



Supervisão de Nutrição



NUTRIQUALI: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA OS COLABORADORES DO HOSPITAL SÃO LUCAS PUCRS

KAREN FREITAS BITTENCOURT

- ✓ O NUTRIQUALI: *Educação Nutricional para os colaboradores do Hospital São Lucas PUCRS, foi desenvolvido para contribuir com a saúde dos colaboradores em acompanhamento no ambulatório ocupacional, relacionando a nutrição com a qualidade de vida.*

✓ Conceitos	04
✓ Grupo de nutrientes	18
✓ Importância dos alimentos	26
✓ Orientações nutricionais	32
✓ Alimentos regionais	38
✓ Frutas da estação	52
✓ Medidas caseiras	57
✓ Receitas	60
✓ Fotos pratos	63

Conceitos



A alimentação saudável é baseada em pesquisas e experiências, apresentando os alimentos não só como mantenedores da saúde como também dotados de propriedades terapêuticas.





É um processo *biológico* em que os organismos, utilizando –se de alimentos, *assimilam* nutrientes para a *realização* de suas *funções vitais*.

Nutrição Humana

A nutrição humana é o estudo das reações entre os alimentos ingeridos e a doença ou o bem estar do homem.





NUTRIENTE

- **Nutrientes são substâncias que integram os alimentos.**
- **Função energéticas, construtora de tecidos e reguladoras.**

Gordura

Os óleos e gorduras constituem um grupo variado de compostos encontrados em alimentos e no corpo humano. Para os seres humanos, a gordura é fonte de energia, além de participar de várias reações metabólicas.

Gorduras Trans

- A gordura vegetal hidrogenada é um tipo específico de gordura trans produzido pela indústria.

O processo de hidrogenação industrial que transforma óleos vegetais líquidos em gordura sólida à temperatura ambiente é utilizado para melhorar a consistência dos alimentos e o tempo de "prateleira" de alguns produtos.



Açúcar



O açúcar (sacarose) fornece energia para o corpo, mas em excesso pode elevar os níveis de triglicerídeos, aumento peso e não é indicado para pessoas com diabetes.

Sódio

O sódio é um elemento químico do sal (cloreto de sódio), encontrado em muitos alimentos, porém a maior parte é adicionada durante o consumo, fabricação e preparo dos alimentos.



Diet

- **São os alimentos especialmente formulados para grupos da população que apresentam condições fisiológicas específicas.**
- **O termo diet refere-se ao produto que apresenta restrição de algum tipo de nutriente, principalmente de açúcar, mas também pode ser isento de gorduras, proteínas, sódio e outros.**

Light

- **Redução de 25% no mínimo de um nutriente (açúcar, gordura ou em caloria).**



Rotulagem

- **Composição**
- **KCAL**
- **Data de validade**



Atividade Física

- **É qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.**



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

- **Está relacionada diretamente com a prevenção de algumas doenças mais comuns em nossa população:**

**Obesidade
Diabete Melitus
Hipertensão Arterial
Dislipidemias (Triglicerídios e Colesterol).**



Nutrientes



Grupo de Nutrientes

Hidratos de Carbono: são compostos orgânicos , formados por unidades de sacarídeos (glicose, sacarose e amido).
Exemplos de alimentos: açúcar, frutas, farinhas.



Lipídios

são compostos de gorduras.
Ex: óleo, margarinas, carnes e embutidos.



Vitaminas

substâncias indispensáveis à manutenção da normalidade do organismo e de sua vitalidade.



Minerais

Ingerir em quantidades determinadas para oferecer ao organismo o material necessário à formação e funcionamento.



Água

Participa de quase todas as funções necessárias à vida.



Fibras

As fibras são a porção não digerível dos carboidratos e são valiosas para a digestão do intestino.



Importância dos Alimentos



- **Arroz com Feijão:** a combinação de arroz com feijão resulta em uma mistura de melhor valor protéico. A proporção adequada entre feijão e arroz (1:3).



- **Carnes:** as carnes são fonte de proteína de alto valor biológico(10 a 20 %), gorduras (5 a 30%), vitaminas (complexo B e A) e minerais (ferro, cálcio, fósforo e sódio).



