

Cantinho Saudável

Guia de alimentação com receitas para o trabalhador



Ministério da Saúde



Apresentação do Cantinho Saudável

Guia de receitas autorais voltadas para a saúde do trabalhador

A equipe de Nutrição da Coordenação de Saúde do Trabalhador (Nust/CST/Direh) desenvolve diversas atividades e produtos que incentivam a adoção de hábitos alimentares saudáveis junto aos trabalhadores da Fiocruz. Dentre essas iniciativas destaca-se o Boletim da Nutrição, um material educativo que fornece mensalmente informações sobre alimentação, nutrição e trabalho para os trabalhadores da instituição. O produto é disponibilizado nas salas de convívio instaladas nos diversos ambientes da Fiocruz, por meio de murais, por e-mail àqueles que participam de ações da Nutrição, e pela Intranet Fiocruz, no endereço: <http://intranet.fiocruz.br> (seção “Trabalhadores”, em seguida na aba “Saúde do Trabalhador”). Com a grande repercussão do espaço de receitas do Boletim da Nutrição, a equipe responsável pela produção do informativo identificou a necessidade de criar um Guia do Cantinho Saudável, com vistas a fornecer um material próprio de receitas autorais, saudáveis, funcionais e de baixo custo, sobre preparações saudáveis relacionadas ao processo de trabalho. A presente publicação é a primeira versão deste novo produto da Nutrição e tende a ser ampliada.

Boa leitura e bom proveito!



Sumário

Apresentação	3
Suco	5
Salada	6
Molho	7
Sanduíche	8
Sopa.....	10
Prato quente.....	11
Sobremesa.....	12

EXPEDIENTE

EQUIPE NUTRIÇÃO

Carla Trece (estagiária de Nutrição)
Débora Oliveira (nutricionista)
Juliana Meckelburg (nutricionista)
Wanessa Natividade (nutricionista responsável)

Ascom/Direh

Edição, revisão e diagramação

Nust

Sônia Gertner

CST

Fátima Rangel

Direh

Juliano Lima

VPGDI

Pedro Barbosa

Fiocruz

Paulo Gadelha

A importância das pausas no ambiente de trabalho



- ➔ As pausas regulares são momentos essenciais para manter a saúde e bem-estar no trabalho. Algumas pessoas que trabalham por horas prolongadas sem adoção de pausas devem dedicar algum tempo para fazer um lanche, beber água e ir ao banheiro. Veja como você pode aproveitar esses períodos da melhor forma:
- ➔ Conheça o seu próprio ritmo. Perceba quanto tempo aguenta concentrado e quanto tempo costuma demorar a retomar a concentração. Estes fatores são fundamentais para estabelecer um plano de pausas diárias;
- ➔ Defina previamente os períodos das pausas. Conhecendo o seu próprio ritmo, poderá estabelecer quantos momentos de pausa necessita por dia. Não terá de seguir este plano à risca, mas sempre fica como um indicador das suas necessidades;
- ➔ Criar o hábito de ler o rótulo dos alimentos também é uma boa dica, pois desta forma é possível analisar a qualidade do alimento e conhecer os ingredientes consumidos.
- ➔ Esteja atento aos sinais de cansaço. Dores de cabeça, nas costas, olhos vermelhos, ou pescoço dolorido, são sinais claros de que é preciso se levantar da cadeira e relaxar alguns minutos.

Mousse Antioxidante de Frutas



Ingredientes:

- 170g de iogurte desnatado
- 1 colher de sobremesa de adoçante culinário
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- ½ limão espremido
- 1 unidade polpa de maracujá
- 1 xícara de chá de abacaxi picado congelado

Modo de preparo:

Bata no liquidificador ½ xícara (chá) de água fervente e a gelatina por 15 segundos. Adicione ½ xícara (chá) de água fria, o iogurte, a polpa de fruta e o adoçante. Bata por 1 minuto. Reserve. Distribua os cubos de abacaxi no fundo das taças. Despeje a mousse por cima. Leve à geladeira por 2 horas ou até endurecer. Finalize com sementes de maracujá por cima.

Rendimento: 3 taças

Custo estimado por porção: R\$ 2,33

Trabalhador, atenção às propriedades funcionais!

A presença de sobrecarga relacionada às exigências organizacionais do trabalho está relacionada à ocorrência de algumas situações como: prazo curto para finalizar uma tarefa, ou, o número reduzido de pessoas para desenvolvê-la e os materiais e equipamentos são inadequados ou insuficientes; ausência de planejamento prévio, o que interfere na rotina laboral; ritmo de trabalho acelerado, influenciando na realização de pausas e no tempo das refeições.

Um dos produtos desse desequilíbrio é o estresse oxidativo da célula. Portanto, para conter determinada alteração, criamos esta mousse. O principal ingrediente antioxidante destas frutas é a vitamina C. Os antioxidantes são responsáveis por reparar danos nas células causados por esse processo oxidativo, ou seja, uma diminuição deles pode levar ao envelhecimento precoce e até mesmo a várias doenças como: cardiopatias, aterosclerose, diabetes e até mesmo o câncer. Além disso, os flavonoides também podem ser encontrados nestas frutas. Tais compostos, além de potencializar a ação da vitamina C, são excelentes para a saúde.

