



CONVERSANDO SOBRE ALIMENTAÇÃO



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE ADMINISTRAÇÃO
COORDENADORIA DOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS**



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

REITOR

Ricardo Marcelo Fonseca

VICE-REITORA

Graciela Inês Bolzón de Muniz

PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

Marco Antonio Ribas Cavaliere

COORDENADORA DA

COORDENADORIA DOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

Lucyanne Maria Moraes Correia

CHEFE DA UNIDADE DE NUTRIÇÃO

Kelly Akemi Suzuki Gizzi

NUTRICIONISTAS

Andrea Vargas, Danielle Eveline de Quadros, Erika Tanaka Suzuki,
Fernanda Bianchi, Juliana Bevilaqua dos Santos Paula, Kelly Christiane Chey dos Reis,
Lucimara Hackbarth, Maria Regina Amadeo Gongora, Marilice de Andrade Gracia,
Renata Cordeiro Fernandes e Thalise Salas Borges

Curitiba
2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA CENTRAL

C766 *Conversando sobre alimentação / Andrea Vargas [...] et al. – Curitiba :*
Universidade Federal do Paraná, 2023.
1 recurso on-line : PDF

ISBN 978-85-5458-177-6.

1. Nutrição. 2. Alimentos. 3. Hábitos alimentares. 4. Restaurantes -
Estudo e ensino (Superior). I. Vargas, Andrea. II. Universidade Federal do
Paraná. Restaurantes Universitários. III. Título.

CDD 641.5

Bibliotecária: Lidiane do Prado Reis e Silva - CRB 9/1925

APRESENTAÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica que, além de ser um fator fisiológico, envolve também crenças, tabus, questões culturais, sociais, regionais, étnicas, filosóficas, religiosas, **e acima de tudo, é um direito humano***. Nas últimas décadas, o padrão alimentar da população brasileira tem sofrido algumas alterações em decorrência do estilo de vida contemporâneo, caracterizado pela falta de tempo no preparo e consumo de alimentos e, conseqüentemente, pelo aumento da ingestão de produtos processados e ultraprocessados. Aliado a isto, vivenciamos uma era de **produção de alimentos que utiliza muita energia e gera grande impacto ambiental**.

É de grande importância informar a população a respeito de **melhores hábitos alimentares e de vida** a fim de minimizar impactos ambientais, bem como proporcionar uma alimentação saudável, evitando o desenvolvimento de possíveis doenças, tais como diabetes, obesidade e hipertensão. Ainda, **outras doenças de cunho alimentar podem afetar a saúde dos indivíduos**, como as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs), que podem ocorrer em função de problemas na produção ou conservação de alimentos, ou maus hábitos de higiene pessoal e ambiental. Sendo assim, o conhecimento sobre boas práticas antes, durante e após o preparo do alimento, são também de grande importância para se obter uma alimentação segura. Devemos refletir ainda sobre outros aspectos, além dos nutricionais, que envolvem a alimentação.

Diante destas informações, lançamos os seguintes questionamentos: você alguma vez se interessou em conhecer ou até mesmo em adotar uma alimentação mais saudável? **Já ouviu falar sobre alimentação sustentável? E sobre *Mindful eating*?** Sabe quais critérios deveria utilizar para escolher os alimentos que consome? Tem conhecimentos a respeito dos cuidados necessários para evitar as DTAs?

Nesta cartilha você encontrará várias informações sobre esses assuntos e muito mais! Comece já a leitura e descubra como melhorar suas escolhas alimentares e repensar seus hábitos de vida!

Os temas abordados são descritos de maneira sucinta, trazendo reflexões aos leitores. Caso tenha interesse ou dúvidas em algum tema em especial, recomenda-se buscar um profissional especializado ou consultar outras fontes confiáveis.

***"Entende-se como o direito à alimentação adequada aquilo inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva."
(ONU, 1999)**



SUMÁRIO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

- 07 Você já ouviu falar sobre os 10 passos para uma alimentação adequada?
- 13 Você sabe o que é uma alimentação sustentável?
- 13 Por que optar pela alimentação sustentável?
- 16 Alimentação sustentável versus Alimentos ultraprocessados
- 18 Vamos falar sobre o aproveitamento integral dos alimentos e outras formas de redução de desperdícios?
- 21 Como escolher refeições saudáveis?
- 33 Afinal, você sabe o que é *Mindful eating*?
- 33 Quais são os benefícios do *Mindful eating*?
- 34 E o que acontece com o indivíduo que come conscientemente?

ESCOLHA, ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

- 37 Você sabe como escolher os alimentos?
- 37 Então, o que devo observar na hora das compras?
- 39 E como posso armazenar e conservar os alimentos?

PREPARO SEGURO DOS ALIMENTOS E CUIDADOS COM O LIXO

- 43 Como higienizar as embalagens?
- 43 E como deve ser a higienização dos vegetais?
- 44 Higiene no preparo dos alimentos, o que observar?
- 46 E o lixo? O que fazer com ele?

CONTAMINAÇÃO ALIMENTAR E SEUS RISCOS À SAÚDE

- 49 O que é contaminação alimentar? Quais são os tipos de contaminação?
- 50 E qual é a dimensão da contaminação alimentar?
- 51 Afinal de contas, o que são e onde encontramos os micro-organismos?
- 53 Quais fatores influenciam na contaminação ou proliferação e sobrevivência dos micro-organismos nos alimentos?
- 54 Fique atento aos principais sintomas da contaminação de origem alimentar

59 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS





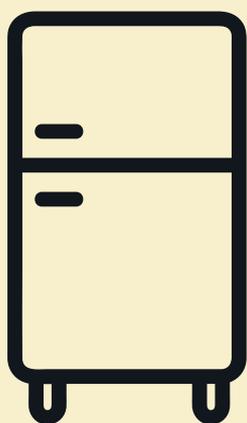
**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E
SUSTENTÁVEL**



Você já ouviu falar sobre os 10 passos para uma alimentação adequada?

O **Guia Alimentar para a População Brasileira** traz 10 passos para uma alimentação adequada e saudável.

São eles:



Ei, você já conferiu o que tem no seu armário e na sua geladeira?

1 - FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

Esses alimentos são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente adequada.