- **Verduras:** a maioria das verduras são fonte de vitaminas, minerais e fibras. Consumindo cruas melhora a digestão.



- **Frutas:** consideradas como fonte de vitaminas, minerais, carboidratos e fibras. Para melhor aproveitamento desses nutrientes as frutas devem ser consumidas cruas.



- **Leite** : o leite contém muitos nutrientes, podendo destacar as proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas (A) e minerais (Cálcio e Fósforo).



Orientações Nutricionais



- Devemos planejar o uso do tempo para a alimentação diária;
- Consumo dos alimentos *in natura* ou minimamente processados seja a base da sua alimentação;
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar e na criação de preparações culinárias;



- Evitar ou limitar o consumo de alimentos industrializados (conservas, compotas, queijos), ou ultraprocessados (refrigerantes, salgadinhos, macarrão instantâneo);
- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;



- Comprar os alimentos em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- Realizar as refeições em horários semelhantes todos os dias. Evite pular refeições. Coma devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade;



- Quando a refeição for realizada fora de casa, prefira locais que servem refeições feitas na hora;
- Leia atentamente o rótulo dos alimentos, verifique a tabela nutricional e a lista de ingredientes, optando sempre que possível pelos que tenham menor quantidade de sódio, gordura e açúcar;



- Beba de 2 a 3 litros de água por dia;
- Faça atividade física regularmente;
- Mantenha seu peso saudável.



Alimentos Regionais



A alimentação saudável está relacionada à biologia, ao simbólico e ao sociocultural.



O consumo de alimentos regionais com base no desenvolvimento econômico sustentável do meio ambiente pode contribuir para a valorização da condição humana e do patrimônio alimentar.



A white plate is set on a light-colored wooden surface. The plate contains a large slice of watermelon with a thick green rind and bright red flesh. To the left of the watermelon is a round cookie decorated to look like a cat's face, with two small round eyes and a row of dark spots on its chest. In the center of the plate are several green grapes. To the right of the grapes is a pile of mixed nuts, including almonds, pecans, and pumpkin seeds. At the top of the plate is a small pile of popcorn. The background shows a wooden table with some green leaves in the upper left corner.

O resgate da sabedoria local, das práticas culinárias e gastronômicas, gostos e memórias alimentares.

A idéia de território e cotidiano faz bem à alma para chegar ao corpo.

Legumes e verduras são consumidos de diversas maneiras:

*em saladas, cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados,
ensopados, sopas, recheados ou purês.*



Tubérculos e raízes são alimentos muito versáteis, podendo ser cozidos, assados, ensopados ou purês. São frequentemente consumidos no almoço e no jantar, junto com arroz, feijão, carnes e legumes.

O aipim/ mandioca também é usada no preparo de pudins e bolos.



- *Batata doce: alto valor energético, rica em carboidratos.*
- *Batata inglesa: pobre em gordura e rica em carboidratos. É fonte de fósforo, vitaminas do grupo B e vitamina C*




Lentilha: alto valor nutricional, fácil cozimento, maior digestibilidade do que o feijão.





