



UNIVERSIDADE DE
VASSOURAS

NUTRIÇÃO SIMPLIFICADA

UM MODO FÁCIL DE COMPREENDER O
MUNDO DOS ALIMENTOS

Organização

Prof. Dra Andressa Cabral
Ryan Custódio

EBOOK
VOLUME 1





Nutrição simplificada - Volume 1
Um modo fácil de compreender os alimentos

Organização

*Prof. Dra Andressa Cabral
Ryan Custódio*

***Editora da Universidade de Vassouras
Vassouras-RJ
2023***

2023

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)
Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras
Dr. Marco Antonio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras
Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Coordenadora do curso de Nutrição da universidade de Vassouras
MSc. Luciana de Souza Marques

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras
MSc. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Diagramação
Acadêmico Ryan Custódio

Revisão
Dra. Andressa Cabral

N9592n Nutrição simplificada: um modo fácil de compreender os alimentos /
Organizado por Andressa Cabral, Ryan Custódio. – Vassouras :
Universidade de Vassouras, 2023.
v.1

Recurso eletrônico
Formato: E-book
Modo de acesso: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/3974>
ISBN: 978-65-87918-65-5

I. Nutrição. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Dieta saudável. I.
Cabral, Andressa. II. Custódio, Ryan. III. Universidade de Vassouras. IV.
Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitido a reprodução parcial ou total desta obra, desde de que citada a fonte e que não seja para a venda ou qualquer fim comercial. O texto é responsabilidade de seus autores. As informações nela contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras

COLABORADORES

AMANDA RODRIGUES DIAS
AMANDA SCALIA BALTAR RODRIGUES
AMANDA SILVA MAIA
ANA CLARA GUIMARÃES HONORATO
ANA PAULA DA CUNHA MAMÉDE
ANDERSON PEREIRA DE CARVALHO
ANDRÉ LUIZ CAZUZA CAMPOS
ANNA LÍVIA NUNES PEREIRA MACHADO
BEATRIZ SCARPA SCHNEIDER
BRUNA MATOS DOS SANTOS NORA
DAVI MAURÍCIO DA SILVA
EMILY FURTADO DA SILVA GUIMARÃES
GABRIEL OLIVEIRA DOS SANTOS SOARES
GABRIELA TORRES MACHADO
GUSTAVO DA COSTA QUIRINO
GUSTAVO MENDONÇA SABAG OLIVEIRA
JULLY COSTA DE OLIVEIRA
KAILLANI TEIXEIRA MELO
KAREN CRISTINA DA SILVA SOUZA
KAROLINE MEDEIROS DA SILVA
LARISSA FERNANDES DA SILVA MANOEL
LUCAS GABRIEL DE PAULA SANTOS
LUCIANA DOS SANTOS OLIVERIRA
MARIA JULIA DA SILVA CARVALHO
MARINA RAMALHO PACHECO PEREIRA
MARISTELA BERNARDO MARTINS
PEDRO LUCAS LEAL JALOTO DOS PASSOS
RYAN DA SILVA DOS SANTOS CUSTODIO
SANDRA COELHO DOS SANTOS
TAYANE APARECIDA SANTOS MODESTO
VANESSA LEAL RODRIGUES
VITORIA CHRISPIM FURTADO
VIVIANE FERREIRA DE SOUZA

SUMÁRIO

<i>Apresentação</i>	—	1
<i>Introdução</i>	—	2
<i>Mesa da verdade</i>	—	4
<i>Horta e sua importância para saúde</i>	—	8
<i>Hábitos saudáveis</i>	—	13
<i>Alimentos funcionais</i>	—	18
<i>Podcast "Nutri, e aí?"</i>	—	23
<i>Agradecimentos</i>	—	27



APRESENTAÇÃO

Turma II do curso de Nutrição da
Universidade de Vassouras na disciplina
de Projeto Integrador II



Fala galera, tudo bem?

**Eu me chamo Konu, sou o mascote da
2º turma de Nutrição da Universidade
de Vassouras!**

**Venho apresentar a vocês, a
segunda edição da revista
Nutrição Simplificada que tem
como objetivo orientar e
conscientizar sobre a
importância de ter uma vida
saudável. Vamos nessa?**



ALIMENTAÇÃO NA SOCIEDADE ATUAL

Nos dias atuais alimentar-se adequadamente pode ser um desafio. Isso porque o acesso ao consumo de alimentos in natura se tornou mais difícil do que os de alimentos ultraprocessados.

