



Boas Festas aos trabalhadores



Para desfrutar realmente do “Boas Festas”, saudação mais popular do fim de ano, devemos torná-la uma verdade.

Nesse período, apesar dos abusos naturais da época, a preocupação deve ser maior com as práticas alimentares ao longo das semanas e meses seguintes. O equilíbrio do organismo não vai ser modificado com uma ou outra refeição, mas sim por hábitos diários, o que chamamos de educação ou reeducação alimentar. Esta regra de conduta vale com certeza para nossas refeições ao longo do ano.

Acreditamos que quando constituímos metas possíveis, mesmo que aparentemente mínimas, nossa satisfação em conseguir cumpri-las nos estimula a estabele-

lecer novos objetivos, até que se consiga alcançar o ideal, portanto, compartilhamos três metas de ouro para que o trabalhador aplique em seus hábitos:

Meta 1: Reeducar os hábitos alimentares.

Isto vale seguramente para nossas refeições ao longo do ano, nas quais o consumo de saladas, legumes e frutas deve ser mais frequente do que o de comidas industrializadas. O importante é que as refeições saudáveis predominem sobre as nossas eventuais recaídas. Os excessos de fim de ano não comprometem a conduta de boa alimentação que adotamos ao longo do ano, ou que pretendemos adotar. O organismo sabe compensar os descuidos ocasionais quando no cotidiano é manti-

do com alimentação balanceada.

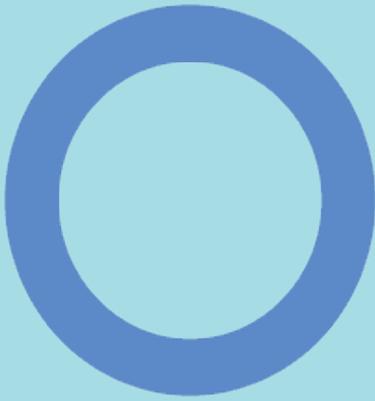
Meta 2: Priorizar o tempo para a alimentação saudável.

É importante que o trabalhador organize seu tempo, algumas dicas é fazer uma lista de compras e preparar um cardápio semanal incluindo os lanches intermediários, que devem ser feitos antes do almoço e no meio da tarde. O ideal é que a saúde seja promovida e não tratada.

Meta 3: Ser feliz!

O estado de felicidade está associado a diversos aspectos do bem-estar, incluindo a saúde orgânica e mental. Por isso, não seja rigoroso demais com você diante da ceia de Natal e de Réveillon.

NOVEMBRO AZUL



No campo da saúde, uma das marcas do mês de novembro foi o dia mundial do diabetes. Dados da última Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada em 2014, pelo Ministério da Saúde em parceria com o IBGE, mostram que o diabetes atinge a 6,2% da população adulta, o que equivale a 9 milhões de brasileiros.

Com o intuito de apoio e sensibilização a essa causa, a Federação Internacional de Diabetes, criou um símbolo simples e fácil, para ser utilizado por quem quisesse aderir à campanha pelo diabetes. Diante dessa iniciativa, este boletim não poderia ficar de fora, até porque em diversas situações o diabetes é associado a uma dieta rigorosa, restrita a poucos alimentos, porém já sabemos que isso é um mito, na realidade o que se espera é um planejamento e organização dos hábitos alimentares, onde o trabalhador procure realizar escolhas saudáveis.

O trabalhador pode conferir dicas referentes ao diabetes na seção "De olho na mídia", deste informativo.



De olho na Mídia



Confira o vídeo no portal Fiocruz, no qual a nutricionista Wanessa Natividade, da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST - Direh/Fiocruz), fala sobre a importância da alimentação balanceada para a prevenção e controle do diabetes mellitus.



Assista ao vídeo pelo link: <https://portal.fiocruz.br/pt-br/content/video-alimenta%C3%A7%C3%A3o-diabetes>



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.

Chegamos ao mês em que as oleaginosas ganham um espaço maior nas prateleiras dos mercados e nas nossas casas, com isso avaliamos a castanha do Pará da marca agtal, para que o trabalhador possa ter um maior conhecimento, e com isso, selecionar melhor sua alimentação.