São alguns exemplos: legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos, carnes, grãos, raízes, tubérculos e farinhas.



Que tal utilizar em maior quantidade os temperos naturais e as especiarias?

2 - UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Esses ingredientes contribuem para diversificar e tornar a alimentação mais saborosa, porém precisam ser utilizados com moderação.

Você sabia?

Nos Restaurantes Universitários da UFPR damos preferência aos temperos naturais, como alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, manjericão, páprica, louro, açafrão, dentre outros.



Olha a dica!

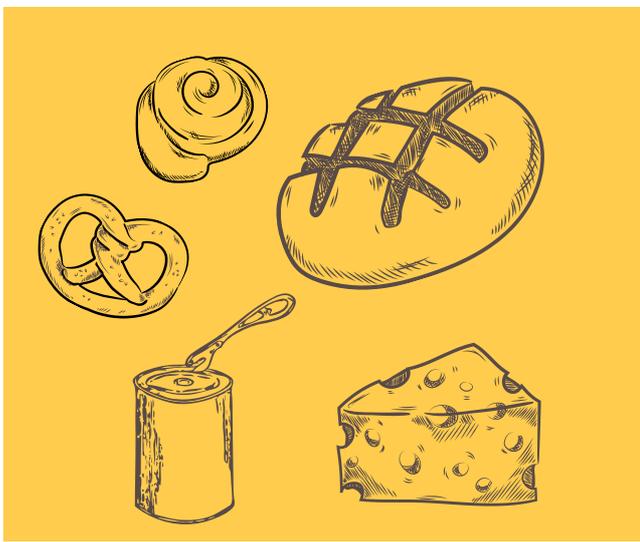
Que tal preparar o sal de ervas?

É uma excelente alternativa para usar menos sódio na sua preparação!

Receita de sal de ervas

- Escolha três tipos de ervas conforme seu gosto, ½ xícara de cada, e bata no liquidificador com ½ xícara de sal;
- Caso utilize ervas frescas, após bater todos os ingredientes no liquidificador, leve ao forno em temperatura média até que fiquem secos, tomando cuidado para que não queimem;
- Armazene em um pote de vidro bem fechado.





Use com moderação!

3 – LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Os alimentos processados possuem ingredientes e são fabricados a partir de métodos que comprometem a sua composição nutricional. Portanto, estes alimentos devem ser consumidos em pequenas quantidades.

São alguns exemplos: conservas, compotas de frutas, pães e queijos industrializados.

4 – EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido aos seus ingredientes, os ultraprocessados são considerados nutricionalmente desbalanceados e, por conta da formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso. Por isso, evite-os.

São alguns exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo.



Exemplificando:



In natura

(Abacaxi)



Minimamente processado

(Abacaxi desidratado)



Processado

(Geleia de abacaxi)



Ultraprocessado

(Suco artificial de abacaxi)



5 – COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTE APROPRIADO E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA

Procure fazer as refeições em horários semelhantes todos os dias. Evite "beliscar"* nos intervalos entre as refeições, coma devagar e desfrute do que está comendo. O ambiente à sua volta também influencia!

Então procure fazer suas refeições em locais limpos, confortáveis e tranquilos e, se possível, acompanhado por algum familiar, amigo ou colega de trabalho ou escola.

*O termo "beliscar" refere-se ao ato de comer pequenas porções de alimentos, muitas vezes com baixo valor nutricional, a qualquer momento.



Você já ouviu falar em *Mindful Eating*? Sabia que ele traz a proposta do comer com atenção plena e consciente?

Na página 32 você conhecerá mais sobre o assunto!

6 – FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTAM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Procure comprar os alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores locais ou outros lugares que forneçam grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Dê preferência para os alimentos da estação, os cultivados localmente e, se possível, os com produção de base orgânica ou agroecológica.



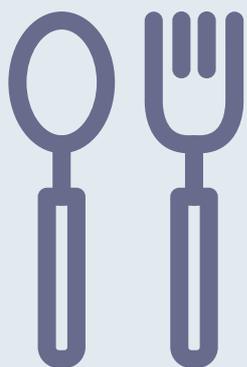


Que tal resgatar as receitas da família?

7 - DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se ainda não possui habilidades culinárias, busque adquiri-las e, se já possui, tente aprimorá-las e compartilhá-las. Converse com quem já sabe cozinhar, peça receitas à família e conhecidos, consulte livros e a internet, faça cursos!

Você sabia?



O RU também compartilha as receitas mais pedidas! Acompanhe as divulgações na rede social do Restaurante pelo link:



[instagram.com/ruufpr](https://www.instagram.com/ruufpr)



Compartilhe momentos, construa memórias afetivas!

8 - PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

Defina um cardápio semanal e planeje as compras dos alimentos. Organize a despensa de acordo com o tipo de alimento e a validade.

Divida com os outros membros da família a responsabilidade relacionada ao preparo das refeições, reserve um tempo do dia para este momento e o torne prazeroso.

Para a comunidade universitária o RU é uma ótima opção!



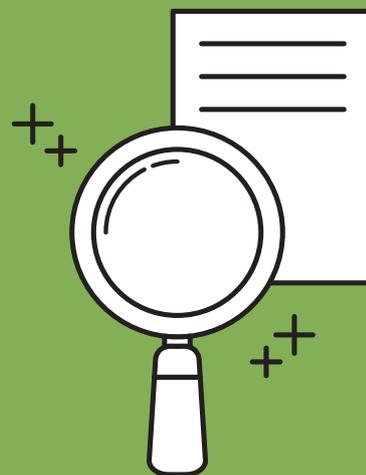
10 – SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

Avalie bem as informações recebidas sobre alimentação, principalmente aquelas vindas de propagandas comerciais.

A função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar ou educar as pessoas.

9 – DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA

Procure locais que sirvam refeições preparadas na hora, caseiras, saborosas e com preço justo!



Então fique de olho!



MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



2ª Edição



Brasília – DF
2014

Quer saber mais sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira?

Acesse:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Você sabe o que é uma alimentação sustentável?



Uma alimentação ou dieta sustentável pode ser definida como aquela “com baixo impacto ambiental, que contribui para a segurança alimentar e nutricional e à vida saudável para as gerações presentes e futuras”.