Em meio a rotina corrida enfrentada por milhões de brasileiros, ter uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes está se tornando algo extremamente raro. Arelada com uma rotina de estudos, com provas, trabalhos, prazos, tempo de estudo, torna-se mais difícil ter uma alimentação mais saudável.

Afinal, é exatamente por conta da falta de tempo que as pessoas recorrem cada vez mais a busca de alimentos de rápido consumo.

Alimentos como fast foods são considerados de alto valor calórico, ricos em açúcares, gorduras de má qualidade e excesso de sódio, além de conter corantes e conservantes artificiais.

Os alunos do curso de Nutrição da turma II desenvolveram ações de extensão com intuito de contribuir com informações nutricionais para melhorar a alimentação de universitários. Todas as ações apresentadas a seguir foram elaboradas durante a disciplina de Projeto Integrador II, ministrada pela Professora Dra. Andressa Cabral.

- MESA DA VERDADE -

Componentes: Amanda Scalia, Amanda Maia, Amanda Dias, Anderson, Gabriela Torres, Tayane Santos, Vanessa Leal, Davi Maurício e Viviane Ferreira.

- HORTA EM CASA: OS BENEFÍCIOS DE ALIMENTOS IN NATURA -

Componentes: Ryan Custódio, Sandra Coelho, Maristela Martins, Beatriz Schneider, Emilly Furtado e Karen Souza

- HÁBITOS SAUDÁVEIS -

Componentes: Ana Clara Guimarães, André Cazuza, Lucas de Paula, Gustavo Quirino e Vitória Chrispim.

- RECEITAS FUNCIONAIS/PANFLETOS RELACIONADOS A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL -

Componentes: Ana Paula, Anna Livia, Jully, Kaillani e Maria Júlia

PODCAST “NUTRI, E AÍ?”

Componentes: Bruna Matos, Larissa Fernandes, Luciana Oliveira, Marina Ramalho, Gabriel Oliveira, Pedro Jaloto.

Apoio: Ryan Custódio, Amanda Dias, Anna Livia e Viviane.

ORIENTAÇÃO:

Prof. Dra. Andressa Cabral



Projeto 1 - Mesa da verdade



A má alimentação é considerada uma das maiores causas de obesidade e outros tipos de doenças crônicas não transmissíveis. Ações de educação nutricional podem colaborar para melhores práticas de alimentação. Por isso, desenvolvemos a ação "Mesa da Verdade".

A "mesa da verdade" foi uma iniciativa realizada no dia 24/05/2022, com objetivo de mostrar para a população, em especial na área estudantil, os prejuízos no consumo de alimentos ultraprocessados.



O que são alimentos ultraprocessados?

De acordo, com o Guia alimentar para População Brasileira, publicado em 2014, alimentos ultraprocessados são "formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc.). Os rótulos destes alimentos podem conter listas enormes de ingredientes".

Nesta iniciativa, contamos com o auxílio da professora Andressa Cabral e da participação de alguns alunos. Por trás dos alimentos industrializados há excesso de açúcar, sódio, gordura, corantes e conservantes artificiais que possuem uma relação negativa com a saúde.

Nosso intuito foi alertar e "abrir os olhos" de quem consome esses produtos.



Você sabia?



90g de uma barra de chocolate possui um quantidade de açúcar de 54g e de 25,5g de gordura.

140g de um biscoito recheado possui um quantidade de açúcar de 51,3g e de 22,g de gordura.





Nesta ação foram selecionados alimentos ultraprocessados (biscoito, chocolate, macarrão instantâneo, snacks) com o intuito de alertar para quantidade de açúcar e gordura presentes nas porções. Além disso, foram distribuídos panfletos com a temática sobre o impacto dos alimentos transgênicos na saúde humana.

O que são alimentos transgênicos?

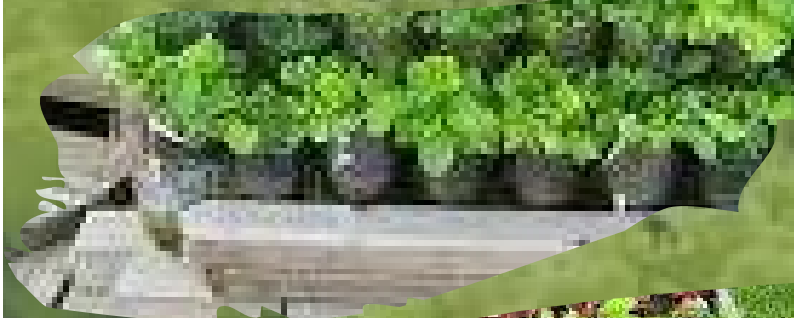
Alimentos transgênicos, são aqueles produtos que tiveram seu DNA modificado pela inserção ou mais genes oriundos de outro organismo.

