



Trabalhadoras em destaque



No mês de março é reconhecido o Dia Internacional da luta das mulheres. Tendo como origem as manifestações por melhores condições de vida e trabalho, destacamos a relevância dessa data, a importância de refletir sobre as conquistas femininas ao longo dos séculos, e de como o papel da mulher na sociedade tem se transformado. Contribuindo com essas modificações, dados estatísticos da Fiocruz apresentam as mulheres ocupando 57% da força de trabalho (Seinfo/Cogepe). Pensando nesses dados dedicamos essa edição a todas as trabalhadoras, pois com todas as mudanças, a correria do dia a dia, tantos afazeres, tendem a comprometer a qualidade da alimentação das mesmas, podendo levar há uma deficiência de vitaminas e minerais, preocupação relatada na última Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher, na qual foram verificados níveis baixos de micronutrientes fundamentando a preocupação com a situação nutricional das mulheres.

Com isso listamos sintomas e comorbidades em que mulheres estão mais suscetíveis, bem como sugestões naturais de combate a esses males.

Confira e previna-se:

Constipação: consumir frutas, verduras, legumes, grãos integrais ricos em fibras e água.

Tensão pré-menstrual (TPM): diminuir a ingestão de bebidas alcoólicas, café e sal. Fazer refeições com carboidratos complexos que são alimentos com maior teor de fibras;

Anemia: consumir alimentos que são fontes de ferro: carne bovina, peixe, frango, ovo, feijão, soja, lentilha, grão-de-bico, beterraba, espinafre, brócolis, couve e outros vegetais de folha verde escura; após as refeições opte por alimentos fonte de vitamina C (laranja, limão, acerola, tangerina, abacaxi, goiaba etc), pois esta vitamina favorece a absorção do ferro consumido. Evite leite e derivados (creme de leite,

queijo, iogurte etc), chás e café nas refeições principais, como almoço e jantar, pois eles interferem na absorção do ferro;

Deficiência de vitamina A: os alimentos fonte desta vitamina são os alimentos alaranjados (como cenoura, abóbora, mamão e manga), espinafre, fígado, gema de ovo e peixes como salmão e sardinha;

Menopausa: consumir grãos de soja, tofu, leite de soja, semente de girassol e alimentos ricos resveratrol, como uva.

Osteoporose: para tratamento e prevenção é importante o consumo de alimentos ricos em cálcio (leite e derivados, aveia, brócolis, sementes oleaginosas) e vitamina D (óleo de peixes como: bacalhau e salmão), além de uma breve exposição ao sol, que é necessário para que a pele sintetize a vitamina D;

Câncer: consumir vegetais alaranjados como cenoura e abóbora (ação protetora contra o câncer de mama), repolho e couve-flor (aumentam a defesa contra agentes cancerígenos);

Artrite: consumir vegetais verdes e amarelos (ricos em vitamina C que ajudam a reduzir os danos às células) e ervilha e feijão (ricos em zinco, que melhora o funcionamento do sistema imunológico).





De olho na Mídia



A alergia alimentar é uma enfermidade que provoca sintomas ao paciente portador por produzir uma resposta imunológica específica após exposição a um determinado alimento – chamado de “alérgeno alimentar”. É fundamental a exclusão desses alérgenos para não estimular os sintomas provenientes da doença. A alergia ao leite significa que o indivíduo apresenta uma resposta imunológica a proteína do leite. Já a intolerância é quando o organismo não possui a capacidade de digerir a lactose que é um tipo de açúcar presente no leite, por deficiência da enzima lactase.

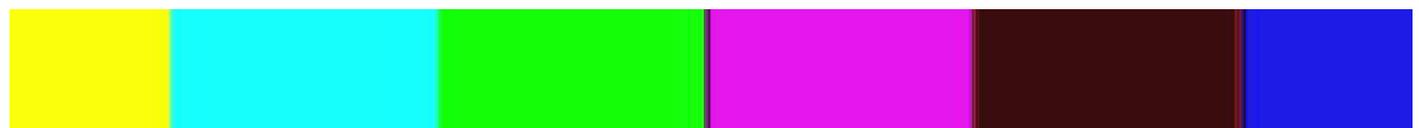
Então, devemos tomar muito cuidado ao ingerir alimentos preparados em restaurantes e lanchonetes, pois podem conter esses ingredientes em sua composição.