(FAO, 2010)

Por que optar pela alimentação sustentável?

Nos últimos anos, a alimentação saudável tem tomado dimensões que envolvem não somente a ingestão balanceada de nutrientes, mas também o **uso de recursos naturais do planeta**, a sustentabilidade e a proteção ao meio-ambiente para a produção do alimento.



Esse conceito, apesar de ser considerado recente, principalmente no Brasil, é de extrema relevância visto que a **alimentação que adotamos nas últimas décadas tornou-se insustentável** por demandar muita energia, vasta extensão territorial para sua produção e causar grande impacto ambiental.

Para exemplificar o que foi exposto, pode-se citar a criação animal, que tem contribuído para **alterações climáticas, degradação do solo, emissão de gases, contaminação da água e perda da biodiversidade.**

Ainda, para a produção de rações, utiliza-se da monocultura, principalmente do milho e da soja, havendo, conseqüentemente, o uso de transgênicos e agrotóxicos.



Em contrapartida, existe a **produção de alimentos** orgânicos e agroecológicos que trazem benefícios para a preservação ambiental.





Os alimentos orgânicos e de base agroecológica são superiores em qualidade nutricional, além de protetores e promotores da saúde. Neste contexto, a agricultura familiar pode ser considerada como um modelo ideal para desenvolver uma **agricultura ambientalmente sustentável**, além de disponibilizar maior variedade de alimentos, valorizar a cultura e saber local, e contribuir com a economia regional.

Logo, não podemos mais desassociar o conceito de alimentação saudável de sustentabilidade, pois o alimento saudável também precisa estar relacionado a um sistema alimentar que seja economicamente viável, ambientalmente sustentável e socialmente justo*.

*que seja acessível a todos e que traga benefícios aos envolvidos nos processos de produção e comercialização.

Alimentação sustentável *versus* Alimentos ultraprocessados

Quanto mais um alimento é processado, mais se distancia da alimentação sustentável.

Com a entrada das grandes multinacionais no mercado de produtos alimentícios, a comercialização de alimentos locais passou a ocupar o segundo lugar na alimentação em todo o mundo. Além disso, os **alimentos ultraprocessados** ofertados por essas indústrias são economicamente acessíveis, de rápido preparo, fácil consumo e sabor que agrada o paladar.

Os alimentos ultraprocessados, porém, não respeitam o padrão alimentar, pois não têm como base os alimentos produzidos e consumidos localmente e apresentam alto valor energético, excesso de sódio, açúcares simples e substâncias alimentícias de uso industrial. São pobres em nutrientes e fibras alimentares, favorecendo o desenvolvimento de várias doenças, como obesidade, diabetes, dislipidemias entre outras.



Você sabia que nos RUs da UFPR evita-se o uso de alimentos ultraprocessados, dando-se preferência à produção no local? Pratos elaborados como empadão, bolinho, almôndega, quibe, batata chips, geleia de frutas, dentre outros, são produzidos nas próprias unidades.



Por outro lado, a alimentação sustentável envolve a valorização da agricultura familiar, o consumo de alimentos orgânicos ou de base agroecológica, *in natura* e minimamente processados, de alimentos sem conservantes, frescos e saudáveis, bem como considera os aspectos ambientais, sociais e éticos que envolvem o processo da produção do alimento.



Vamos falar sobre o aproveitamento integral dos alimentos e outras formas de redução de desperdícios?

Sustentabilidade implica também em **redução de perdas e desperdício de alimentos**, considerando toda a cadeia alimentar, que engloba as fases de pós-colheita, assim como o processamento, armazenamento e transporte, até o final desta cadeia (local de revenda, preparo e consumo dos alimentos).



Nossos hábitos de consumo nem sempre são sustentáveis, pois são influenciados por padrões sociais e culturais. O **desperdício de alimentos** pode ocorrer porque muitos não conhecem a possibilidade do seu aproveitamento integral. Utilizar os **alimentos na sua totalidade é de grande importância**, pois evita a perda de partes comestíveis, gerando ainda economia, a possibilidade de experimentar novas opções de receitas e a variação do cardápio.

Ao utilizar partes dos alimentos que costumam ser desprezadas (cascas, folhas, talos e sementes), você também desfruta de um **rico valor nutricional** a partir de **vitaminas, sais minerais e proteínas concentrados nestas partes**.



Você sabia?

Nos RUs da UFPR existe a preocupação em utilizar os alimentos de forma integral. Para isso o receituário está em constante atualização.



O planejamento alimentar, a compra e o consumo devem ser realizados de forma **consciente**, sendo que no nosso dia a dia podemos adotar alguns **hábitos que colaboram para a redução do desperdício de alimentos**.

Quer algumas dicas? Continue a leitura!

Dicas para o aproveitamento integral dos alimentos

Planeje suas refeições preparando o cardápio da semana. Faça a sua lista de compras e evite comprar por impulso, assim diminuirá suas despesas

Não descarte frutas, legumes e verduras com pequenas imperfeições, pois elas também possuem propriedades nutricionais

Ao se servir, comece montando o seu prato com uma pequena porção e, caso seja necessário, sirva-se novamente

Se houver sobras de preparações prontas, refrigere ou congele-as imediatamente, ou use a criatividade para elaborar novas receitas

Congele os produtos frescos/*in natura* caso não for consumi-los logo para usá-los quando for conveniente

➤ Você já ouviu falar em branqueamento?

É uma técnica que consiste em dar um choque térmico no alimento *in natura*, na qual o tempo de cozimento irá variar de acordo com cada tipo de hortaliça. O processo baseia-se em colocar o alimento em água fervente ou vapor de água seguido de resfriamento em água gelada ou com gelo e posterior congelamento.

O objetivo dessa técnica é reduzir a perda da qualidade nutricional das hortaliças, fixar as cores, melhorar a textura, além de reduzir os micro-organismos presentes nesses alimentos.

Exemplos de hortaliças: brócolis, couve-flor, cenoura, beterraba, berinjela, vagem, batata-salsa, entre outras.