MALEFÍCIOS

- Aumento das alergias
- Maior quantidade de resíduos de adrotóxicos
- Aumento de substâncias tóxicas
- Aumento de resistência aos antibióticos



Projeto 2 - Horta e sua importância para saúde



Esse projeto teve como objetivo mostrar como a implantação de uma horta pode ser importante para a saúde. O intuito foi de mostrar aos estudantes, crianças e por fim as famílias em geral que não precisa ser difícil ter uma alimentação saudável.



Além disso, a experiência de construir uma horta possibilita a proximidade sensorial, ou seja, tocar o alimento é capaz de estimular o consumo de alimentos in natura. Então, por que não incluir crianças no sistema de educação alimentar? Não só isso, mas despertá-las para que as mesmas e suas famílias cultivem seus alimentos e os incentivem a mudar os hábitos de forma simples.



Sabemos que as hortas trazem grandes benefícios às crianças e para suas famílias. Aprender sobre as hortas nas escolas seria um “ponta pé” inicial e estimularia uma alimentação mais saudável. Não apenas crianças, mas também estudantes da Universidade de Vassouras puderam se beneficiar deste projeto com a disseminação de informações favoráveis à saúde. Após a decisão do tema do projeto, fomos em busca de algo que poderia ser diferente, criativo e inovador.



Nutrição II - Alunos : Beatriz Schneider ,Emily Furtado,Karen Souza, Maristela Martins, Sandra Coelho e Ryan Custódio

Projeto:

Benefícios de ter uma horta em casa:

- UM DOS PROBLEMAS ATUAIS, EM RELAÇÃO AO CULTIVADO DE PRODUTOS NATURAIS É O EXCESSO DE AGROTÓXICOS NOS ALIMENTOS, COM O PASSAR DO TEMPO PODEM TRAZER MALEFÍCIOS PARA O NOSSO ORGANISMO. PORTANTO, COM A HORTA CASEIRA VOCÊ PODE UTILIZAR FERTILIZANTES NATURAIS, COMO A CASCA DE OVOS, RESTO DOS LEGUMES E O ESTERCO DE ANIMAIS.
- ALÉM DISSO, AJUDA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS E DOS DEMAIS FAMILIARES.
- TAMBÉM AJUDA EM NOSSA ECONOMIA, POIS ESTIMULA A PRODUÇÃO DE PRODUTOS VARIADOS E SAUDÁVEIS DA REGIÃO.

MANJERICÃO: PASSO A PASSO DE COMO CUIDAR:

O MANJERICÃO DEVE SER REGADO COM CERTA FREQUÊNCIA, PELO MENOS UMA VEZ AO DIA. POIS ELE É UMA PLANTA QUE GOSTA DE LUGARES FRESCOS, PORÉM, TAMBÉM PRECISA DE SOL EM ALGUNS DIAS. O PLANTIO DEFINITIVO DO MANJERICÃO PODE SER FEITO EM VASOS, HORTAS E FLOREIRAS, VOCÊ É QUEM DETERMINA. TENHA APENAS O CUIDADO DE NÃO COMBINAR O PLANTIO DO MANJERICÃO COM OUTRAS ERVAS, ESPECIALMENTE O ALECRIM. AMBAS SÃO ESPÉCIES INDIVIDUALISTAS QUE NÃO SE ADAPTAM MUITO BEM COM OUTRAS PLANTAS.

Foi então que juntamos mais uma vez nossas ideias! Criamos um panfleto que mostrou alguns benefícios que a horta proporciona, além de ideias para cultivo e até mesmo algumas receitas. Para as crianças, desenvolvemos alguns exercícios didáticos, a fim de incentivá-las a conhecer mais as verduras, vegetais e hortaliças.



Com nossos panfletos e folders prontos, conversamos sobre esse tema com alguns alunos da Universidade de Vassouras.

Foi uma experiência de grande aprendizado, pois fizemos um levantamento sobre o conhecimento que as pessoas tinham sobre as hortas.

