



Dia Mundial da Alimentação

UNIDOS CONTRA A FOME



16 de Outubro

Dia Mundial da Alimentação

O dia 16 de outubro é considerado o Dia Mundial da Alimentação, de acordo com o calendário do Ministério da saúde. A data é comemorada com o intuito de desenvolver uma reflexão sobre questões relativas à nutrição, além de conscientizar a população a respeito do quadro atual da alimentação mundial e da fome no planeta.

Atualmente, no Brasil, tanto a fome, como a obesidade e o desperdício de alimentos vem crescendo. Apesar de o país ser um dos maiores produtores rurais, a desigualdade na distribuição aliada à falta de acesso aos alimentos confere insegurança alimentar e nutricional à boa parte da população. Insegurança alimentar é não ter acesso regular à alimentação em quantidade e qualidade adequadas. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil, a insegurança alimentar atinge 52 milhões de brasileiros, já a fome afeta 14 milhões, conforme dados da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO).

A obesidade também possui números elevados. Afeta aproximadamente 49 milhões de adultos, de acordo com o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel- 2016).

Tendo em vista a apresentação desses dados, é importante que todo trabalhador tenha conhecimento da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, que assegura que uma alimentação de qualidade é um direito de todos. Isso inclui o consumo dos diferentes grupos alimentares (cereais, leguminosas, verduras, hortaliças e frutas), no entanto, estudos demonstram que grande parte da população apresenta um baixo consumo desses alimentos, enquanto o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares simples, que possuem baixo valor nutricional, é bem elevado.

Este boletim visa atender os trabalhadores sobre as questões alimentares atuais e, com isso, entender e refletir sobre a diferença entre se alimentar e se nutrir. Alimentação é um ato voluntário e consciente, ou seja, o indivíduo opta pelos alimentos que irá consumir. Já a nutrição ocorre de forma involuntária e inconsciente, sendo resultado do consumo dos alimentos ingeridos. No entanto, as pessoas podem estar “bem” alimentadas, porém “mal” nutridas, o que pode afetar a qualidade de vida.

O que isso quer dizer, trabalhador? Que as escolhas alimentares influenciam diretamente em seu estado nutricional através do desenvolvimento ou prevenção de doenças

crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão arterial e descontrolado do colesterol e, conseqüentemente, atuam na saúde e no processo de trabalho.

Dessa forma, é importante que o trabalhador fique atento aos alimentos que consome, dando preferência àqueles in natura (frutas e hortaliças) ou minimamente processados (arroz, feijão, leite e carne), em vez dos alimentos ultraprocessados (macarrão instantâneo, biscoitos recheados, refrigerantes, produtos congelados, embutidos, etc). Assim, irá não só se alimentar, como também se nutrir.

E para finalizarmos essa edição com chave de ouro, deixamos uma superdica! O link do Mapa de feiras orgânicas, que tem como objetivo promover o acesso a alimentos orgânicos e agroecológicos no Brasil.

<https://feirasorganicas.org.br/>

Para mais informações sobre as classificações dos alimentos, confira o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) no link abaixo:

<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>



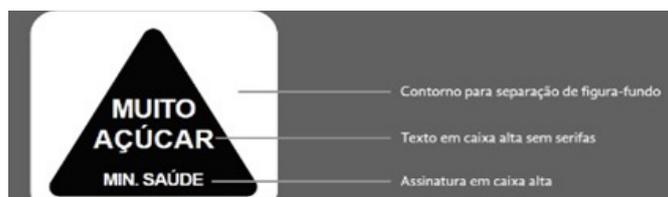


De olho na Mídia



A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estuda fazer mais uma mudança nas embalagens dos alimentos e bebidas para torná-los mais compreensíveis. Diante disso, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) apresentou proposta de rotulagem nutricional à Anvisa, sugerindo que a indústria siga o modelo de perfil de nutrientes da Organização Panamericana da Saúde, de 2016, baseado nas recomendações da Organização Mundial da Saúde.

Tal modelo impõe a inclusão de um selo de advertência, na parte da frente da embalagem de alimentos processados e ultraprocessados (como sopas instantâneas, refrigerantes, biscoitos, etc.), que indica quando há excesso de açúcar, sódio, gorduras totais e saturadas, além da presença de adoçante e gordura trans em qualquer quantidade. Abaixo segue o modelo proposto:



Para saber mais, acesse o link: <https://idec.org.br/noticia/idec-apresenta-novo-modelo-de-rotulagem-nutricional-anvisa>

Dias do Nutricionista e do Educador Físico são comemorados com serviços de saúde



A equipe de nutrição do Nust/CST, em parceria com o instituto Biomanguinhos, promoveu quinta (31/08) e sexta-feira (01/09), das 11h às 14h, serviços de saúde e uma série de informações sobre cuidados alimentares e exercícios físicos que podem ajudar os trabalhadores a terem rotinas mais saudáveis. As atividades ocorreram no Centro de Recepção do Museu da Vida e na sede do Nust, ao lado da Asfoc, com o objetivo de comemorar o Dia do Nutricionista (31 de agosto) e o Dia do Educador Físico (1º de setembro).

