



Os excessos de fim de ano no trabalho



O final do ano no ambiente de trabalho vem acompanhado de inúmeras festas de confraternização, e junto a elas, os excessos alimentares. Esses excessos são os vilões da saúde e do bem-estar. Consumir quantidades abusivas de comida e de bebida pode sobrecarregar o sistema digestivo causando má digestão, o que pode provocar desconfortos (refluxo, gases, dores abdominais etc.) e distúrbios gastrointestinais, bem como, dores de cabeça. Além disso, encher o prato bem mais do que a sua fome manda leva ao ganho de peso facilmente. Geralmente as preparações típicas de final de ano são mais calóricas e contêm mais açúcares e gorduras, como a famosa rabanada. Além do mais, há os estresses do trabalho a fim de cumprir as metas e exigências anuais. Esse estresse é também um fator que leva a compulsão alimentar.

O segredo não é deixar de comer as preparações típicas das festas de fim de ano e sim ponderá-las e priorizar uma alimentação balanceada durante o ano. Para isso, neste boletim, daremos 5 dicas para evitar os excessos alimentares, vindos em geral de açúcares e gorduras, e suas possíveis consequências.



Dica 1: Fracione sua alimentação em, pelo menos, 5 refeições diárias. Quando há períodos longos em jejum, a tendência de se comer em excesso é grande e isso prejudica a digestão e absorção dos nutrientes, além da redução do fornecimento de energia adequado para o bom desempenho no trabalho.

Dica 2: Busque trazer as refeições de casa. Ao trazer de casa, sabemos exatamente o que estamos consumindo, pois, ao comer em restaurantes, não sabemos exatamente todos os ingredientes utilizados. E, ao trazer de casa, teremos um controle melhor da qualidade e da frequência da alimentação.

Dica 3: Não mantenha o pensamento somente nas comidas típicas do fim de ano no trabalho, valorize estar com os colegas do dia a dia em um momento de confraternização. Assim, o foco não fica sendo as preparações.

Dica 4: Evite os industrializados. Prefira preparações caseiras com ingredientes naturais, pois terá um teor calórico, de gordura e de sódio menor, tornando a alimentação mais leve e prazerosa.

Dica 5: Não seja tão rigoroso consigo mesmo. Quando somos radicais em relação à alimentação, a tendência de atos compulsivos é maior, portanto, não restrinja o alimento que te dá prazer. Apenas mantenha o controle da quantidade e a frequência que os consome. *(Continua na pág. 2)*

SUGESTÃO PARA ADAPTAÇÃO DOS PRATOS

- Arroz: que tal usar arroz integral com pedacinhos de vegetais ou mesmo de castanhas? Gergelim ou semente de girassol também podem compor o prato.

- Farofa: substitua a farinha, parcialmente ou totalmente, por aveia. Coloque milho, pedacinhos de ovo cozido, castanhas, cebola, alho, salsinha.

- Doces: sempre à base de frutas e tente substituir, por exemplo, na hora do preparo, o leite integral pelo leite desnatado, o açúcar por mel ou adoçante e as frutas cristalizadas pelas in natura.

- Prato principal: prefira as aves, como o peru, o chester ou o tender, do que o pernil, que é muito mais gorduroso.

Finalizamos destacando que manter a alimentação equilibrada durante o ano é o que faz a diferença. Boas festas!!!

SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O panetone é um alimento tradicional da ceia de natal, porém, como todo alimento industrializado, é rico em açúcar, gordura e sódio. Vamos avaliar seu rótulo?

PANETONE

Avaliando os ingredientes:



Mesmo não compondo a receita original, este alimento possui traços de nozes e outras oleaginosas, por isso fica o alerta aos alérgicos a estes ingredientes.

Avaliando o rótulo do produto, podemos observar que os quatro primeiros ingredientes são: farinha de trigo enriqueci-

da com ferro e ácido fólico, uva passa, açúcar e frutas cristalizadas. Com a exceção da uva passa, esses ingredientes são fontes de carboidratos simples, elevando a glicemia sanguínea após sua ingestão, o que é um risco para o desenvolvimento de Diabetes Melitus II.

O produto apresenta em sua composição diversos aditivos químicos para mantê-lo dentro de sua embalagem por longo período de tempo sem se deteriorar, o que representa um risco para a saúde dos indivíduos, pois esses aditivos podem se acumular em nosso organismo.

Apresenta também alto teor de gordura: em apenas uma fatia,

o indivíduo consome 23% e 13% de suas recomendações diárias de gordura saturada e colesterol, respectivamente, elevando o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Ingredientes

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, uva passa, frutas cristalizadas, gordura vegetal, ovo integral, gema de ovo, manteiga, extrato de malte, sal, óleo de milho, aromatizantes, emulsificante: mono e diglicerídeos de ácidos graxos (INS 471), conservadores: propionato de cálcio (INS 282) e ácido sórbico (INS 200) e corante sintético idêntico ao natural: beta – caroteno (INS 160a i). Contém Glúten.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80g (1 fatia)		
Quantidade por porção		
		%VDI(*)
Valor Energético	274kcal = 1151kJ	14%
Carboidratos	42g	14%
Proteínas	4g	5%
Gorduras totais	10g	18%
Gorduras saturadas	7,2g	33%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,8g	3%
Sódio	81mg	3%

(*) % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) VD não estabelecido.

SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Mas acalme-se, você não precisa ficar necessariamente sem panetone em sua ceia de Natal. Há sempre uma alternativa. Normalmente as opções mais saudáveis são as que são elaboradas em casa.

Portanto, confira, abaixo, uma receita caseira:

Panetone Caseiro

Ingredientes:

15g de fermento biológico fresco
3 colheres (sopa) de água morna
240g de farinha de trigo
2½ colheres (sopa) de açúcar ou de adoçante culinário
3 colheres (sopa) de leite em pó
1 ovo e 2 gemas
4 colheres (sopa) de margarina amolecida
1 colher (sopa) de essência de panetone
4 colheres (sopa) de leite morno
1 xícara (chá) de frutas ou chocolate picado
1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture 3 colheres de sopa de farinha de trigo, o fermento biológico e 3 colheres de água morna. Misture bem até ficar tudo homogêneo e deixe descansar em algum lugar abafado por 20 minutos.
2. Em outro recipiente, junte o restante da farinha de trigo, o leite em pó, o açúcar e misture.
3. Junte o ovo e as gemas, a margarina amolecida, a essência de panetone, o leite morno, a mistura com o fermento e a pitada de sal. Misture bem até ficar com uma massa lisa e elástica.
4. Agora separe a massa ao meio (cada parte terá aproximadamente 250g), em cada metade misture o que será seu recheio (frutas ou chocolate), incorpore bem o recheio e o adicione nas forminhas de panetone.
5. Leve para descansar por 40 minutos em algum lugar quente e abafado.
6. Assim que atingir o topo das forminhas, leve para assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar a parte de cima e, depois, reduza o fogo para assar por dentro.
7. Espere esfriar e embrulhe em um saco plástico.

Observações:

- I) – Essa quantidade de recheio é bem generosa. Se desejar, pode reduzir. Para o panetone de 500g, não dobre o recheio, apenas adicione mais ½ xícara.
- II) – Foi realizado o teste com o fermento biológico seco e não deu muito certo, por isso não recomendamos o uso.
- III) – Os ingredientes devem estar em temperatura ambiente para não parar interromper a fermentação.
- IV) – Ao aquecer o leite e a água deixe morna e não muito quente ou pode estragar o processo de fermentação.
- V) – Por ser uma receita caseira a maciez do panetone dura por cerca de 3 dias se guardado em um saco plástico.
- VI) – Se desejar, pode congelar o panetone inteiro ou pedaços embalado por até 3 meses.
- VII) – Para ajudar no processo de fermentação, deixe dentro de um local abafado como forno ou micro-ondas

De olho na Mídia

Imposto nos refrigerantes



Os bilhões recebidos pelas indústrias de refrigerantes.

Há cobrança de imposto para cada produto comprado pelos indivíduos, porém, as grandes fábricas de refrigerante recebem de R\$ 0,15 a R\$ 0,20 de subsídios para cada lata consumida. A Coca-Cola Brasil® e a Ambev recebem a maior parte desse dinheiro, sendo ele mais de 1 bilhão só de Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI), dados anualmente a quem compra produtos na Zona Franca de Manaus, e faturamento total de cerca de R\$ 10 bilhões ao ano na produção de concentrados de refrigerantes. Para saber mais acesse o link abaixo:

<https://ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=noticia/view&id=2578>

Cantinho saudável

TORTA DE BACALHAU

Neste boletim, trazemos a receita da torta de bacalhau tradicionalmente realizada pela trabalhadora Sueli Cavalcante em suas festividades de fim de ano. Após obter a receita por uma amiga, a trabalhadora relata realizá-la para seus familiares todo Natal.

O bacalhau é a base da receita e fonte de ômega 3 e 6, o que contribui positivamente para a redução do colesterol “ruim” (LDL) e aumento do colesterol “bom” (HDL). Que tal experimentar?!



Sueli Sousa/ Acervo pessoal

Ingredientes*:

(*Para um tabuleiro de 30 cm)

- 500g de bacalhau
- 2 Cebolas grandes
- Alho e cheiro verde a gosto
- 3 Batatas-inglesas
- 1 Caixa de creme de leite
- Queijo parmesão
- Azeite



Modo de Preparo:

- Dessalgue o bacalhau, em seguida fervê-lo por 10 minutos e desfiar;
- Faça um refogado com o bacalhau, parte da cebola, alho, cheiro verde e azeite, reserve;
- Em outra panela cozinhe as batatas e faça um purê;
- Corte o restante das cebolas em rodela e forre o fundo do tabuleiro com elas;
- Aqueça 1 xícara de chá de azeite e jogue em cima das cebolas. Em seguida, adicione o bacalhau reservado e o cubra com o purê;
- Cubra o purê com o creme de leite, polvilhe o queijo parmesão, deixe assar até dourar e bom apetite!

Dica: Vale lembrar que preparações assadas são menos calóricas e mais saudáveis, dê preferência a elas, trabalhador!

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) - Revisão: Mônica Braga. Diagramação: Glauber Tiburtino. 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: Ascom/Cogepe, Acervo Nutrição, Divulgação e Internet