Percebemos que muitos possuíam conhecimento básico sobre hortas. Por outro lado, observamos que uma parte dos alunos, apesar de terem algum conhecimento não tinham hortas em suas casas devido à falta de tempo ou espaço.





Projeto 3 - Hábitos saudáveis





Fizemos um levantamento com alunos de diferentes cursos: engenharia, enfermagem, nutrição, administração na Universidade de Vassouras. Com o objetivo de identificar os hábitos alimentares e estado nutricional dos alunos. O questionário foi voluntariamente respondido de forma on-line e presencial por meio da plataforma Google Forms. As questões foram referentes à frequência do consumo de alimentos. O peso e estatura foram autorelatos para o cálculo de índice de massa corporal (IMC).

Foram entrevistados alunos com idade entre 17 a 50 anos. Cerca de 40% dos alunos consomiam legumes diariamente e 60% consomiam legumes de 3 a 5 vezes na semana - Em relação à ingestão de água 70% dos alunos consomiam mais de um litro de água por dia e 30% dos alunos consomiam somente 4 a 5 copos diariamente. O consumo de fast food foi de 20%, considerando a frequência de 3 a 5 vezes semanalmente, 60% aos fins de semana e 20% não consomiam fast foods.



Em relação ao consumo de álcool, 40% dos alunos não consumiam álcool, 40% tinham o costume de consumir somente aos finais de semana e os 20% consumiam de 3 a 5 vezes por semana. A bebida mais consumida foi a cerveja. Grande parte dos alunos praticam atividade física (70%). A estatura média foi de 1,70m e o peso de 80 Kg, com IMC de 27.7 Kg/m² que indica um estado de sobrepeso.

Portanto, como medida de intervenção e melhoria desse estado nutricional, os alunos do curso de nutrição, por meio de panfletos, disponibilizaram 3 receitas de fácil acesso e com uma alta praticidade para os alunos abordados, com o intuito de melhorar o hábito nutricional dos alunos da instituição. Ademais, os alunos do curso de nutrição, também criaram 10 dicas de bons hábitos, que foram distribuídos em forma de panfletos com a finalidade de conscientizar os alunos da instituição.

Crepioça fit recheada com frango



Ingredientes:

1 ovo
2 colheres de sopa de tapioca
1 colher de sopa de requeijão light
1 bife de filé de peito de frango cozido e desfiado
Orégano a gosto
Sal a gosto

Modo De Preparo

1-Bata no garfo o ovo com a tapioca e o sal até obter uma massa ligeiramente espessa
2- Leve à frigideira (de preferência antiaderente) em fogo baixo e deixe cozinhar.
3- Quando a crepioca dourar um lado, vire e coloque o recheio: frango, requeijão light e o orégano.
4- Nesse momento, a crepioca já terá cozinhado do outro lado também, por isso, desligue o fogo e sirva.

Panqueca de Banana:

Ingredientes:

1 ovo
1 banana prata (ou a de sua preferência)
2 colheres de sobremesa de aveia em farinha
Canela, mel ou cacau a gosto

Modo De Preparo:

Misture todos os ingredientes e leve a frigideira até ficar no ponto de panqueca. Sirva como quiser, recheada ou simples.



10 passos para uma alimentação saudável

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes e carnes frescas

Utilize óleo, sal e açúcar com moderação.

Limite o consumo de alimentos processados, como por exemplo os enlatados.

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como fast foods, salgadinhos, refrigerantes e biscoitos recheados.

Coma com regularidade e atenção, fazendo as refeições em horários adequados e sem distração com celular, TV ou video games.

Compre alimentos in natura nas feiras locais. Assim, além de ajudar os feirantes da sua cidade, você ainda estará se alimentando de forma saudável.

Cozinhe. Ao cozinhar as próprias refeições, você sabe exatamente o que está consumindo e como foi preparado. Além disso, cria-se uma ótima relação afetiva com a comida e com as pessoas que compartilham.