Dicas para o aproveitamento integral dos alimentos

Aproveite os alimentos em sua totalidade, utilizando cascas, folhas, talos e sementes de frutas e legumes, os quais apresentam grande valor nutritivo e permitem variações no cardápio

Caso as verduras, frutas e os legumes apresentem partes amassadas ou machucadas, corte-os, lave bem, e o que puder ser aproveitado, utilize em suas refeições

Escolha frutas, verduras e legumes com cuidado. Evite manipulá-los e só pegue o alimento depois de decidir o que vai comprar. Assim, o produto será preservado por mais tempo

Procure sempre saber qual a maneira correta de armazenar cada alimento para aumentar a sua durabilidade

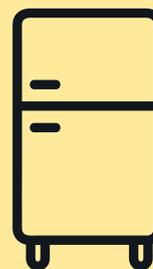


Resumindo...



COMPRE BEM

Prefira legumes, verduras e frutas da época



CONSERVE BEM

Armazene em locais limpos e em temperaturas adequadas cada tipo de alimento



PREPARE BEM

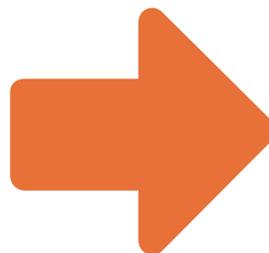
Lave bem os alimentos, aproveite-os integralmente e prepare apenas a quantidade necessária para a refeição. Aproveite sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo

Como escolher refeições saudáveis

Vários aspectos devem ser considerados quando se busca uma refeição saudável. Este termo engloba questões como variedade, cor e sabor das preparações, respeito aos hábitos alimentares locais, prazer em se alimentar e escolhas alimentares baseadas nas necessidades nutricionais pessoais. Ainda, incluem-se a qualidade sanitária (ou seja, livre de contaminantes químicos, físicos e biológicos) e a acessibilidade física e financeira ao alimento.

A seguir estão demonstrados como os itens das refeições podem ser substituídos e variados em sua casa, bem como algumas dicas de preparo.

CAFÉ DA MANHÃ



Pode-se começar o dia com uma fruta, um café com leite quentinho e um pão saboroso.

Você sabia?

Nos RUs da UFPR sempre está à disposição frutas frescas e da época, pães, recheios como queijo, presunto, patês ou doces de frutas geralmente preparados no próprio restaurante, café com leite e chá.

É fornecida também opção de pão integral, a fim de aumentar o aporte de fibras na alimentação.





Frutas

Prefira sempre pelo consumo da fruta inteira, por possuir maior teor de nutrientes e fibras, porém em alguns dias a fruta pode ser substituída por suco natural de frutas.

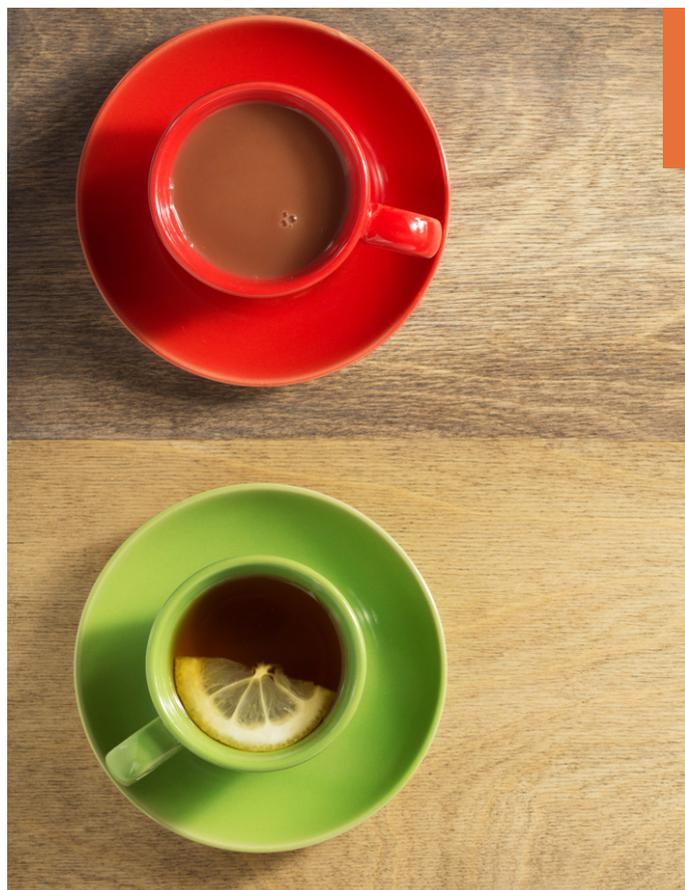
Frutas + legumes

Você pode ainda incrementar seus sucos com, por exemplo, beterraba, cenoura, pepino ou couve.



Café e chá

O café é uma bebida muito presente no dia a dia dos brasileiros, sendo rico em cafeína e polifenóis (estimulante e antioxidante, respectivamente). Você pode consumir ainda chás, de preferência os naturais, e fazer várias combinações de ervas e especiarias (anis-estrelado, cravo, canela, gengibre, entre outras).



Leite

O leite de origem animal e as bebidas vegetais, normalmente consumidos com café, chá ou chocolate em pó, podem ser substituídos por iogurte natural, coalhada, queijos, tofu, dentre outros.



Pão

O pão é fonte de carboidratos e fornece energia para nosso organismo.

Dê preferência aos pães integrais.

Ao comprá-los, observe cuidadosamente o rótulo.

Opte por aqueles que possuem a farinha de trigo integral ou outros cereais integrais como primeiro item na lista de ingredientes.



Em nossa região é um hábito muito comum o consumo do pão no café da manhã, porém pode ser substituído por opções caseiras como tapioca, bolo, pão de queijo, panqueca e mingau de aveia.



Sanduiche natural

Para utilizar legumes e verduras no seu café da manhã, você pode preparar ainda sanduíches com tomate e patês de legumes ou leguminosas.

Omelete

Outra forma ainda de utilizar legumes e verduras é misturando, por exemplo, espinafre, abobrinha ou tomate em uma omelete!



ALMOÇO E JANTAR



Arroz e feijão

A combinação tradicional mais consumida pela grande maioria da população brasileira diariamente é o arroz com feijão, que juntos possuem todos os aminoácidos essenciais que nosso organismo necessita.