Smoothie Hidratante



Ingredientes

- 4 fatias de melancia
- 1 unidade de limão (suco)
- 1 unidade de iogurte tipo grego desnatado, adoçado e congelado
- 4 cubos de gelo

Modo de preparo

Corte a melancia em cubos pequenos (não esqueça de retirar as sementes da melancia), em seguida, coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata. Depois é só servir.

Use a melancia e o suco do limão gelados ou quase congelados.

Não adicione açúcar.

Rendimento 400 ml

Custo estimado: R\$3,36

Trabalhador, atenção às propriedades funcionais!

Em nosso país tropical o estresse provocado pelas condições climáticas ocorre em boa parte do ano, tornando-se um problema que afeta os trabalhadores, especialmente em situações nas quais o calor e a umidade, aliados ao uso de equipamentos pesados de proteção, e o trabalho exaustivo compõem o ambiente funcional. Além dos efeitos negativos na segurança e saúde, o estresse causado pelo calor e pela desidratação afeta a produtividade e a atenção do trabalhador.

A hidratação, sem dúvida, é a maior fonte de proteção para diversas doenças. Nessa preparação, concentramos alimentos que também estão associados à prevenção do cálculo renal. Para isso, contamos com a melancia, rica em água, e com as frutas cítricas, como o limão, ricas em citrato, que ajuda a reduzir a formação de cálculo.

Salada Anti TPM



Ingredientes:

150g de frango cozido desfiado
 ½ maço de rúcula
 ½ maço de agrião
 100g de ricota em cubos
 1 colher de sopa de castanha do caju triturada
 1 colher de sobremesa de linhaça dourada
 1 tomate cortado em tiras

Modo de preparo:

Misture o frango, as folhas, o tomate e a ricota. Depois, salpique a castanha do caju e a linhaça e tempere com azeite (azeite de ervas é uma ótima alternativa, receita na página 7).

Rendimento: 5 porções

Custo estimado: R\$ 6,19

Trabalhador, atenção às propriedades funcionais!

A participação das mulheres em cargos de liderança no mercado de trabalho vem ganhando cada vez mais espaço. Com isso, valorizamos o tema Síndrome Pré-Menstrual (SPM), caracterizada por uma série de alterações, tanto emocionais, como físicas, que ocorrem nos dias anteriores à vinda do período. Para sua causa há múltiplos fatores, inclusive deficiência de vitaminas e minerais, como zinco, magnésio e vitamina B6. Devido a isso, fizemos um mix desses nutrientes para evitar as deficiências e aliviar os sintomas, que contribuem influenciando negativamente no desempenho profissional, já que eles podem retirar da mulher a serenidade necessária para a tomada de decisões e o equilíbrio para enfrentar situações difíceis.

Frango Termogênico



Ingredientes:

3 unidades grandes de coxa de frango
 4 colheres de sobremesa de açafrão
 3 colheres de sobremesa de pimenta de reino
 2 colheres de sobremesa de gengibre picado
 2 colheres de sopa de azeite extra virgem

Se quiser utilizar sal, use-o em pouca quantidade

Modo de preparo:

Misture os ingredientes, exceto o azeite, depois coloque a mistura em um pote com tampa e guarde-a na geladeira até o dia seguinte, o segredo está justamente em marinar o frango. Ao assá-lo, unte o tabuleiro com o azeite e deposite nele as coxas de frango por cerca de 50 minutos, ou até dourar totalmente.

Sirva o prato com salada e arroz integral ou branco.

Rendimento: 3 porções

Custo estimado: R\$7,16

Trabalhador, atenção às propriedades funcionais!

A obesidade é considerada um dos maiores problemas de saúde pública do mundo contemporâneo, classificando-se como um fator de risco para o desenvolvimento de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis.

O trabalhador obeso depara-se com muitos percalços durante a vida funcional, dentre os quais podemos mencionar as dificuldades que os mesmos possuem em conseguir cargos que exijam maior exposição da imagem corporal e maior agilidade.

Para auxiliar na perda de peso, os alimentos termogênicos são utilizados por possuírem efeito térmico ou de termogênese, que induz o corpo a gastar certa quantidade de energia durante o processo digestivo. A ação termogênica significa a propriedade de transformar nutrientes em energia. Alimentos como: açafrão, gengibre e pimenta possuem esse efeito.

Sopa Moduladora



Ingredientes:

300g de músculo bovino em pedaços
3 colheres de sopa, de amaranto
1 unidade de cebola
1 unidade de chuchu pequeno
1 colher de sobremesa de orégano
1 colher de sobremesa de manjeriço

Modo de Preparo:

Cozinhe o músculo na panela de pressão por 20 minutos, contando o tempo após a pressão. Em outra panela, refogue a cebola até caramelizar, coloque os legumes em pedaços, adicione água e o amaranto, deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. Em seguida, acrescente o músculo já cozido. Adicione ervas em geral e pouco sal.