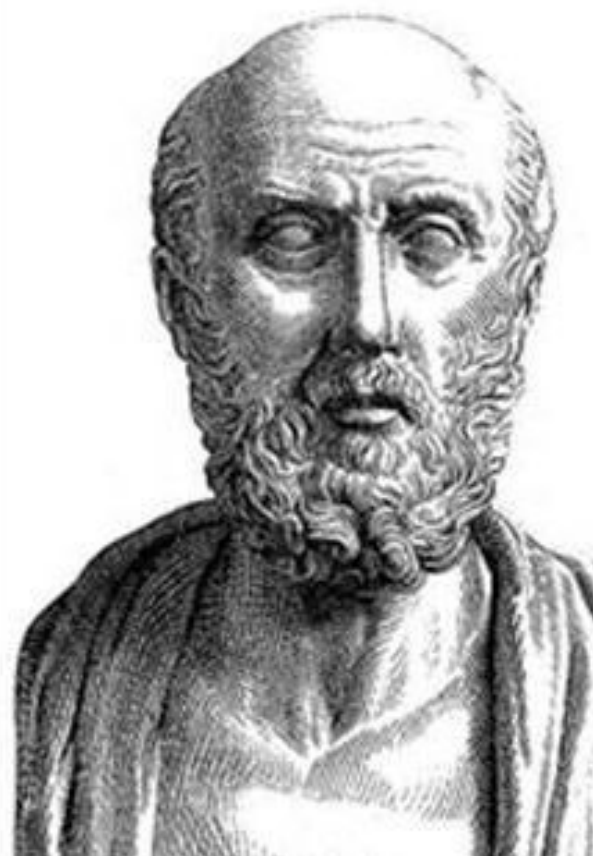
Planeje as compras e o preparo das refeições

Evite fast food, como lanches industrializados e de rápido preparo, frituras e bebidas açucaradas.

Seja crítico com a publicidade de alimentos, pois geralmente a mídia nos agasta de uma alimentação saudável devido às propagandas de alimentos ultraprocessados e industrializados.

"Que seu remédio
seja seu alimento, e
que seu alimento
seja seu remédio"

Hipócrates





PROJETO 4 - ALIMENTOS FUNCIONAIS

Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que oferecem benefícios à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.

A ideia inicial do nosso projeto foi apresentar os benefícios dos alimentos e receitas funcionais, com desenvolvimento da receita de “bolinho de espinafre”. É uma receita prática e barata de se realizar. E em consonância com essa ideia, realizamos também a distribuição de panfletos com algumas dicas básicas de como adquirir uma alimentação mais saudável, levando em consideração, as orientações da pirâmide alimentar.



BOLINHO DE ESPINAFRE



INGREDIENTES

- ✓ 1 OVO
- ✓ MAÇO DE ESPINAFRE
- ✓ ½ XÍCARA DE LEITE
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE QUEIJO RALADO
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE AVEIA
- ✓ 1 CEBOLA PICADA
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
- ✓ SAL, PIMENTA DO REINO E CHEIRO VERDE (DE SUA PREFERÊNCIA)

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola num fio de azeite e coloque o espinafre até murchar um pouco. Reserve. Em outra vasilha, misture com as mãos os outros ingrediente. Acrescente o espinafre cortado bem pequeno. Coloque nas formas e salpique queijo parmesão. Leve ao forno até doura

BENEFÍCIOS

A escolha dos ingredientes na hora de preparar uma refeição é extremamente importante. Nesta receita, queremos dar ênfase a dois alimentos selecionados para este prato: o espinafre e a farinha de aveia

ESPINAFRE



- Rico em vitaminas (A,C e E);
- Retarda o envelhecimento;
- Previne e auxilia no tratamento da anemia ferropriva.

FARINHA DE AVEIA



- Previne a diabetes;
- Melhora o funcionamento do intestino;
- Fonte de minerais;
- Controla a glicemia;
- Reduz o colesterol.

Benefícios comuns entre espinafre e aveia

- São antioxidantes;
- Ricos em fibras;
- Auxiliam no controle da massa corporal;
- Tem alto teor de fibras, auxiliando na saciedade
- Previne doenças cardiovasculares;



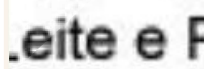
CUSTO BENEFÍCIO

- Uma dúzia de ovos: R\$ 7,99.
- Maço de Espinafre: R\$ 2,00 .
- 1 litro de leite: R\$ 4,75.
- 100g de queijo ralado: R\$10,49

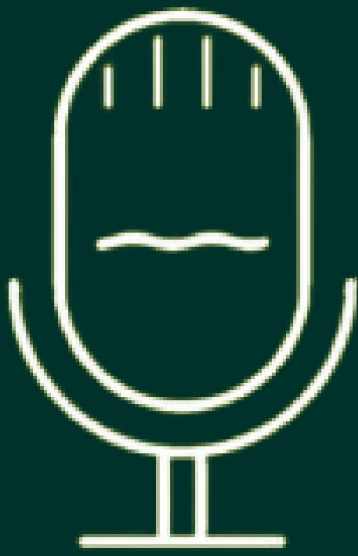
- 170g Farinha de Aveia: R\$ 3,75.
- 1 Cebola: R\$2,00.
- 100g de Fermento: R\$2,89
- Condimentos: R\$5,74