Arroz

O arroz é uma das principais fontes de energia na nossa alimentação. Dê preferência ao arroz e demais cereais integrais por fornecerem maior aporte de fibras, vitaminas e minerais. No dia a dia, o arroz pode ser substituído por milho (na forma de polenta, creme de milho), trigo (como macarrão e outras massas), aveia, centeio, quinoa e tubérculos.

Feijão

O feijão é uma leguminosa, considerada uma importante fonte vegetal de ferro na nossa alimentação. Fornece também fibras, proteínas e outros nutrientes. Se você quiser substituí-lo, pode optar por outras leguminosas como lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, etc.



Fica a dica!

É importante deixar as leguminosas de molho em água de 8 a 12 horas e escorrer esta água antes da cocção para retirar os fatores antinutricionais dos grãos, reduzindo também o seu tempo de cozimento.

Acompanhamentos

Para compor uma refeição saudável, além do arroz com feijão, é importante incluir uma guarnição (acompanhamento), uma carne ou opção vegetariana/vegana, salada e fruta.



Guarnição

A guarnição (acompanhamento) engloba uma infinidade de alimentos, variando entre os grupos dos cereais, raízes e tubérculos, além de todos os legumes e verduras.



Na hora de escolher o modo de preparar estes alimentos, dê preferência para que sejam cozidos, refogados, assados e ensopados.





Carnes

As carnes vermelhas, as suínas, as aves e os pescados são fontes de vitaminas, minerais e proteínas de alto valor biológico, ou seja, fornecem todos os aminoácidos essenciais que o nosso organismo necessita.

Modo de preparo

Deve-se evitar carnes com excesso de gordura e fritas, preferindo assadas, ensopadas, grelhadas e cozidas.



Anote aí!

Ao preparar as carnes, dê preferência para temperos naturais, como cebolinha, salsinha, cebola, alho, orégano, açafrão, alecrim, manjericão, tomilho, entre outros.



Preparações vegetarianas ou veganas

Você pode usar a criatividade e preparar pratos com leguminosas, tofu, cogumelos e sementes, em seus diferentes modos de preparos, acrescidos de legumes e outros vegetais. Para aqueles que consomem produtos de origem animal, podem incluir ainda ovos, ricota ou outros tipos de queijos em suas preparações.

Você sabia?

Desde 2013 nos RUs é fornecida uma opção vegana ao prato de origem animal, contendo como principal fonte proteica as leguminosas (grão-de-bico, soja, ervilha seca, lentilha, variedades de feijão), além de outros vegetais. As opções são servidas na forma de refogados, quibes, bolinhos, hambúrgueres, almôndegas, tortas, etc.

Demais preparações do RU com ingredientes de origem animal possuem também uma versão vegana.



Saladas

As saladas devem ser consumidas diariamente e com variedade de vegetais, pois auxiliam no bom funcionamento de todo o organismo.



Lembre-se!

Procure consumir saladas preferencialmente cruas, pois possuem uma maior aporte de fibras, vitaminas e minerais.

É importante também que estejam frescas e bem higienizadas.

Na página 42 você encontra informações sobre a forma correta de higienizar a sua salada.

Sobremesa

Para a sobremesa, prefira as frutas e as suas variações (flambada, salada de frutas, assada com canela, dentre outros preparos).

Você pode incluir ainda as frutas nas saladas.

Quanto mais colorida a sua refeição, maior a variedade de nutrientes!



Você sabia?

Os RUs servem todos os dias no almoço e no jantar arroz e feijão. Além do arroz parboilizado, disponibiliza-se também o arroz integral.

Para acompanhar há ainda uma opção de guarnição, que varia entre os grupos dos cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras; uma carne (com opção vegana); dois tipos de salada e vinagrete ou molho para salada. No almoço, serve-se uma sobremesa, variando entre fruta e sobremesa elaborada, e em alguns RUs, sopa no jantar.

LANCHES



Pequenos lanches

Ao longo do dia é importante fazer pequenos lanches, a fim de garantir o aporte ideal de nutrientes e saciar a fome no intervalo das refeições. Algumas dicas de lanches saudáveis e fáceis de transportar são as castanhas (de caju, do-brasil), nozes, amêndoas, amendoim, frutas frescas e secas, dentre outros.

Iogurte

Caso haja onde armazenar os lanches, pode-se consumir também iogurte natural, batido com frutas, misturado com castanhas ou granola caseira, por exemplo.



Atenção!

Não se engane, muitas opções de granolas e barras de cereais industrializadas não são saudáveis, pois contêm excesso de açúcar e aditivos químicos, além de baixo teor de fibras.

Pensando nisso, na sequência disponibilizamos para você uma receita de granola saudável e fácil de fazer!



Granola Caseira

Ingredientes:

- 1 xícara de flocos de milho sem açúcar
- 1/2 xícara de flocos de arroz
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/3 xícara de castanha de caju sem sal
- 1/3 xícara de castanha do Brasil
- 1/3 xícara de amêndoas sem sal
- 1/3 xícara de nozes
- 1 colher (chá) cheia de canela em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco ou óleo de girassol
- 1/4 xícara de melado ou mel
- 1/2 xícara de coco em lascas ou ralado desidratado
- 1/2 xícara de uva passa
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de semente de gergelim

Modo de preparo:

Pique as castanhas, as amêndoas e as nozes. Misture todos os ingredientes, exceto o coco em lascas ou ralado, a uva passa e as sementes de linhaça e gergelim. Coloque a mistura em forno preaquecido a 180C e deixe por 5 minutos. Retire do forno e mexa bem. Retorne e deixe por mais 5 minutos. Após, misture o coco, a uva passa e as sementes de linhaça e gergelim e deixe esfriar.

Fonte: Cozinha Bach - Youtube

Dica: Você pode retirar ou incluir ingredientes como outras oleaginosas (avelã, amendoim, semente de girassol), frutas desidratadas (maçã, morango, cranberry), nibs de cacau ou gotas de chocolate 70%, dentre outros.



Agora que você já sabe um pouco mais sobre refeições saudáveis, é importante também considerar as condições emocionais e a alimentação consciente no momento das refeições.