Rotulagem de lactose em alimentos tornou-se obrigatória.

De acordo com as novas regras, os fabricantes serão obrigados a apresentar nos rótulos a expressão “Contém lactose” em qualquer alimento que contenha lactose em quantidade acima de 0,1%, ou seja, 100mg de lactose para cada 100g ou 100mL do produto alimentício.

Alimento a excluir	Preparações a excluir	Substitutos sugeridos
<p>Leite de vaca</p> 	<p>Leite de cabra, búfala, ovelha, iogurtes, queijos, produtos lácteos, leite condensado, evaporado, desnatado, em pó, creme de leite, requeijão, manteiga, purês, estrogonofe, carne e peixe fritos empanados no leite, bolos, sorvetes de leite, chocolates e pudins</p>	<p>Peixes, legumes, ovos, leite de soja, de amêndoa, de arroz, quinoa, fórmulas hidrolisadas.</p>

Para saber mais acesse o link: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/entenda-o-sus/52330-rotulagem-de-lactose-em-alimentos-tem-regra-publicada>





Confira todas as edições do *Boletim da Nutrição*

http://intranet.fiocruz.br*

* Acesse a aba "Saúde do Trabalhador", na opção "Trabalhadores" do menu principal e procure pelo acervo do Boletim da Nutrição



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Visando contribuir para uma escolha alimentar mais adequada, o semáforo dos alimentos afere os rótulos dos alimentos que são frequentemente consumidos pelos trabalhadores. Especialistas afirmam que na fase pré-menstrual o corpo da mulher necessita de mais calorias, além de os níveis de magnésio e serotonina reduzirem, com isso o corpo tenta solucionar este desequilíbrio pedindo por mais carboidratos como o açúcar e, principalmente, o chocolate. Além disso, chocolate contém substâncias, feniletilamina e o triptofano, que levam à sensação de bem-estar e bom humor, por elevarem os níveis de serotonina. Além disso, a Páscoa é uma época em que o consumo de chocolate aumenta, portanto, nesta edição abordaremos alguns pontos do Chocolate meio amargo Garoto®.

CHOCOLATE MEIO AMARGO GAROTO®

INGREDIENTES: AÇÚCAR, LÍQUOR DE CACAU, GORDURA VEGETAL, LEITE EM PÓ INTEGRAL, MANTEIGA DE CACAU, EMULSIFICANTES LECITINA DE SOJA E POLIGLICEROL POLIRICINOLEATO E AROMATIZANTE. CONTEM GLUTEN. ALÉRGICOS: CONTEM LEITE E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARA, AVELA, AVEIA, CEVADA E TRIGO. INGREDIENTS: SUGAR, CHOCOLATE, VEGETABLE OIL (PALM AND/OR ILLIPE AND/OR SHEA), MILK, COCOA BUTTER, EMULSIFIERS (SOY LECITHIN, POLYGLYCEROL POLYRICINOLEIC ACID, NATURAL FLAVOR. CONTAINS MILK AND SOY INGREDIENTS. MAY CONTAIN PEANUT, TREE NUTS, WHEAT. INGREDIENTES: AZÚCAR, MASA DE CACAO, GRASA VEGETAL(*) (PALMA/SHEA FRACCIONADA, LECITINA DE SOYA, TOCOFEROL Y ACIDO CITRICO), LECHE ENTERA EN POLVO, MANTECA DE CACAO, EMULSIFICANTES: LECITINA DE SOJA/SOYA (INS 322) Y POLIRRICINOLEATO DE POLIGLICEROL (INS 476) Y AROMATIZANTE IDENTICO AL NATURAL. CONTIENE GLUTEN. CONTIENE LECHE Y DERIVADOS DE SOJA/SOYA. PUEDE CONTENER MANI, ALMENDRA, CASTAÑA DE CAJU, NUEZ DE BRASIL, AVELLANA, AVENA, DERIVADOS DE CEBADA Y TRIGO. (*) PARA URUGUAY: GRASA VEGETAL EQUIVALENTE A LA MANTECA DE CACAO.