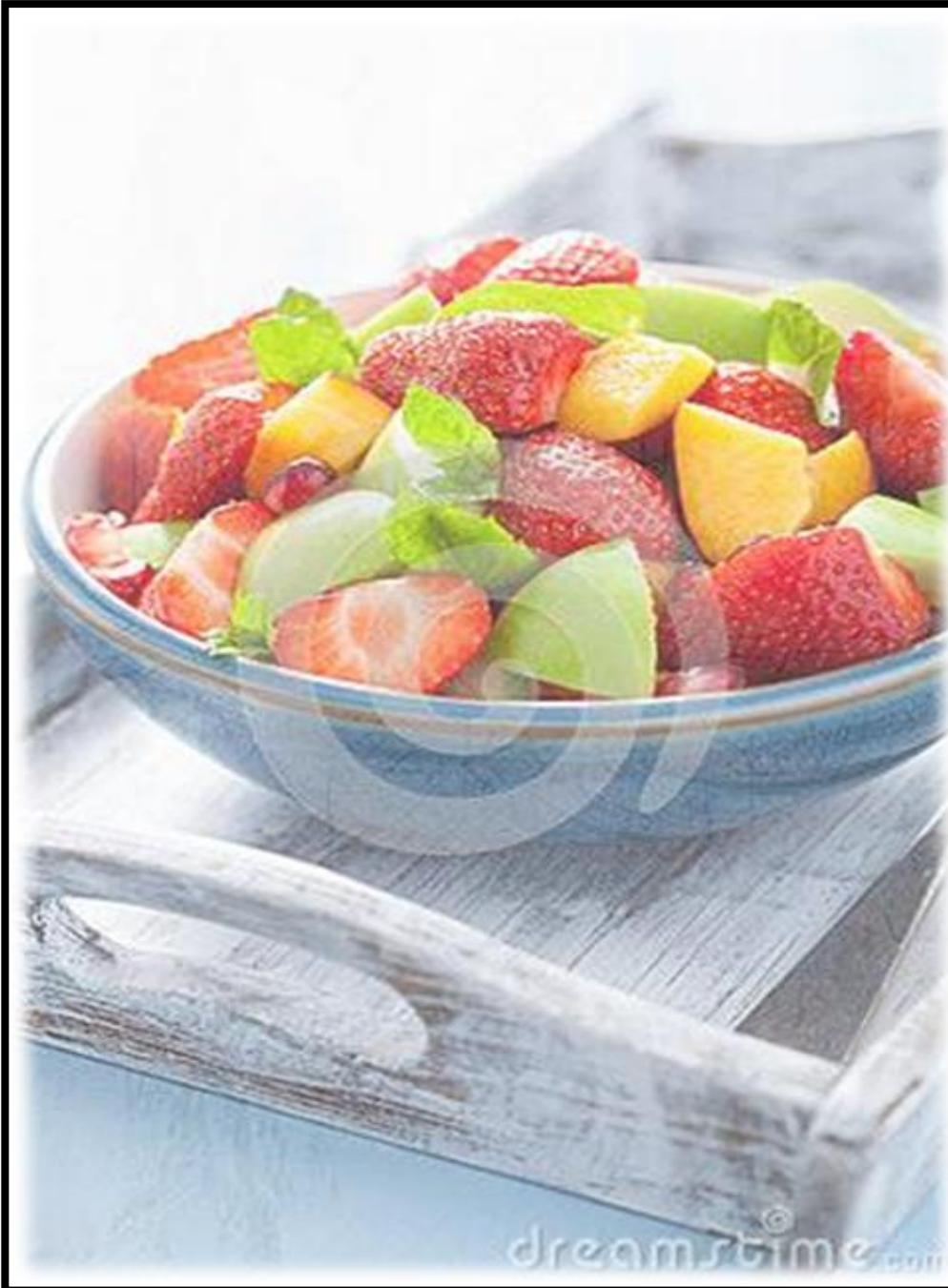
Tipos e variedades de legumes, verduras e frutas produzidos localmente e no período de safra, apresentam menor preço, maior qualidade e mais sabor.



*Legumes, verduras e frutas
orgânicos são saborosos,
além de protegerem
particularmente o meio
ambiente e a saúde.*