Ao todo, 271 pessoas receberam materiais educativos, aferiram pressão arterial e realizaram avaliação antropométrica (método de investigação que é baseado na medição das variações físicas e na composição corporal global). Além disso, foram fornecidas informações nutricionais e de incentivo a atividades físicas. A coordenadora da Coordenação-Geral de Administração (Cogead), Flávia Silva, estava indo almoçar no restaurante do Centro de Recepção, quando se deparou com a

movimentação do evento e resolveu aproveitar para participar. “Achei uma boa oportunidade de ter acesso a dicas e informações seguras, vindas de profissionais, sobre meu peso, pressão e medidas adequadas para a minha idade”, contou a coordenadora. Flávia contou que, em 2014, houve uma gincana que gerou resultados positivos para alguns colegas de sua equipe. Esse fato, segundo Flávia, a incentivou a buscar a participação em atividades como essa. A gincana à qual Flávia se referiu foi a 13ª Gincana de Integração da Cogead (antiga Dirad), na qual houve a participação do Circuito Saudável e tinha como objetivo reprogramar o corpo em 90 dias (prazo de realização da gincana), adotando um novo padrão de saúde com mudanças nos hábitos alimentares e a inclusão de atividades físicas de maneira contínua.

Além das nutricionistas do Nust, também estavam presentes acadêmicas da nutrição da Farmanguinhos e da Ensp, o educador físico, Bruno Macedo, uma equipe de residentes e técnicos de enfermagem, além de médicas. Medição de altura e peso, aferição de pressão arterial e cálculo do IMC estavam entre os serviços. Quem passou pelo local, também recebeu dos profissionais (nutricionistas, educador físico, médicas e enfermeiros) orientações sobre prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como

obesidade e doenças cardiovasculares, por exemplo.

“Sempre estamos procurando sensibilizar os trabalhadores e a população, no geral, para um cuidado integral na prevenção de doenças, pensando na interdisciplinaridade do cuidado. Acreditamos importante desenvolver com eles a correlação da alimentação com a atividade física”, disse a coordenadora do Programa Circuito Saudável e chefe do Serviço de Nutrição do Nust/CST, Wanessa Natividade. A coordenadora ainda destacou o fato de uma parcela considerável da população brasileira estar com excesso de peso, o que, segundo ela, demonstra ainda mais a importância de se trabalhar o assunto.

Segundo dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico- Vigitel 2016, na última década, hábitos dos brasileiros têm impactado no crescimento da obesidade e favorecido o avanço de doenças crônicas. Houve aumento nos casos de diabetes (em 61,8%) e hipertensão (em 14,2%), por exemplo. Ainda de acordo com o Vigitel, mais da metade da população está com peso acima do recomendado (53,8%) e 18,9 dos brasileiros estão obesos. Outro dado divulgado pela pesquisa é que a obesidade cresceu em 60% nos últimos dez anos (2006-2016).

**Confira mais fotos da ação na página 4*

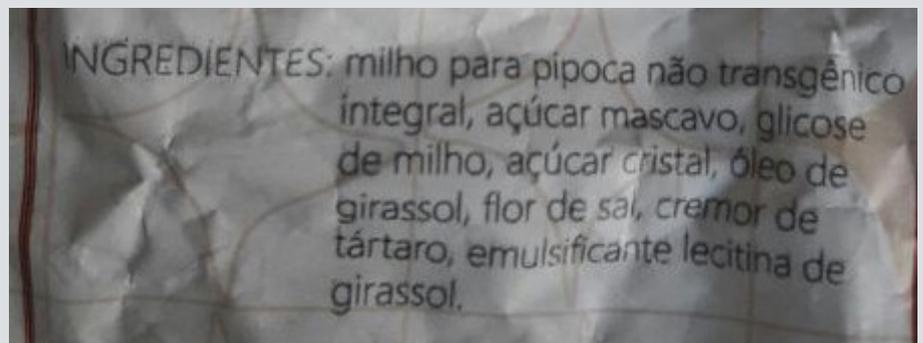


SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Com o objetivo de beneficiar a saúde do trabalhador, o semáforo busca auxiliá-lo em suas escolhas alimentares. Isso é feito com a descrição da composição nutricional de determinados produtos. Nesta edição, vamos falar da pipoca artesanal sabor caramelo e flor-de-sal, da marca Mais Pura®. Prática e saborosa, a pipoca é um alimento muito consumido por pessoas de todas as faixas etárias. Mas será que as pipocas já prontas, comercializadas no mercado, são adequadas para a saúde? É o que iremos avaliar abaixo. Vamos ler o rótulo?