Por isto, trazemos um pouco sobre o conceito de *Mindful eating*.

Afinal, você sabe o que é *Mindful eating*?

Não existe uma única definição para **Mindful eating**, mas podem ser encontrados princípios consistentes na literatura para descrevê-la. Warren, Smith e Ashweel (2017) descrevem que “**Mindful eating consiste em fazer escolhas alimentares conscientes**, desenvolver uma consciência da fome física *versus* fome psicológica e saciedade e comer de forma saudável em resposta a estes sinais. É conceituada como **estar atento ao momento presente quando se está comendo**, prestando muita atenção ao efeito da comida sobre os sentidos e observando as sensações físicas e emocionais em resposta ao comer”.

Esta prática busca direcionar o indivíduo a comer com atenção plena, estar mais atento e comer com consciência. Como descrito pelo **The Center for Mindful Eating**: “**Mindfulness** é a capacidade de trazer total atenção e consciência para a própria experiência, no momento, sem julgamento. **Mindful eating** traz atenção plena para a escolha dos alimentos e a experiência de comer.”



Quais são os benefícios do *Mindful eating*?

Reconectar-se à sabedoria inata sobre fome e saciedade

Oferecer a possibilidade de se libertar de padrões reativos em torno da comida e da alimentação

Nutrir não só o corpo, mas o coração

Possibilitar ao indivíduo, por meio do conhecimento, a fazer escolhas mais saudáveis, ao contrário da dieta que pode levar a sentimentos de privação

Trazar consciência de seu relacionamento com outras pessoas e seres

Mudar o local de controle do comer orientado externamente (com regras e restrições), para buscar internamente a sabedoria já existente

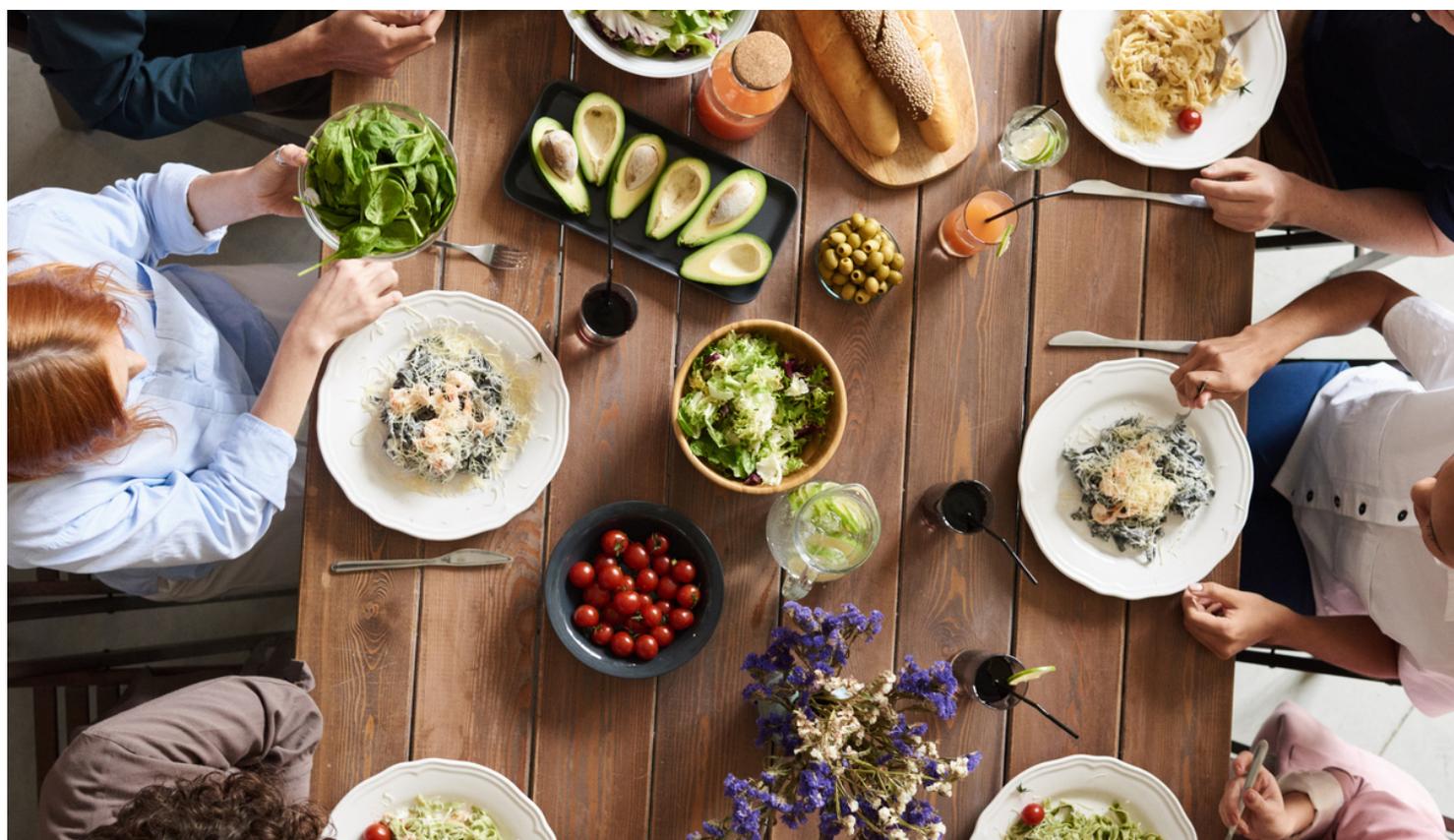
(The Center for Mindful Eating, 2020)

E o que acontece com o indivíduo que come consciente?



É capaz de reconhecer que não existe uma maneira certa ou errada de se alimentar. Entende a necessidade de sua atenção plena no momento das refeições e faz suas escolhas alimentares com base na saúde, no bem-estar, na cultura local e no impacto que elas podem ocasionar ao meio ambiente.