Castanha do Pará Agtal - 50g



INGREDIENTE: Castanha do Pará. NÃO CONTEM GLUTEN
 INGREDIENT: Brazil Nuts. GLUTEN FREE.
 INGREDIENTE: Castanha de Brasil. NO CONTIENE GLUTEN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL/
 NUTRITION FACTS/INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Porção de 15 g (1 colher de sopa)/Portion 0,53 Oz (1 soup spoon)/
 Porción de 15 g (1 cuchara de sopa)

| Quantidade por porção/ Amount per portion/Cantidad por porción | | % VD* |
|---|------------------|-------|
| Valor energético/Energy value/Valor de la energía | 97 kcal = 404 kJ | 5% |
| Carboidratos/Carbohydrates/Carboidratos | 2,3 g | 4% |
| Proteínas/Protein/Proteínas | 2,2 g | 3% |
| Gorduras totais/Total fat/Grasas totales | 9,5 g | 17% |
| Gorduras saturadas/Saturated fat/Grasas saturadas | 2,3 g | 11% |
| Gorduras trans/Trans fat/Grasas trans | 0 g | |
| Gorduras monoinsaturadas/Monounsaturated fat/Grasas monoinsaturadas | 4,1 g | |
| Gorduras poliinsaturadas/Polyunsaturated fat/Grasas poliinsaturadas | 3,1 g | |
| Colesterol/Cholesterol/Colesterol | 0 g | |
| Fibra Alimentar/Dietary Fiber/Fibra Alimentaria | 0,9 g | |
| Sódio/Sodium/Sodio | 37 mg | |

Avaliando os ingredientes:

 Não contem aditivos alimentares, não contem açúcar !!!

Isto é muito importante, está cada vez mais difícil encontrar produtos que não contem açúcar e aditivos, hoje temos produtos salgados que levam açúcar, doces que levam sal. Em relação a este quesito o produto está de parabéns.

 Em 15g de castanhas conforme o rótulo, temos uma quantidade média de sódio, porém atenção ao consumir uma quantidade maior, lembrando que o pacote possui 50g.

 A quantidade de gordura é alta, porém vem de gordura insaturada, que é um tipo de gordura usada como estratégia para um melhor controle do colesterol, porém em excesso pode ser prejudicial.

 As fibras não são adicionadas artificialmente, são fibras do próprio alimento.

 No produto há presença de um dos principais alimentos que causam alergias alimentares, conforme a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), a indústria alimentícia terá que colocar no rótulo essa informação.

 Podemos considerar o produto como minimamente processado, conforme o guia para a população brasileira, por se tratar de um produto que foi submetido a alterações mínimas.

Assim como os alimentos *in natura* os alimentos minimamente processados são a base para uma alimentação balanceada, saborosa, culturalmente apropriada.

CIRCUITO SAUDÁVEL: Encerramento na Dirac - fotolegendas



O Circuito Saudável realizou dez encontros na Dirac e forneceu quase cem orientações nutricionais.



As nutricionistas Wanessa Natividade e Débora Oliveira e a estagiária de Nutrição Lorhane Meloni palestraram.



O ciclo se encerrou no dia 2/12 e os trabalhadores relataram mudanças de hábitos e conscientização alimentar.

Cantinho saudável

O ideal das comemorações de final de ano é comer sem abusos, porém se isso não ocorrer, a sugestão é procurar, de forma caseira, ingredientes que podem aplacar os sintomas.

Os exageros em relação a alimentação normalmente prejudicam o intestino, algumas consequências como diminuição da absorção de vitaminas e minerais, queda da imunidade dentre outras. A biomassa de banana verde auxilia na melhora da integridade desta mucosa intestinal, combinada com o abacaxi e hortelã temos o alívio dos sintomas ocasionado pelos excessos.

Suco refrescante



Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater.

Como fazer a biomassa de banana verde

Ingredientes:

- Bananas bem verdes de qualquer variedade
- Água

Modo de preparo:

Lave bem as bananas com esponja e detergente, corte as pontas sem deixar aparecer a polpa. Em seguida leve em uma panela de pressão com água fervendo suficiente para cobrir as bananas. Conte 10 minutos a partir do início da pressão da panela.

Deixe o ar sair e a panela perder a pressão sozinha. Separe as cascas das polpas e leve apenas as polpas bem quentes para processar até que fique uma massa homogênea.

Obs.: Normalmente utilizamos o multiprocessador, mas é possível usar o liquidificador.

Ingredientes:

1 colher de sobremesa de biomassa de banana verde

150g de abacaxi

½ maçã

3 folhas de hortelã

240ml de água filtrada

Fale com a Nutrição:

Para sugerir pautas ou enviar sua receita, fale conosco pelo e-mail:
nutricaoonust@fiocruz.br