PIPOCA MAIS PURA

Avaliando os ingredientes:



 Consta na embalagem que o milho utilizado não é transgênico, o que pode ser considerado bem interessante, visto que a maioria dos produtos que levam milho nos ingredientes são geneticamente modificados.

 Apesar de conter uma quantidade de gordura elevada, o óleo utilizado em sua composição é o de girassol, rico em vitamina E, um potente antioxidante que contribui para a redução do colesterol total do organismo. Mas é válido lembrar que, ainda sim, é um óleo vegetal e, por ser bastante calórico, pode causar prejuízos à saúde se consumido em excesso.

 A embalagem também chama a atenção para a quantidade de calorias- 77Kcal por porção, que equivale a 25g - contudo, se o

consumidor ingerir o pacote inteiro (150g), estará consumindo uma quantidade calórica alta, de 462Kcal.

 Observando ainda a tabela nutricional, um dos itens que mais chama atenção é a quantidade de sódio presente na composição deste produto alimentício, totalizando 642 mg de sódio por pacote. Esse valor representa cerca de 30% da recomendação diária, o que equivale a aproximadamente 1,5 sachê de sal, mesmo sendo uma pipoca doce. Esse percentual é preocupante para todos as pessoas que consomem esse produto em excesso, principalmente para os hipertensos e obesos.

 Desviando a atenção para os ingredientes, é possível observar

que existe um número elevado de componentes para a sua confecção: maior do que 5 ingredientes, o que se considera um alimento ultraprocessado. Isso pode contribuir para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

 Observamos a presença de 3 tipos de açúcares, representando uma quantidade elevada. Portanto, recomenda-se que diabéticos evitem o consumo deste produto.

TABELA NUTRICIONAL		
CARAMELO E FLOR-DE-SAL		
PORÇÃO DE 25g (1 XICARA)		
VALOR CALÓRICO	77 kcal / 323 kJ	VD*
CARBOIDRATOS	17 g	4%
PROTEÍNAS	2 g	4%
GORDURAS TOTAIS	4 g	8%
GORDURAS SATURADAS	0,4 g	8%
GORDURA TRANS	0 g	**
FIBRA ALIMENTAR	1,9 g	4%
SÓDIO	107 mg	5%

HAMBURGUER DE BETERRABA



Esta receita apresenta em sua composição cenoura e beterraba, que contêm fibras e são ótimas para o bom funcionamento do in-

testino e para o aumento da saciedade. Além disso, apresentam uma vitamina denominada betacaroteno. Em nosso organismo, o betacaroteno tem função antioxidante, neutralizando a ação dos radicais livres e reduzindo os danos no organismo que podem levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e do câncer. Além disso, fortalece o sistema imunológico e auxilia na síntese da melanina, pigmento da pele protetor contra a radiação dos raios UV, desacelerando o envelhecimento da pele.

A presença de feijão e aveia é uma ótima combinação para a oferta de aminoácidos essenciais necessários para a formação de proteínas no organismo, se tornando um lanche saudável e nutritivo.

Ingredientes:

- 2 xícaras de caroço de feijão vermelho cozido
- 1 xícara de cebola picada
- 2 colheres de sopa de alho picado
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- ½ xícara de beterraba ralada
- ½ xícara de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de limão
- Pitada de pimenta do reino
- Sal e azeite a gosto
- ¾ de xícara de farinha de aveia

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte a cenoura, a beterraba, o limão, a pimenta do reino, a salsinha e o sal. Processe no liquidificador ou mixer o feijão com o refogado de vegetais. Acrescente a farinha de aveia aos poucos e reserve um pouco para formar. Dica: deixe na geladeira por 20 min, para facilitar na hora de moldar a massa. Forme o hambúrguer envolvendo com o restante da aveia. Asse por 10 minutos de cada lado. Nesse momento, o hambúrguer já estará pronto, podendo ser montado. O hambúrguer da foto montamos com pão de hambúrguer com gergelim preto, queijo minas, alface, cebola roxa e tomate. Siga esse exemplo. Ficou uma delícia!

SESSÃO DE FOTOS

(Dia do Nutricionista e do Educador Físico - 31/8 e 1/9)



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 Cogepe. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Juliana Meckelburg; estagiárias de nutrição Ana Keli Santos, Carollyne Cavararo e Isadora Ferreira. Editado na Assessoria de Comunicação (Ascom/Cogepe). Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto. Contato: nutricaoonust@fiocruz.br.

Fotos e ilustrações: Ascom/Cogepe, Acervo Nutrição, Divulgação e Internet