**Total =
39,61 reais**

**Siga as orientações da
pirâmide alimentar**

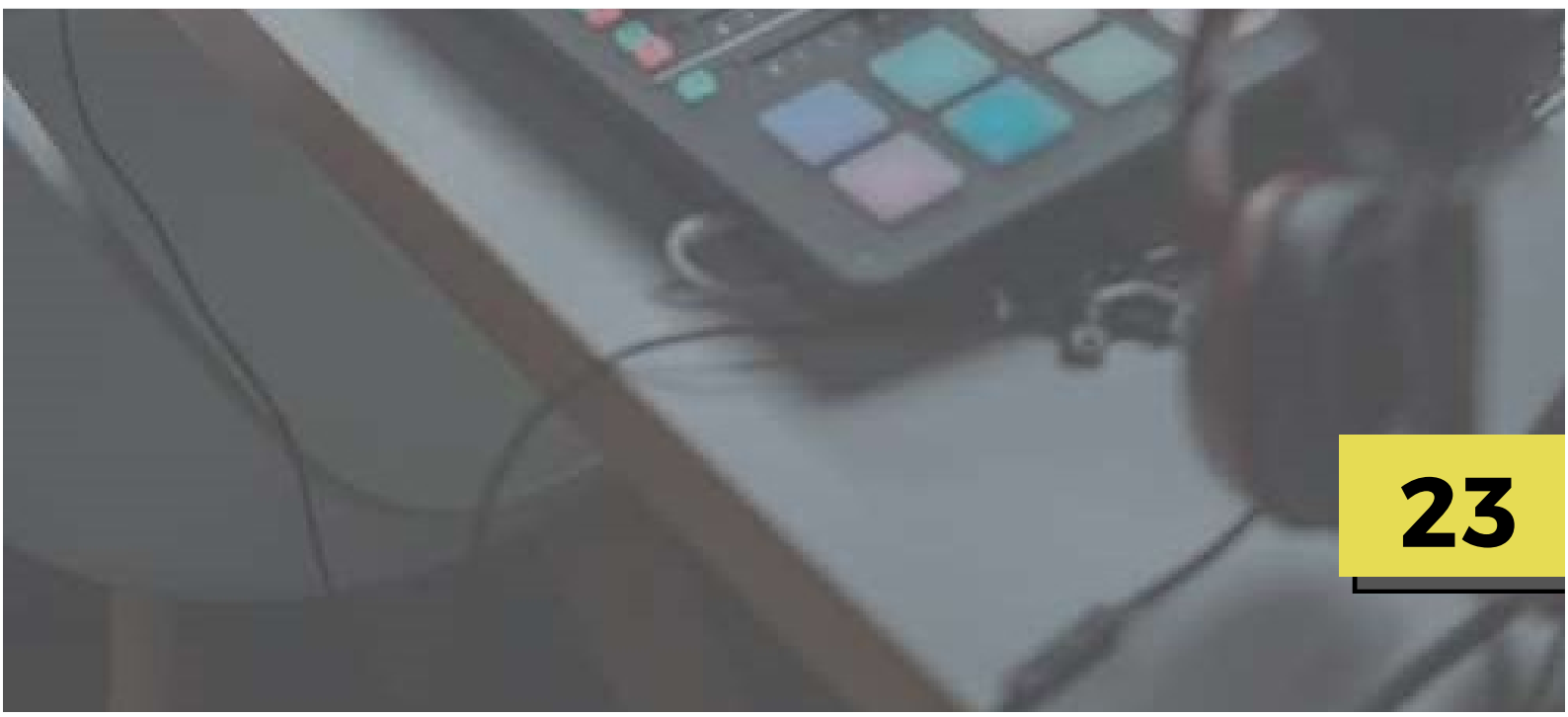


Dê sempre preferência aos alimentos que estão na base da pirâmide. E procure consumir em pouca quantidade, os alimentos que se encontram no topo.



NUTRI, E AI?