Mindful eating demonstra um olhar diferente sobre a alimentação, trazendo aspectos que envolvem o autoconhecimento, as escolhas e preferências alimentares pessoais, os hábitos à mesa, dentre outros, e apresentando assim novos significados sobre a relação com a comida. Portanto, somente praticando, dia a dia, pode-se chegar ao objetivo de comer com atenção plena no momento presente, com consciência e sem julgamentos e assim desfrutar dos benefícios desta prática.



**Como então comer de forma consciente e com atenção plena?
Vamos descobrir agora!**

Como comer?



- Como está o seu humor?
- Onde está a sua mente?
 - Quais emoções, pensamentos e sensações estão presentes?



- Agora, preste atenção no seu estômago
- Atribua uma nota de 0 a 10 para a sua fome física
- Atribua uma nota de 0 a 10 para a sua saciedade



- Se notar que a fome física acabou, mas mesmo assim você deseja continuar comendo, analise as motivações
- Será que a comida está gostosa? A fome se foi, mas a satisfação ainda quer mais?



- Apenas coma. Sinta os aromas, os sabores e as texturas. Aproveite cada pequeno pedaço dos alimentos
- Coma como se fosse a primeira e última vez que pudesse desfrutar do alimento
- Lembre de deixar os talheres na mesa se for conversar com alguém



- Deixe de lado as suas preocupações e traga a sua atenção para o momento da refeição
- Se notar pensamentos diversos, deixe-os ir e retome a sua atenção para a refeição
- Lembre de manter, durante a refeição, a sua atenção na experiência de comer



- Observe novamente as sensações de fome e saciedade enquanto come
 - Preste atenção novamente no seu estômago e se pergunte se a fome física já acabou. Quando acabar, deixe de comer
 - Lembre que você pode parar de comer antes do final do picolé, do final da embalagem, do final do pedaço e que isso é normal



- Se caso você estiver atendendo a satisfação mesmo já estando saciado, pare por um momento, faça algumas respirações, sinta o corpo e perceba as suas reais necessidades
 - Se decidir continuar comendo, coma com mais atenção, desfrute o alimento em cada pequeno pedaço e não se desrespeite de qualquer maneira por isto. Veja se você está realmente aproveitando e atento
 - Se decidir parar de comer, procure perceber a sua saciedade de maneira confortável e note se você irá se sentir bem depois da refeição



**ESCOLHA,
ARMAZENAMENTO
E CONSERVAÇÃO
DOS ALIMENTOS**



Você sabe como escolher os alimentos?

Uma alimentação saudável requer alguns cuidados, pois alimentos não corretamente higienizados, utensílios sujos, insetos e as próprias pessoas **podem ser fontes de contaminação**.

Observar as condições do local onde irá fazer compras é o primeiro passo para aumentar as chances de adquirir produtos de qualidade e em bom estado de conservação. Os alimentos devem ser escolhidos, conservados e manipulados de forma correta, para **assegurar a qualidade da alimentação e evitar riscos de Doenças Transmitidas por Alimentos, as DTAs**.

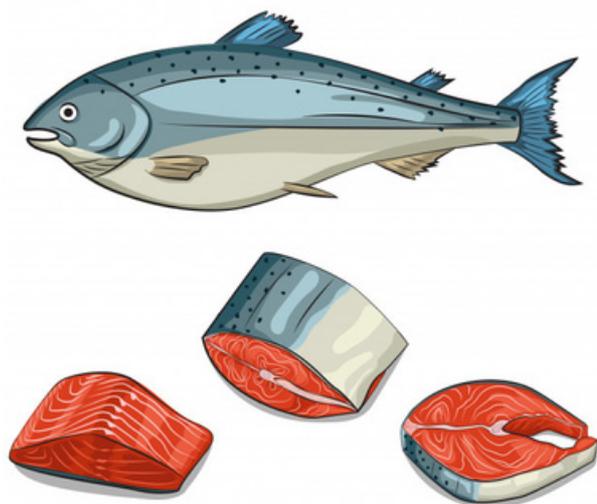
Compre, preferencialmente, em mercados, feiras, sacolões, açougues e peixarias que se apresentem limpos e organizados e que possuam licença sanitária. **Adquirir produtos locais e regionais estimula principalmente a agricultura familiar**, valorizando a cultura alimentar e a produção local.

Então,
o que devo
observar na
hora das
compras?

Hortifrutigranjeiros

- Prefira as opções orgânicas ou de base agroecológica e busque comprar de vendedores que também são produtores;
- Procure sempre alimentos da safra, pois são mais frescos e possuem melhor preço. Ainda, caso não sejam orgânicos ou agroecológicos, tendem a ter menos agrotóxicos;
- Escolha frutas, legumes e verduras que não apresentem partes estragadas, mofadas ou com alteração de cor e textura;
- Evite comprar frutas já descascadas ou fracionadas porque podem ter sido manipuladas sem condições adequadas de higiene, além de haver perdas nutricionais;
- Observe a qualidade dos ovos. Estes devem estar em embalagens apropriadas e dentro do prazo de validade. Os ovos frescos apresentam cascas íntegras (sem rachaduras), ásperas, sem manchas, foscas e espessas.



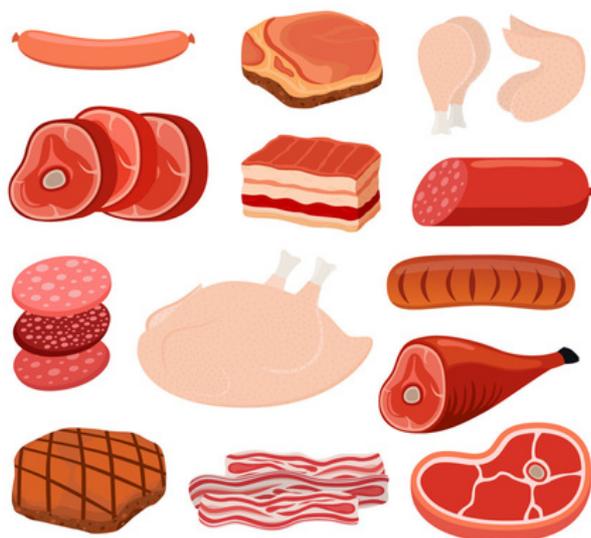


Pescados

- Observe se estão sob refrigeração e apresentam escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras róseas, olhos brilhantes e transparentes, odor característico e textura firme;
- Se congelados, devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas, de acordo com especificações do fornecedor;
- Evite pescados que apresentam acúmulo de água ou gelo na embalagem, pois podem ter sido descongelados e congelados novamente.

