o cigarro.

Os participantes são inseridos no grupo e são realizados quatro encontros iniciais. Utiliza-se uma abordagem informativa e dinâmica com trocas de experiências, onde os participantes recebem orientações e estratégias necessárias para direcionar seus próprios esforços ao abandono do desejo de fumar, além do fornecimento de material educativo a cada encontro.

Durante esses encontros, o participante é orientado a optar por um dos dois métodos de parada: a abrupta ou a gradual. Na abrupta o fumante deixa de fumar de uma hora para a outra, enquanto na gradual vai diminuindo aos poucos. Pode ser utilizado ou não apoio medicamentoso com a recomendação de adesivos de reposição de nicotina ou outros indicados para diminuir os efeitos da abstinência que será definido após a avaliação médica.

Na sequência, são realizados mais quatro encontros para a manuten-

ção, onde há o suporte, reflexões e trocas de experiências sobre o processo vivenciado com a abstinência. Também são incentivados a aplicar o que aprenderam com o programa em outros aspectos da vida.

Além disso o trabalhador poderá ser acompanhado pela equipe multiprofissional durante um ano (Medicina, Serviço Social, Psicologia e Nutrição).

Qual a periodicidade do programa?

Os grupos se iniciam a cada dois meses.

Quem pode participar?

Todos os colaboradores, independente do vínculo, não só de Bio-Manguinhos, mas que trabalhem aqui no campus da Fiocruz.

Qual o número de participantes em cada edição? E o total de participantes até então?

Inscrevemos no máximo dez pessoas e já houve 256 inscritos no programa desde a criação até o momento.

Qual a atuação da Nutrição dentro do Programa?

Na cessação do fumo, o serviço de Nutrição tem como objetivo: promover a alimentação saudável, reeducação alimentar, estimular a atividade física, orientar e controlar os sintomas nas crises de abstinência, melhorar e prolongar a qualidade de vida.

Há planos futuros de aperfeiçoamento do programa? Quais?

Periodicamente o programa é reavaliado e são feitas adequações de acordo com a necessidade e o perfil de cada grupo, além de sempre que possível, a equipe participa de eventos de capacitação e atualização para agregar informações de promoção à saúde no que se refere ao Tabagismo.



De olho na Mídia



Pesquisa divulgada pela Agência Internacional para a Pesquisa sobre Câncer (IARC, em Inglês) e publicada na revista científica The Lancet, revela que bebidas muito quente aumentam o risco de desenvolver câncer de esôfago, o estudo afirma que a relação do câncer e a ingestão do líquido está na temperatura e não na bebida em si. A indicação de prevenção ao agente cancerígeno relacionado a temperatura é nunca consumir bebidas com mais de 60°C.

Acesse o link: <http://www.blog.saude.gov.br/promocao-da-saude/51136-bebidas-muito-quentes-aumentam-as-chances-de-desenvolver-cancer-de-esofago.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.

Em clima de festa junina avaliamos um alimento que normalmente não pode faltar, sim é a paçoqa, escolhemos a paçoquita de aveia para avaliar se o rótulo é condizente com as informações nutricionais apresentadas

Avaliando os ingredientes:

PAÇOQUITA



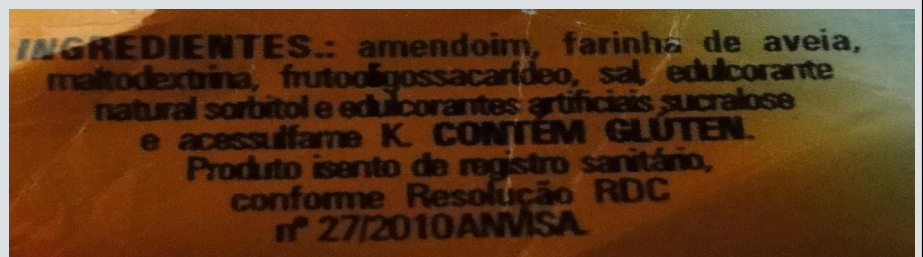
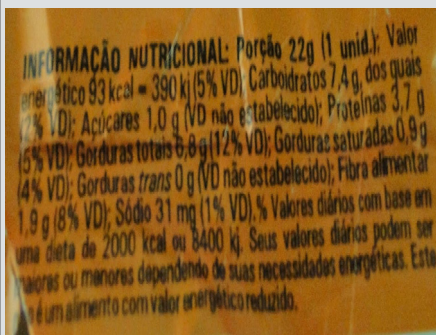
De acordo com o rótulo da embalagem, a paçoquita é adicionada de aveia, porém não há informação sobre essa quantidade.

