



Circuito Saudável

Apresentamos ao trabalhador o Circuito Saudável! Um projeto que tem por objetivo promover a difusão de informações sobre alimentação, nutrição e trabalho, por meio de práticas alimentares saudáveis, visando beneficiar o estado nutricional e de saúde dos trabalhadores da Fiocruz.



Em 2014 o projeto foi iniciado em formato piloto na Dirad. Nessa jornada de três meses vinte trabalhadores da unidade participaram da ação e hoje apresentamos os resultados obtidos com esse primeiro grupo:

- ☐ 70% de redução do peso corpóreo;
- ☐ 70% de redução do Índice de Massa Corporal;
- ☐ 85% de redução de circunferência abdominal;
- ☐ 100% de aumento no consumo de frutas, legumes e verduras;
- ☐ 100% de aumento na ingestão hídrica;
- ☐ 100% de redução na taxa de glicemia;
- ☐ 71% de redução na taxa de colesterol total;

*Período de realização: Julho a Novembro de 2014



Agradecemos a todos os nossos parceiros, a Dirad, equipes do Nust/CST, aos trabalhadores que sempre tão dispostos estavam presentes nos nossos encontros.

No ano de 2015 estamos com muitas surpresas, novos projetos e novas ações da equipe de Nutrição para o trabalhador da Fiocruz.

Trabalhador, fique sabendo

Buscando informar o trabalhador sobre as famosas dietas que se encontram em revistas de grande circulação, avaliamos algumas dessas receitas e percebemos que elas estão muito abaixo do que se recomenda o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Vejamos:



RECOMENDAÇÃO DO PAT

55% a 60% de carboidratos

10% a 15% de proteínas

25% a 30% de lipídios

2000 kcal

ALIMENTOS



Arroz, inhame, macarrão e outras massas, mandioca etc.

Aves, carnes, peixes, ovos, leites e laticínios.

Azeite de oliva, óleo de soja, manteiga.

Quantidades de Kcal recomendadas pelo PAT para um dia de trabalho.



As quantidades de calorias das dietas analisadas se apresentaram muito abaixo do que o trabalhador precisa para ter um bom dia de atividades. Observamos níveis insuficientes de fibras, proteínas e carboidratos. Notou-se também a ausência de leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico) e quantidades inadequadas de cereais (aveia, arroz, granola, amaranto).

Avaliamos também alguns shakes que muitas vezes substituem as grandes refeições, como o almoço e o jantar. Essa prática não deve ser feita, pois estes alimentos não proporcionam o equilíbrio nutricional que a alimentação recomendada pelo PAT determina, não apresentam o aporte calórico suficiente, além da porcentagem incorreta de lipídios, proteínas e carboidratos de uma refeição como o almoço, sem falar nas quantidades de vitaminas e minerais.

Por essas e outras razões, alertamos que qualquer dieta deve ser prescrita pelo **profissional nutricionista**.

Cantinho saudável

Com a finalidade de manter o trabalhador cada vez mais informado, trouxemos para o cantinho a receita do Chá de Bolhas de Taiwan. Esse chá conhecido com Bubble tea acabou de chegar ao Brasil e já está fazendo bastante sucesso por ter uma aparência bem bonita, e por ser um chá gelado se torna uma boa pedida para o verão. O sagu que é a base deste chá apresenta grande aporte energético, o que é essencial para uma ótima função cerebral e energia do trabalhador, e combinado com frutas e chás pode ser uma boa opção para o fim do dia. Ele também contém uma quantidade muito baixa de gordura total e gordura saturada.



Chá de Bolhas de Taiwan

Ingredientes

Para as bolhas:

- 1 xícara (café) de sagu
- Quanto baste de água para cozinhar o sagu (ver a quantidade sugerida na embalagem da marca que você comprou)
- 2 sachês do chá que você queira para colorir e aromatizar as bolhas (chá vermelho, chá de pêssego ou somente na água.)
- 2 colheres (sopa) de mel natural

Para o chá:

- 200 ml de água mineral
- 1 sachê do chá de sua preferência (chá verde com laranja, chá de morango, chá de limão.)
- Açúcar/mel/adoçante a gosto
- ½ xícara (chá) de pedaços de frutas e ervas (romã, framboesa, tangerina e limão)
- 4 pedras de gelo

• Modo de preparo:

-Para as bolhas: Na embalagem do sagu que você comprou, verifique o tempo de descanso e de cozimento, além da quantidade de água necessária para que os grãos fiquem macios. Enquanto o sagu descansa (cerca de 2 horas), coloque a água do cozimento em uma panela e leve ao fogo alto. Assim que começar a ferver, desligue e coloque os dois sachês que irão colorir e aromatizar as bolhas. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Retire o sachê e reserve. Depois de atingir o tempo de descanso, coloque o sagu no chá e leve ao fogo médio para cozinhar de acordo com as informações da embalagem (cerca de 10 minutos). Depois de pronto, misture o mel e reserve.

- Para o chá gelado: Separe 200 ml de água mineral quente em um copo. Adicione o sachê de sua preferência e deixe em infusão por cerca de 10 minutos. Retire o sachê e deixe esfriar.

- Para a montagem do copo: No fundo de um copo ou de uma taça grande coloque o sagu. Posicione as frutas e as ervas. Adicione as pedras de gelo e, por fim, coloque o chá.