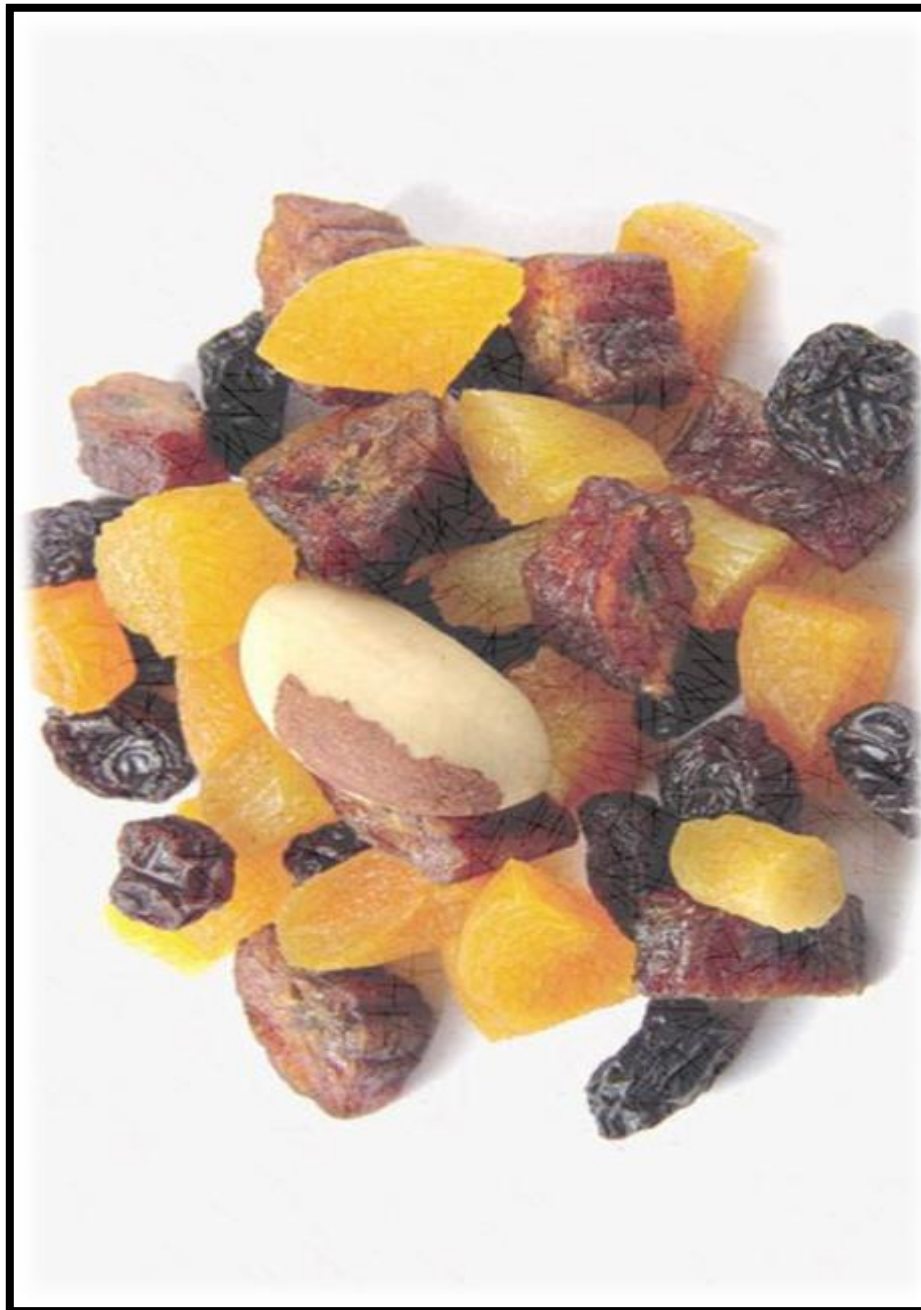
Exemplos de hortaliças regionais: almeirão, azedinha, beterraba, gila, muricato (melão – andino), radite, repolho, tomate.



Exemplos de frutas regionais: morango, nectarina, pêsego, pinhão, tangerina, bergamota, uva, amora, banana, figo, maçã.

Sucos naturais da frutas nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e muitos nutrientes podem ser perdidos durante o preparo e o poder da saciedade é menor que o da fruta inteira.





As frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas). São componentes importantes no café da manhã, almoço e jantar, podem ser usadas em saladas ou como sobremesas.

Frutas da Estação



Frutas do Verão

Abacaxi, Abacate, Ameixa, Banana, Caju, Coco, Figo, Goiaba, Jaca, Laranja, Limão, Maçã, Manga, Maracujá, Melancia, Melão, Pera e Uva.



Frutas da Primavera

Banana, Caju, Laranja, Melão, Morango e Pêssego.



Frutas do Outono

Abacate, Banana, Caqui, Coco, Goiaba, Laranja, Limão, Maçã, Maracujá, Melancia, Pêra e Tangerina.



Frutas do Inverno

Banana, Laranja, Limão, Mamão, Melão,
Morango, Pêra e Tangerina.



Medidas Caseiras



Uso consciente do açúcar

01 colher de sobremesa de açúcar refinado:



64 kcal

02 colheres de sobremesa de açúcar refinado:



128 kcal

Nas máquinas de café:

A opção “açúcar extra”, acrescenta 12kcal à bebida selecionada.