Avaliando os ingredientes:



Os chocolates com maior teor de cacau são ditos como benéficos à saúde, e logo na embalagem, podemos perceber que o chocolate meio amargo Garoto® não revela a porcentagem de cacau presente na composição do chocolate.

Analisando quantitativamente a lista de ingredientes, observamos que contém mais de cinco ingredientes sendo, portanto, um alimento ultraprocessado.

A proposta dos chocolates amargos ou meio amargos seria reduzir a quantidade de açúcares em sua

composição por conter mais cacau, porém, ao analisar qualitativamente os ingredientes, observamos que o primeiro ingrediente é o açúcar, sendo, então, o principal ingrediente do chocolate.

Contém em sua composição emulsificantes, que podem causar prejuízos na saúde do trabalhador a longo prazo.

Ainda em relação aos ingredientes, podemos observar que contém gordura vegetal não especificada, podendo ser saturada devido ao processo de hidrogenação. Além dessa, contém a gordura vinda do leite em pó, sendo saturada por ser de origem animal. Esse tipo de gordura aumenta o colesterol LDL (colesterol ruim), podendo levar a doenças cardiovasculares.

Ao invés de conter em sua composição o cacau puro, que é característico dos chocolates amargos, o choco-

late meio amargo Garoto® contém a massa de cacau, que é uma mistura de ingredientes, podendo conter aditivos desconhecidos, o que compromete ainda mais a qualidade do produto.

Um alerta aos alérgicos! O chocolate meio amargo Garoto® contém lactose, e traços de trigo e oleaginosas como castanhas e avelã.

--

Dica: Uma alternativa quando bater aquela vontade de comer chocolate, é o Chocolate 75% Amma®, pois ao contrário do chocolate avaliado, este contém apenas 3 ingredientes em sua composição, sendo todos orgânicos, ou seja, sem agrotóxicos nem fertilizantes. Além de não conter emulsificantes, aromatizantes e conservantes. O chocolate Amma® também contém menos açúcares e gorduras e mais fibras. Mas fique ligado na quantidade e frequência de consumo, nada em excesso é indicado!

Cantinho saudável



Natália (COC) e sua receita de sorvete

Para a publicação deste bimestre temos a participação da trabalhadora **Natália Vieira**, lotada na Casa de Oswaldo Cruz (COC), uma verdadeira mineira, que adora um queijo de minas. É com muita alegria que compartilhamos a receita desta querida.

“Nessa época de muito calor eu sempre aproveito para congelar a fruta quando ela já está bem madura quase passando. Assim eu não perco a fruta e ela fica bem docinha. No calor é a melhor opção por que é rápido e bem refrescante!”

SORVETE NATURAL DE FRUTAS

A banana é rica em carboidrato que é a principal fonte de energia para o nosso organismo, além de conter propriedades que ajudam a relaxar e manter o bom humor. O morango é rico em vitamina C e antioxidantes que ajudam a combater inflamações, previne o envelhecimento da pele e alguns tipos de câncer. Por ser um alimento de baixa caloria, quando consumido junto com a banana, há um equilíbrio calórico e nutricional, além de ser muito refrescante e uma ótima opção de sobremesa nos dias de calor, que são muito comuns no nosso país.

Nota: você pode misturar suas frutas favoritas e fazer sorvetes exóticos de vários sabores. Além de ser muito saboroso, você passa longe de corantes e conservantes e ainda se beneficia dos nutrientes vindos das frutas. Então, abuse da sua criatividade e refresque-se!!! :)

Ingredientes:

2 bananas
6 morangos

Modo de Preparo

Primeiramente higienize as frutas, depois descasque, pique e congele. Em seguida tire do congelador e bata no mixer ou liquidificador sem descongelar, com um pouco de água se necessário, na hora e na quantidade que for comer.



Expediente

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Direh. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Juliana Meckelburg; estagiárias de nutrição Carollyne Cavararo e Isadora Ferreira. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto. Contato: nutricaoust@fiocruz.br.

Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia. Imagem de capa, disponível em: https://epifaniascotidianas.files.wordpress.com/2015/11/10968384_598702996897162_2919579622201288058_n.jpg