Rendimento: 4 porções

Custo Estimado para uma porção: R\$ 3,20

Trabalhador, atenção às propriedades funcionais!

O Diabetes é uma das doenças crônicas não transmissíveis mais frequentes. Trabalhadores diabéticos não podem ficar em jejum, nem mesmo por questões associadas ao trabalho (como a falta de tempo em função de prazos), uma vez que se o fato ocorrer irá desencadear diminuição dos níveis de açúcar no sangue do indivíduo (hipoglicemia) e, por consequência, sudorese excessiva, fraqueza, tontura e confusão mental, influenciando no desenvolvimento de suas atividades.

O amaranto utilizado na preparação é uma ótima opção para modular a glicemia e melhorar a resistência insulínica, pois é fonte de diversos minerais, como o magnésio, cuja deficiência está relacionada ao desenvolvimento da resistência insulínica, o que aumenta a quantidade de glicose sanguínea. Por esse motivo, o baixo consumo de alimentos fontes de magnésio aumentam a incidência de Diabetes Mellitus tipo 2. Além de tudo, o sabor do amaranto não é forte, o que contribui para que ele combine com diversas preparações, doces ou salgados.

Azeite de Ervas



Ingredientes

75g de folhas frescas ou ervas secas (manjeriço, alecrim, tomilho)
1 xícara de café de azeite extra virgem
1 dente de alho

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e armazene em um recipiente escuro.

Rendimento: Em média 12 colheres de sopa.

Custo estimado: R\$6,50

Trabalhador, atenção às propriedades funcionais!

As doenças crônicas não transmissíveis estão acometendo as pessoas cada vez mais cedo. O impacto das doenças cardiovasculares cresce progressivamente com o aumento da idade, onde se considera indivíduos com mais de 50 anos, ou seja, pessoas que deveriam ter uma longa vida social e economicamente ativa, e que ficam fora do mercado de trabalho, muitas vezes com limitações físicas, iniciando uma vida dependente, com a família despreparada para essa nova realidade, a qual atinge todo seu contexto familiar e social.

O azeite de oliva extravirgem é uma fonte de ácido graxo monoinsaturado que possui várias substâncias benéficas à saúde. Ele pode reduzir a quantidade de LDL do organismo, devido a sua grande quantidade de gordura monoinsaturada, que não se transforma em colesterol. Esse fator reduz o risco de doenças cardiovasculares (infarto ou AVC), uma vez que, o consumo regular do óleo de oliva extravirgem reduz a formação de placas de ateroma nas paredes dos vasos sanguíneos.

SANDUÍCHE

Sanduíche do Bem



Massa Ingredientes:

- 1 unidade de ovo
- 2 colheres de sopa de iogurte desnatado ou água filtrada
- 2 colheres de sopa de farinha

de trigo (preferência integral)

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos ou farinha de aveia

1 colher de sobremesa de chia triturada

1 colher de café de fermento em pó

1 pitada de sal

Modo de preparo:

Adicione em um recipiente o ovo e o iogurte natural e misture, junte a farinha de trigo, aveia e chia e misture. Adicione o fermento em pó e o sal e misture até ficar tudo bem homogêneo. Unte um pote quadrado que possa ir ao micro-ondas com azeite, adicione a massa e arrume para ficar reta e leve para o micro-ondas em potência alta por 2 minutos. Após pronto, corte ao meio.

Rendimento: 2 fatias

Recheio – Pasta de ricota

Ingredientes:

2 fatias de ricota

1 colher de sopa de requeijão light

1 colher de cenoura ralada

1 colher de sobremesa salsinha (crua)

2 unidades de azeitona verde

Modo de preparo:

Higienize a salsinha e pique bem, assim como a azeitona. Amasse a ricota com um garfo e misture bem com os demais ingredientes, até formar uma pasta.

Rendimento: 1 porção

Custo estimado do Sanduiche: R\$ 3,39

Trabalhador, atenção às propriedades funcionais!

Não ter tempo suficiente de sair do trabalho para realizar as refeições não é o ideal, mas também não é uma justificativa de uma alimentação ruim ou deixar de comer. Grandes intervalos entre as refeições geram diversos problemas (um deles é que você chegará na próxima refeição com mais fome), entre outros até mais graves, como gastrite e úlceras.

Este sanduíche tem a vantagem da preparação ser rápida e, melhor, o pão não ter a quantidade de conservantes e sódio que os industrializados normalmente possuem. Além disso, a aveia tem seu destaque devido ao seu teor de fibras alimentares e principalmente às beta-glucanas, que atuam na redução do colesterol em indivíduos com hipercolesterolemia, sendo uma excelente fonte de silício, auxiliando no tratamento de celulite.

Este sanduíche pode ser levado embalado na bolsa, pois não ocupa muito espaço!

Uma ótima dica para o seu lanche da tarde no seu ambiente de trabalho.