PODCAST



APRESENTAÇÃO

O projeto teve início no dia 08/02/2022 na disciplina de projeto integrador II com a professora Andressa Cabral. O nome "nutri, e aí?" foi pensado por ser um momento para tirar dúvidas sobre nutrição, com um profissional da área. As dúvidas foram tiradas e debatidas com a convidada nutricionista Amanda Rodrigues de Carmo Rabelo, formada pela Universidade Geraldo Di Biase (UGB) que atualmente trabalha como nutricionista no hospital de Vassouras.

O episódio teve como tema central a nutrição comportamental. Foram respondidas dúvidas dos alunos de outros cursos e de pessoas que interagiram pelas redes sociais. A nutrição comportamental é uma abordagem muito importante na área da nutrição, pois ensina o profissional a tratar os pacientes de forma mais humana e gentil, dando ferramentas para auxiliar nesses casos.



O QUE É NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL?

A nutrição comportamental é uma abordagem muito importante na área da nutrição, pois ensina o profissional a tratar os pacientes de forma mais humana e gentil, dando ferramentas para auxiliar nesses casos.

PRINCIPAIS PERGUNTAS:

Como é a atuação do nutricionista na abordagem comportamental?

Quais são as ferramentas usadas na nutrição comportamental?

Como as ferramentas auxiliam no tratamento do transtorno alimentar?

Quais são os transtornos alimentares mais frequentes?

Quais os primeiros sinais dos transtornos alimentares?

Existe algum órgão que fiscaliza a atuação do nutricionista nas redes sociais?

Exemplos de perguntas realizadas no instagram direct

Qual o maior desafio de quem quer emagrecer a partir de um estado de obesidade morbida.

Responder

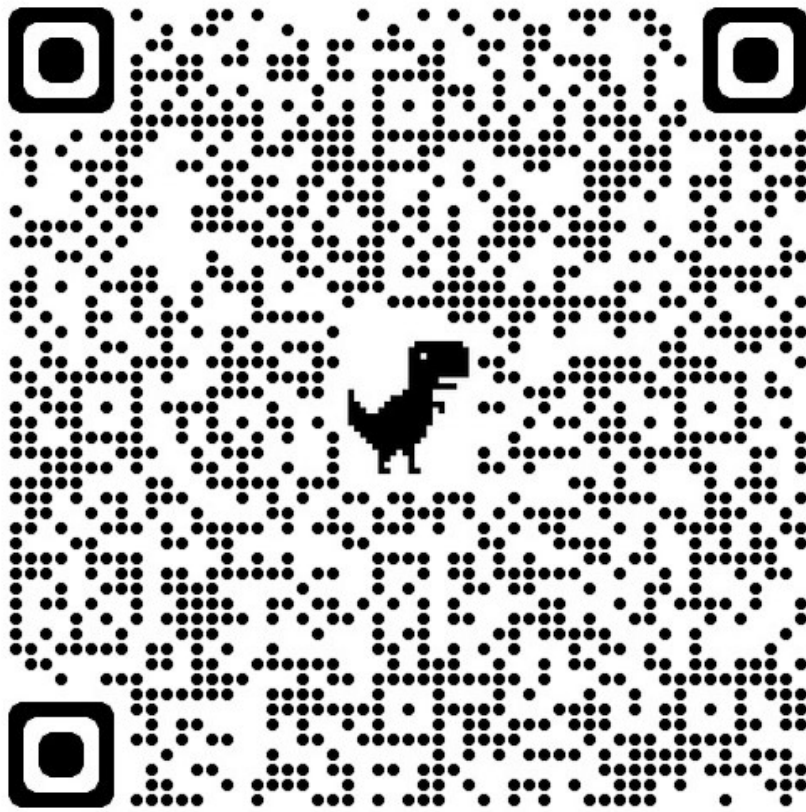


Chimarrão pode fazer ser prejudicial a saúde?

Responder




Por meio desse QR CODE ou link você pode ouvir nosso episódio completo:



Link: https://m.soundcloud.com/user-797938503/podcast-nutricao-comportamental?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

Ouçá já!!!





*Chegamos ao fim dessa edição.
Esperamos ter agregado um
pouco mais de conhecimento e te
ajudado a entender a
alimentação e nutrição de forma
mais simplificada. Até a
próxima! Abraço do Kouu.*



NUTRI, E AI?

Edição Visual:
Ryan Custódio

Supervisão e orientação:
Prof. Dra. Andressa Cabral



UNIVERSIDADE DE
vassouras