A legislação não obriga o esclarecimento dessa informação na embalagem do produto, contudo, ele não pode ser considerado um alimento fonte ou rico em fibras, visto que a quantidade contida pode ser insignificante.

Segundo a RDC N° 54, de 12 de Novembro de 2012, para que a paçoquita de aveia seja fonte de fibras

ela deveria ter 2,5g de fibras, no entanto a paçoquita de aveia possui 1,9g de fibra.

Em relação ao açúcar, a embalagem diz não haver adição de açúcar. De fato eles utilizam alguns adoçantes artificiais, porém observando os ingredientes vimos que tem um ingrediente que a partir do momento que colocamos na boca se transforma em açúcar, é a maltodextrina. Logo devemos ter muito cuidado, principalmente pessoas que precisam de uma dieta controlada em açúcares, não é aconselhável.



Então para uma opção de paçoca mais saudável, criamos uma receita saborosa e nutritiva!

Receita de paçoca de aveia caseira

Ingredientes:

Amendoim sem casca – 1/2Kg
 Farinha de aveia – 14 colheres de sopa
 Adoçante culinário – 4 colheres de sopa

Modo de preparo:

Colocar o amendoim em um processador deixando bater por 10 minutos ou até que fique numa consistência de pasta, em seguida acrescentar o adoçante culinário, deixando bater por mais 5 minutos. Acrescente a farinha de aveia misturando aos poucos, levemente.

Forrar um tabuleiro com papel manteiga, e esticar a massa com o auxílio de um rolo ou com as mãos. Cortar a massa no formato que preferir.

Colocar no forno por 10 minutos ou até que fique dourado, retire do forno e aguarde esfriar e pronto!

Sim! Ela não tem conservantes e ainda tem fibras! É uma delícia!

Cantinho saudável



Nesta edição tivemos a participação do nosso colega de Direh Renato Dantas (foto), que desde que iniciou as mudanças alimentares tem dado um show na gastronomia saudável, enchendo o coração da equipe de orgulho.

“Com apoio da equipe de nutrição do Nust, consegui encontrar o equilíbrio entre fazer dieta e seguir a vida sem sofrimento e restrições. Descobri que alimentos funcionais podem sim, ter uma soma de sabor e satisfação. Um exemplo é esse bolo de cenoura, para quem gosta da receita tradicional deve experimentar e lógico sem esquecer a cobertura de chocolate. Uma boa pedida para o café da tarde”.
 Testemunho Renato Dantas.

BOLO DE CENOURA FUNCIONAL

Ingredientes

Massa:

½ xícara de farinha de arroz
 ½ xícara de amaranto em flocos
 2 colheres de sopa de chia
 2 ovos
 2 claras
 ½ xícara de leite vegetal
 2 cenouras médias
 3 colheres de sopa de de sucralose forno e fogão
 ½ xícara de água fervente
 1 colher de sopa de de fermento

Cobertura:

½ caixinha de leite condensado sem lactose
 1 caixa de creme de leite sem lactose
 3 colheres de sopa de de cacau

Toque meu: coloco 4 damascos desidratados, picados.

Modo de Preparo

Misturar os ingredientes secos (menos o fermento) e reservar. Ba-

ter no liquidificador as cenouras, os dois ovos e o leite. Incorporar essa massa na mistura seca. Colocar a água fervente e mexer bem. Bater as claras em neve e acrescentar na massa cuidadosamente. Por último coloque o fermento e mexa. Leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos à 180°C.

Cobertura: Com um batedor manual misture o leite condensado, o creme de leite e aos poucos o cacau em pó. Com fogo médio mexa sem parar até a mistura engrossar e iniciar a fervura.

