



Info-nut



Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.104/2012

Salvador, 10 de fevereiro de 2012

DICAS DE VERÃO- ANVISA

Separe alimentos crus de alimentos cozidos

- Separe carnes e peixes crus de outros alimentos.
- Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte para alimentos crus e para alimentos cozidos.
- Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contato entre alimentos crus e cozidos.



Por quê?

Alimentos crus, especialmente carnes, peixes e seus derivados, podem conter micróbios perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante sua preparação ou armazenamento para prevenir a contaminação cruzada.

Escola de Nutrição da UFBA seleciona professor substituto

O Departamento de Ciência dos Alimentos da UFBA, realiza inscrições para seleção de professor substituto na disciplina Estudos e Técnicas Gastronômicas. As inscrições são feitas no próprio departamento, na Escola de Nutrição (Av. Araújo Pinho – Canela), nos horários de 8 às 12 e das 13 às 17h, até o dia 10 de fevereiro. No local os interessados podem retirar cópia do edital. O processo seletivo está previsto para o período de 13 a 15 de fevereiro.

Informações: (71) 3283-7722.

PROAE mantém prazo para submissão de projetos ao Programa Permanecer

A Pró-Reitoria de Ações Afirmativas e Assistência Estudantil ratifica que o prazo de prazo para submissão de projetos ao Programa Permanecer, edição 2012, até a próxima (dia 13 de fevereiro). A submissão do projeto deverá ser feita on-line, através do sistema eletrônico www.sisper.ufba.br, por professores e técnicos-administrativos de cargo efetivo e em exercício. A PROAE promoveu alterações nas diretrizes do Programa, entre a quais destacam-se:

- a) Equiparação do valor da bolsa à concedida pelo CNPq.
- b) Redefinição dos eixos do Programa, alinhando-os às atividades fins da Universidade: Ensino, Pesquisa e Extensão;
- c) Extinção do Eixo Ações Institucionais;

d) Redefinição dos critérios para seleção de bolsistas.

Em caso de dúvidas, os interessados devem entrar em contato com a Coordenadoria de Ações Afirmativas, Educação e Diversidade, através do e-mail sisper@ufba.br ou pelos telefones (71)3283-7815 /7816 (turno vespertino).

CONSEA escolhe Lula como presidente de honra

O Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) concedeu ao ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva o título de presidente de honra do órgão. O CONSEA foi criado em 1994, na gestão Itamar Franco, foi desativado em 1995 e reativado em 2003, na primeira gestão de Lula.

A escolha foi feita, por aclamação, pelos participantes da 26ª Reunião Plenária do Conselho, realizada em 7 de dezembro. A proposta foi apresentada pelo médico e professor da Universidade Federal de Pernambuco, Malaquias Filho, que é conselheiro.

"É um reconhecimento a tudo que ele fez pela causa da segurança alimentar e nutricional no Brasil e no mundo", justificou o conselheiro Malaquias Filho. "Lula colocou a segurança alimentar e o nosso país na agenda global", completou, sob aplausos dos participantes da reunião.

"É um reconhecimento justo e simbólico, feito a alguém que contribuiu decisivamente para colocar a segurança alimentar e nutricional na agenda do Brasil e do mundo", comentou o presidente do CONSEA, Renato S. Maluf. "Nós pretendemos entregar essa honraria a ele [Lula] em alguma das primeiras plenárias deste ano, só dependemos da disponibilidade da agenda dele", completou.

Um reconhecimento justo! Ao homem; nordestino que soube superar suas dificuldades e transformá-las em conquistas, não só para si, mas ao estendê-las aos outros conseguiu quebrar paradigmas e tornar o presente em futuro viável sem esquecer o passado.(Profª Ms Linda Susan de Almeida Araújo/ENUFBA)

Lanche pode evitar doenças crônicas e obesidade



Ministério da Saúde orienta a comunidade escolar para promover a saúde dos alunos e prevenir doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Com a retomada do ano letivo, mães e pais voltam a se preocupar com o que colocar na lancheira da criança. Para a Coordenação de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, a seleção deve agradar as crianças, mas precisa ter valor nutritivo e não trazer calorias em excesso. Na prática, a lancheira ideal é aquela em que não entram refrigerantes e bebidas açucaradas, como sucos industrializados, ou ainda biscoitos e salgadinhos.

"É melhor optar pelo suco da fruta natural ou uma porção de fruta. Para estimular o consumo, uma boa ideia cortar a fruta em pedaços, facilitando o manuseio da criança", afirma a coordenadora do setor, Patrícia Jaime. Quando a opção é utilizar alguns alimentos industrializados, mães e pais devem observar atentamente as informações trazidas nos rótulos, como a quantidade de açúcar, sódio e gorduras.

A coordenadora geral de Alimentação e Nutrição lembra que uma boa alimentação previne a obesidade nas crianças. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008-2009, do IBGE, mostraram que uma em cada três crianças com idade entre cinco e nove anos e um em cada cinco adolescentes está com peso acima do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Pesquisa do Ministério da Saúde realizada entre adolescentes de 9ª série do ensino fundamental nas 27 capitais do país mostrou que o sobrepeso atingiu 16% dos alunos e a prevalência de obesidade foi de 7,2% para o conjunto das capitais. “Por isso, mães e pais devem ficar muito atentos para a qualidade do lanche das crianças e também para o que eles compram nas cantinas para consumir na hora do recreio”, avisa Patrícia Jaime.

SAÚDE NA ESCOLA - “Atenção especial também deve ser dada às cantinas, nas quais, frequentemente há comércio de alimentos ricos em açúcar, sódio e gorduras, como refrigerantes, refrescos, salgados e salgadinhos, e há pouca oferta de alternativas saudáveis, como frutas e sucos naturais”, observa Patrícia Jaime. Ela lembra que a escola é um ambiente fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis e que um dos temas prioritários em 2012 para o governo federal será a prevenção da obesidade na infância e na adolescência.

Visando garantir um lanche cada vez mais saudável para as crianças brasileiras, o Ministério da Saúde orienta pais, professores e demais integrantes da comunidade escolar para incluir educação alimentar na grade curricular, evitando biscoitos recheados, refrigerantes e outros alimentos industrializados, que contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas (como obesidade, diabetes e hipertensão), na alimentação dos estudantes.

Resultado de parceria do Ministério da Saúde com o Ministério da Educação, o Programa Saúde na Escola foi lançado em 2007 com o objetivo de prevenir e promover a saúde dos estudantes de 5 a 19 anos. A iniciativa foi integrada ao Programa Brasil sem Miséria, lançado pela Presidência da República em 2011. As ações do Programa Saúde na Escola são desenvolvidas por equipes de Saúde da Família ligadas à Unidade de Saúde Básica (UBS), que se deslocarão até a escola para examinar as crianças e desenvolver práticas educativas de promoção, prevenção e avaliação das condições de saúde.

SÓDIO – No último ano, o Ministério da Saúde assinou termo de compromisso, em parceria com indústrias alimentícias, que estabelece a redução gradual de sódio entre dez tipos de alimentos, incluindo os mais consumidos pelo público infanto-juvenil, como pão de sal, biscoitos e salgadinhos.

Os bons hábitos alimentares são formados nesta fase da vida, e estes bons hábitos resultarão no desenvolvimento saudável, e repercutirão na saúde ao longo da vida. Ou seja, criança bem nutrida e feliz, será um adulto saudável e feliz e longo saudável e feliz também! (Profª Ms Linda Susan de Almeida Araújo/ENUFBA)

Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela

Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -

Tel.: 71 3283-7700