Lembre-se: a sua bebida já vêm adoçada, mas existe a opção “sem açúcar”, que deve ser selecionada antes da bebida

Café com Leite



1 xícara – 115 kcal

Leite Puro



1 xícara – 89 kcal

Café Preto Fraco



1 xícara – 25 kcal

Café Preto Forte



1 xícara – 27 kcal

Receitas



Receita Sopa de Legumes

Ingredientes para uma pessoa – 1 concha 100ml

- ✓ Cebola picada 2g. (1/2 colher chá);
- ✓ Vagem em cubos 15g. (01 colher sopa rasa);
- ✓ Chuchu Cubos 15g. (01 colher sopa rasa);
- ✓ Cenoura Cubos 20g. (01 colher de sopa cheia);
- ✓ Moranga Cubos 20g. (01 colher de sopa cheia);
- ✓ Carne picada 2g. (01 colher de chá);
- ✓ Massa de letrinha 5g. (01 colher de chá);
- ✓ Tempero verde picado 0,2g. (dar uma cor na sopa);
- ✓ Água 100ml (1/2 copo médio);
- ✓ Sal 0,5g. (meia colher café).



Modo de Preparo:

Refogar a Cebola com a carne sem a utilização de óleo, acrescentar os legumes picados e complementar com água quente.

Quando os legumes estiverem cozidos, colocar a massa de letrinha para realizar o cozimento. Finalizar a sopa acrescentando o tempero verde.

Valor Calórico – 61kcal

Receita Suco de Frutas

Ingredientes para uma pessoa – 2 copos

- ✓ 02 laranjas médias;
- ✓ 01 maçã pequena;
- ✓ 01 limão pequeno;
- ✓ Água 200ml (01 copo médio).

Modo de Preparo:

Higienizar as frutas com água corrente , descascar as laranjas e o limão , retirar as sementes das frutas e adicionar 200ml de água.

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir.

Valor Calórico – 146kcal (02 copos)



Fotos



Os utensílios descritos nas fotos, como medidas caseiras, são do formato industrial, utilizados no restaurante dos colaboradores do Hospital São Lucas PUCRS.

