



Relembrando 2019

Novas atividades e novas estratégias de promoção à saúde foram desenvolvidas no agora chamado Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente – Nasa/CST/Cogepe. Desde setembro, de 2019 o setor de Nutrição do Nust/CST passou a ser um novo núcleo. Diversas atividades foram desempenhadas visando a saúde do trabalhador da Fiocruz, assim como podemos também destacar a execução de mais uma turma do Curso de Boas Práticas para Manipulação de Alimentos, parceria do Fiocruz Saudável e EPSJV, além da contribuição nos Cursos de qualificação no cuidado à pessoa idosa e o Curso de Qualificação de Doulas. Abaixo um breve histórico das ações desenvolvidas:

Breve histórico das ações desenvolvidas



Comida, cultura e comensalidade

Segundo o calendário do Ministério da Saúde, no dia 10/12 é comemorado o Dia Internacional dos Povos Indígenas, que faz parte da história do Brasil e da sua cultura. A alimentação indígena é cheia de características que refletem sua cultura e que fazem parte da cozinha brasileira, a partir do consumo alimentar base-

ada no que a natureza oferece, com o plantio, pesca e caça da comunidade local. Mandioca, macaxeira ou aipim, milho, carne de caças, peixes, raízes, frutas silvestres, palmito, castanhas, “cocos” de palmeiras e algumas folhas são alimentos base desta população, assim como o preparo das suas próprias refeições.

No atual contexto da população brasileira, tem-se perdido essas características do consumo de alimen-

tos mais naturais, que são os alimentos in natura e minimamente processados como classificados pelo Guia alimentar da população brasileira, que demarcam a alimentação dos indígenas. A prática das habilidades culinárias tem se perdido com o avançar das gerações, e o consumo dos alimentos ultraprocessados tem sido intensificado na rotina do brasileiro.

A alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também a

características do modo de comer, ao comer junto, além das dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar, que contemplam a saúde do trabalhador. O resgate e o incentivo a alimentação saudável, com a valorização dos alimentos regionais e da época devem ser priorizados para uma alimentação adequada e saudável na rotina do dia a dia e no ambiente de trabalho.

Fotos do projeto Daily Bread (pão diário) do fotógrafo americano Gregg Segal, retiradas com crianças de Brasília, 2018.



Fonte: http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=953:indios-do-brasil-alimentacao-e-culinaria&catid=44:letra-i

De olho na Mídia

De forma bem descontraída e calorosa, o Concurso Chef Circuito Saudável ocorreu no dia 10 de dezembro de 2019, no campus Manguinhos. O auditório da Tenda da Ciência ficou repleta de trabalhadores de diversas unidades que compuseram uma torcida bem animada que durante todo o evento deixou o ambiente contagiante. O concurso teve como objetivo o incentivo e o fortalecimento das práticas culinárias no ambiente de trabalho, de forma a promover a interação entre os trabalhadores por meio da comida de verdade. Como vimos na matéria anterior, é fundamental estes aspectos da alimentação que perpassam a cultura e a integração por meio da comida, assim como aspectos relacionados a sustentabilidade e o consumo dos alimentos, com a redução do desperdício e modelos de produção sustentáveis. Todas as orientações foram baseadas no Guia Alimentar da População Brasileira, nas diretrizes da Agenda Ambiental na Administração Pública (A3P) e na Estratégia Fiocruz para a Agenda 2030. O projeto, que faz parte do Programa Circuito Saudável, iniciativa do Fiocruz Saudável, teve o seu início no Instituto Leônidas e Maria Deane (ILMD/Fiocruz Amazônia). As 10 receitas selecionadas para a final do concurso serão disponibilizadas em um livro, a ser divulgado nos canais de comunicação da Cogepe, em breve, para toda a comunidade Fiocruz!

SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Bebidas energéticas

Nesta edição vamos falar sobre bebidas energéticas, geralmente seu consumo está associado a uma maior energia ao organismo durante um determinado período, com isso vem sendo relacionada a hábitos de vida saudáveis, como a prática de esportes, ou até mesmo para auxiliar no dia a dia da jornada de trabalho. Na página 3, a seguir, avaliamos o rótulo de umas das inúmeras marcas, e apresentamos aos trabalhadores:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PORÇÃO DE 200ml (1 copo)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	93 kcal = 390 kJ	5
CARBOIDRATOS	23 g	8
DOS QUAIS AÇÚCARES	23 g	**
SÓDIO	155 mg	6
VITAMINA B3 (niacina)	16 mg	100
VITAMINA B6 (piridoxina)	1,3 mg	100
VITAMINA B2 (riboflavina)	1,3 mg	100
VITAMINA B12 (cianocobalamina)	2,4 µg	100
TAURINA	800 mg	
CAFEÍNA	65 mg	
GUARANÁ	8,4 mg	
GLUCORONOLACTONA	4,2 mg	
INOSITOL	4,2 mg	

INGREDIENTES: ÁGUA GASEIFICADA, AÇÚCAR, XAROPE DE GLICOSE, TAURINA (800 mg/ 200 ml), CAFEÍNA (65 mg/ 200 ml), VITAMINAS (B3, B6, B2, e B12), EXTRATO DE GUARANÁ (8,4 mg/200 ml), CLORETO DE SÓDIO, GLUCORONOLACTONA (4,2 mg/ 200 ml), INOSITOL (4,2 mg/ 200 ml), MALTODEXTRINA, ACIDULANTE (ÁCIDO CÍTRICO), AROMATIZANTES NATURAIS e ARTIFICIAL, REGULADOR DE ACIDEZ (CITRATO DE SÓDIO), CONSERVADORES (ÁCIDO SÓRBICO e ÁCIDO BENZÓICO), CORANTES (ANTOCIANINAS). NÃO CONTEM GLÚTEN

É um produto ultraprocessado. Onde seu consumo deve ser evitado ao máximo.

Na lista de ingredientes vemos o açúcar com diferentes nomes por quatro vezes (açúcar, xarope de glicose, glucoronolactona e maltodextrina).

O alto número de conservantes e aromatizantes, destacamos o ácido benzoico, um conservante com alto poder cancerígeno pela produção de benzeno.

Com isso uma boa alternativa para evitar ao máximo este tipo de produto, são os suchás, que é a combinação do suco de frutas, como abacaxi, limão, maracujá e chás, o chá de gengibre e canela para adicionar aos sucos de frutas são ótimas alternativas para gerar energia e diminuir o cansaço do dia a dia.

Cantinho saudável

LASANHA DE BERINJELA

A receita deste mês do nosso cantinho é da trabalhadora **Angélica Prado** da CST/Cogepe, que elaborou uma lasanha feita com berinjela que faz sucesso com toda a sua família. Segundo ela, o uso da berinjela foi pensado para ser uma estratégia saudável desta preparação que todo mundo em sua casa gosta. Confira os ingredientes e o modo de preparo para que você possa replicar esta deliciosa receita em sua casa:

Ingredientes:

- 1 berinjela
- ½ kg de carne moída refogada com pimentão, tomate, cebola e sal
- 400 g de queijo mussarela
- Azeite à gosto
- Polpa de tomate (de preferência caseira! Quando comprar, ficar atento a lista de ingredientes)



Angélica Prado e sua lasanha berinjela

Modo de preparo:

Higienize a berinjela e corte a mesma com a casca em fatias bem fininhas. Reserve.

Em um tabuleiro de aproximadamente 30 cm, coloque um pouco de molho de tomate em todo o recipiente para que a lasanha não agarre no fundo do tabuleiro.

Em seguida, alterne entre as camadas: berinjela, carne moída e queijo. Quando finalizar, coloque uma camada de queijo mussarela e salpique queijo ralado por cima, acrescentando um fio de azeite.

Leve ao forno em 180°C até dourar.

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, Lorhane Meloni e Sarah Cordeiro; estagiárias de nutrição Thamires Rodrigues, Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um e-mail com a palavra EXCLUIR no campo assunto.

Contato: nutricaoust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, Ascom/Cogepe, Nutrição/CST e acervo pessoal