Alface
1 Pegadores

Tomate
2 Pegadores

Almôndega Bovina
4 Unidades – 2 colheres



**Banana c/
Açúcar e
Canela**
1 Colher

**Arroz
Integral**
1 escumadeira

Feijão
1 Concha

457 kcal

64

Alface
1 Pegadores

Tomate
1 Pegadores

Beterraba Cozida
2 Pegadores



Maçã
1 Unidade

Feijão
1 Concha

Arroz
1 escumadeira

Filé de Frango Grelhado
1 Unidade - 1 Pegador

420 kcal

65

Alface
2 Pegadores

Beterraba Cozida
2 Pegadores

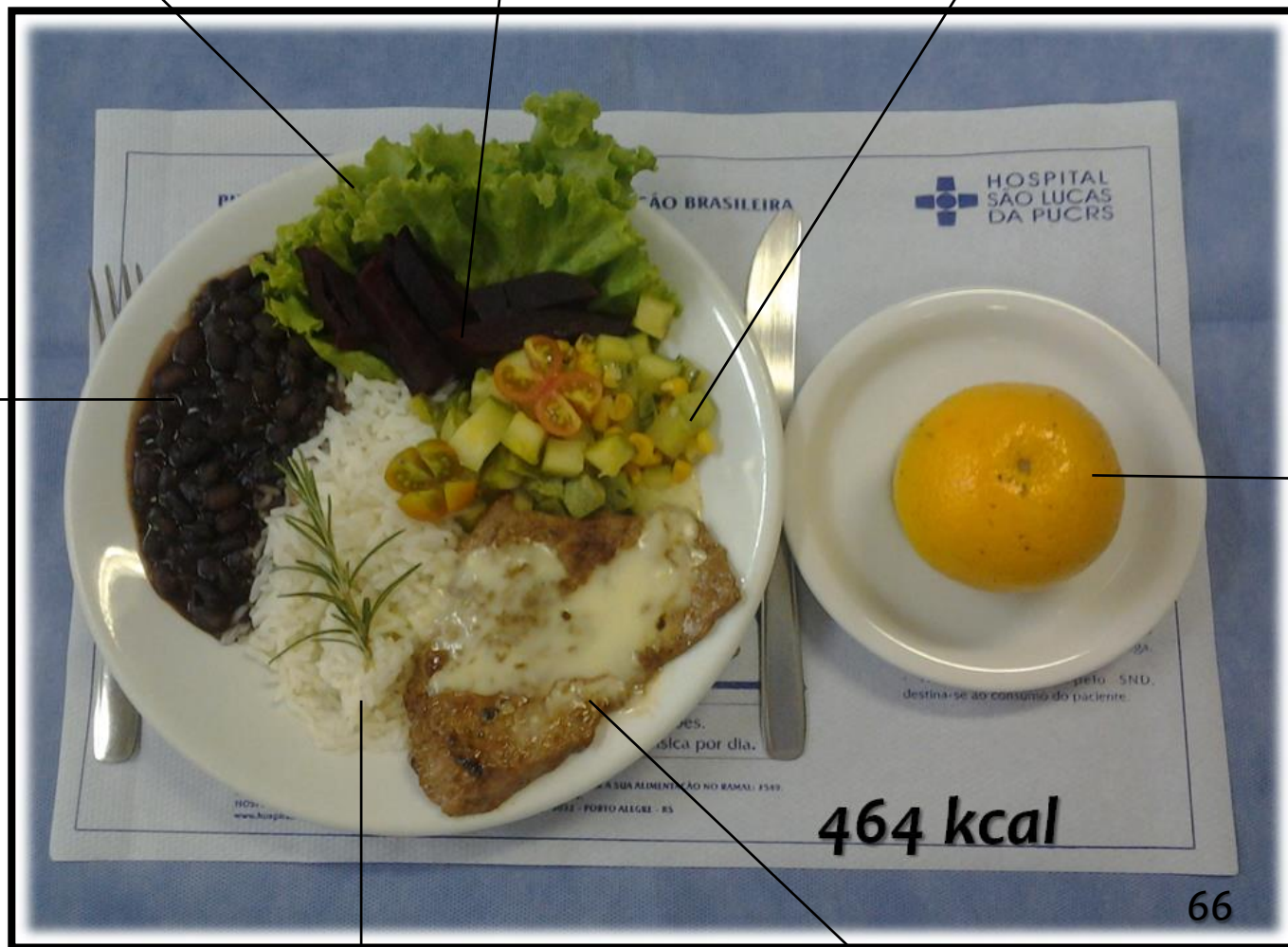
Abobrinha Refogada
2 Colheres

Feijão
1 Concha

Laranja
1 Unidade

Arroz Branco
1 Escumadeira

Bife Grelhado 1 Unidade
c/ Molho Branco ½ Colher



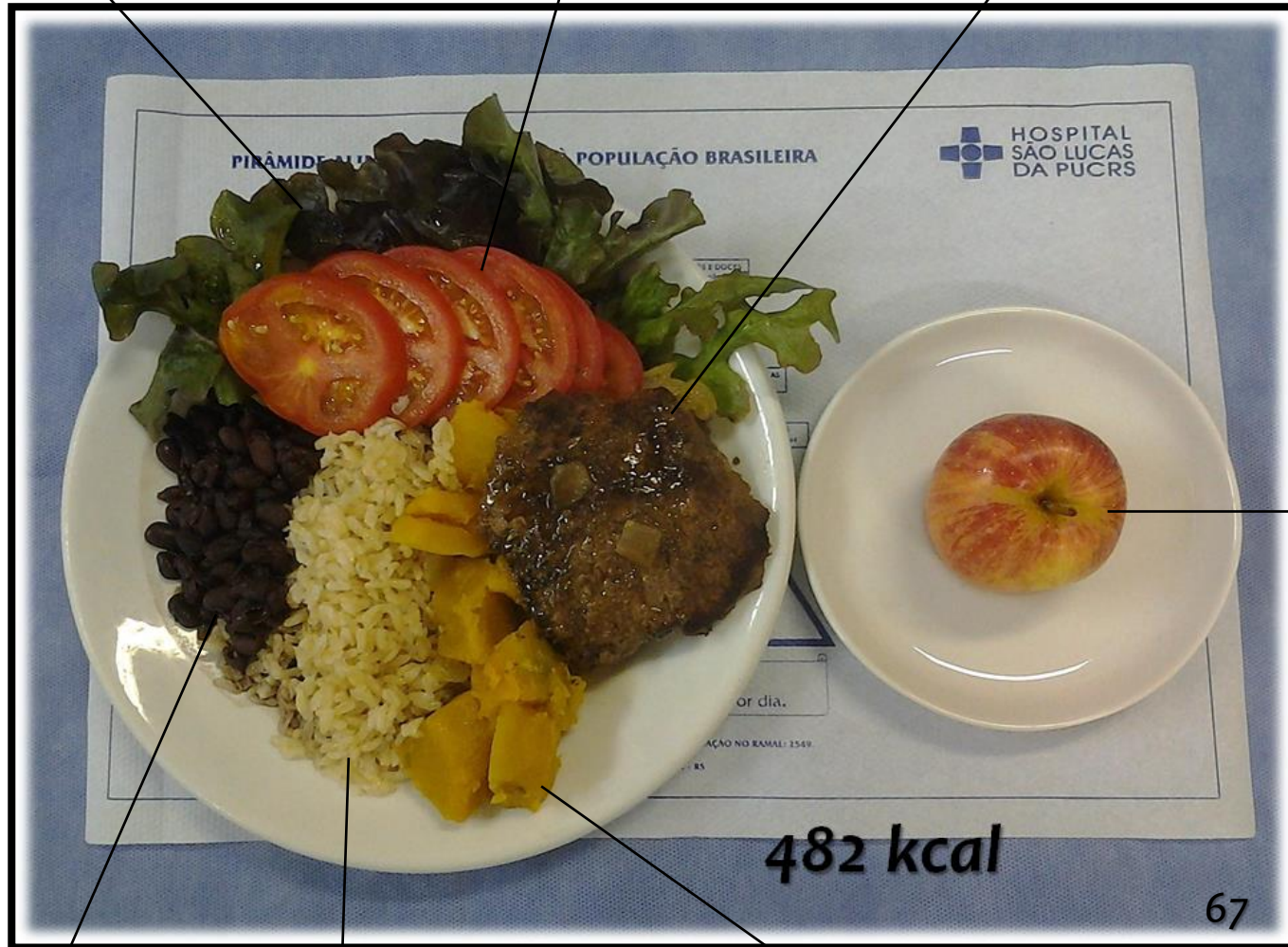
464 kcal

66

Alface
1 Pegador

Tomate
2 Pegadores

Bife Grelhado c/ Molho
1 Unidade



Maçã
1 Unidade

Feijão
1 Concha

Arroz Integral
1 Escumadeira

Moranga Refogada
1 Unidade

Tomate
2 Pegador

Alface
1 Pegador

Frango Assado
1 Unidade – 1 Pegador

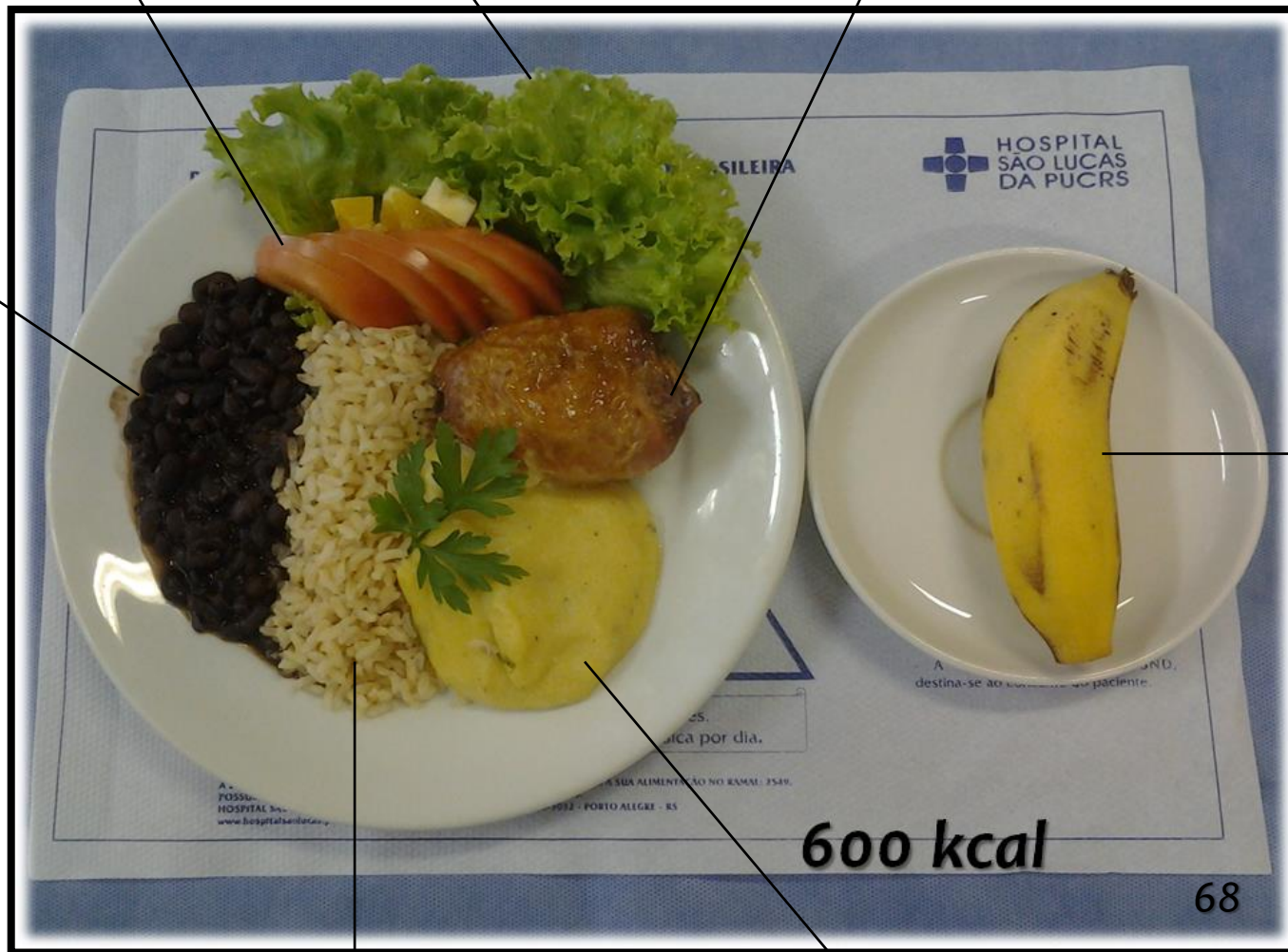
Feijão
1 Concha

Banana
1 Unidade

600 kcal

Arroz Integral
1 Concha

Polenta
1 Concha



REFERÊNCIAS

- ✓ ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005.
- ✓ BRASIL. **Manual para implantação do programa peso saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

REFERÊNCIAS

- ✓ **Ministério da Saúde. Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, [ca. 2000]. (Guia de bolso)**
- ✓ **Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.**

REFERÊNCIAS

- ✓ **Guia alimentar para a população brasileira.** 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- ✓ ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos.** 7.ed. rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2001.

EMPREENHIMENTO

Saúde e Conhecimento

MISSÃO

O Hospital São Lucas da PUCRS, fundamentado nos direitos humanos e no carisma marista, tem por missão promover a vida por meio de ações qualificadas e integradas de assistência, ensino e pesquisa em saúde.

VISÃO

Ampliar, no âmbito nacional e internacional, o reconhecimento como Hospital referência em assistência, formação de profissionais, geração de conhecimento e gestão.

VALORES

- Amor ao Trabalho
- Audácia
- Espírito de Família
- Espiritualidade
- Presença
- Simplicidade
- Solidariedade

Os valores maristas norteiam as nossas ações e o compromisso com as diferentes partes interessadas.

As pessoas e os clientes constituem a razão de ser de todas as ações que realizamos.

Os colaboradores são o potencial inovador e realizador da Instituição.