Carnes frescas em geral

- Verifique se as carnes apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor característica de carne de aves e suínos), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara. Para as carnes embaladas à vácuo, a cor será mais escura;
- Não compre caso apresentem cor escurecida ou esverdeada, odor desagradável ou consistência alterada;
- Observe se estão sob refrigeração e nunca expostas ao sol.



Em caso de dúvida, converse com os responsáveis pela comercialização.



Alimentos industrializados

- Verifique se estão dentro do prazo de validade, com a embalagem lacrada, livre de partes amassadas, furadas, estufadas ou enferrujadas e sem sinais de insetos. O conteúdo não deve apresentar alterações de cor, odor ou consistência;
- Observe a temperatura de armazenamento de cada alimento;
- Crie o hábito de verificar as informações nutricionais do rótulo, pois dessa forma é possível fazer escolhas que atendam suas necessidades, considerando, por exemplo, quantidade de sódio, gordura saturada e açúcares.

E como posso armazenar e conservar os alimentos?



Os alimentos que estragam com maior facilidade, como carnes, ovos, leite e derivados, a maioria das frutas, verduras e legumes, devem ser mantidos sob refrigeração, sempre respeitando o prazo de validade.

Os alimentos que não necessitam de refrigeração (arroz e feijão crus, farinhas em geral, enlatados, óleos, açúcar, sal, leite em pó e alguns tipos de frutas, verduras e legumes) devem ser armazenados em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares.

As preparações culinárias podem ser armazenadas sob refrigeração (até 4°C) por no máximo 3 dias, verificando sempre a ocorrência de alterações no odor, cor e/ou sabor, antes da reutilização.

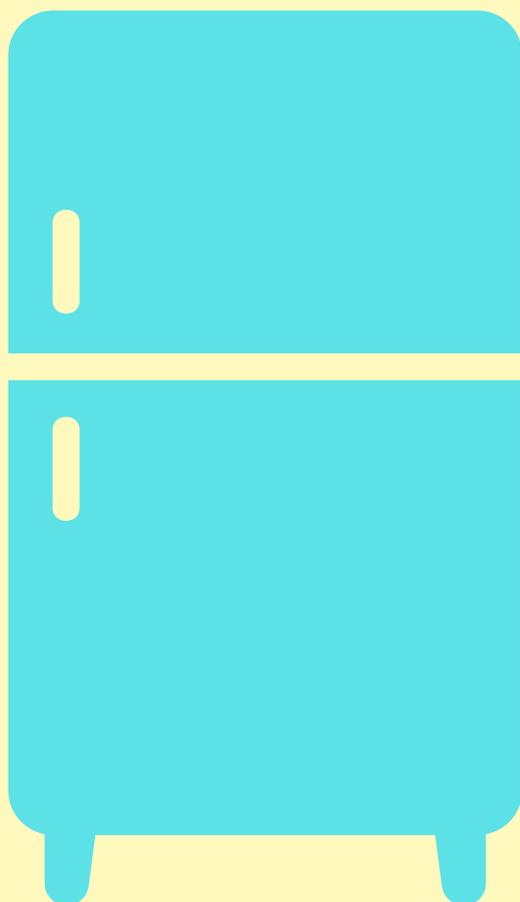
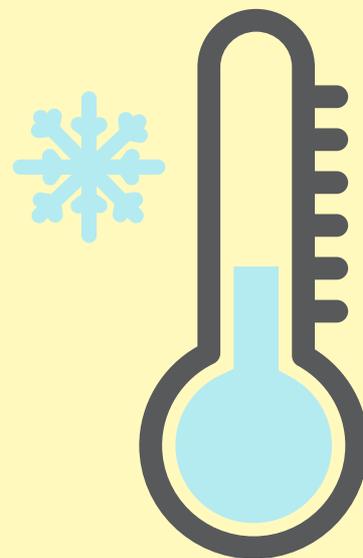


Alguns alimentos ou preparações culinárias também podem ser congelados a fim de aumentar seu prazo de validade, que pode variar conforme o produto e a temperatura do freezer.

Algumas preparações que estragam com maior facilidade, tais como maioneses e elaboradas com pescados, devem ser armazenadas por, no máximo, 24h na parte mais fria da geladeira (geralmente na parte de cima).

PARA O ARMAZENAMENTO SOB REFRIGERAÇÃO

- Não recongele alimentos. O ideal é congelar em porções que serão utilizadas de uma vez;
- Evite armazenar alimentos “sensíveis” que precisam de temperaturas baixas (laticínios, ovos, carnes, comidas prontas) na porta da geladeira, pois neste local ocorre uma grande variação térmica;
- Armazene as carnes, ovos, leite e derivados nas partes mais frias da geladeira;
- Higienize e seque os folhosos o quanto antes e mantenha-os armazenados em potes fechados, pois duram mais;



- Quando necessário, armazene em sacos ou potes fechados as frutas que soltam maior teor de etileno*, como mamão, abacate e manga, para evitar o amadurecimento de outros alimentos;
- Utilize preferencialmente recipientes de vidro** com tampa, especialmente para armazenamento de alimentos quentes, gordurosos e/ou ácidos.

** Estudos evidenciam que o Bisfenol A - BPA presente nos recipientes de plástico podem acarretar problemas de saúde, além de serem potenciais poluidores do meio ambiente.

* O etileno é um hormônio vegetal gasoso responsável pela maturação das frutas.

PARA O ARMAZENAMENTO EM ARMÁRIOS



- Higienize as embalagens antes de guardá-las;
- Não armazene produtos de limpeza e alimentos no mesmo local;
- Feche adequadamente os pacotes abertos após o uso ou transfira o conteúdo para um pote fechado, com identificação do alimento e data de validade.

Organize os alimentos seguindo a regra do PVPS - Primeiro que Vence, Primeiro que Sai. Desse modo, deixe os alimentos com validade mais próxima na frente e em local de fácil visualização.

Essa regra também se aplica aos produtos na geladeira.





**PREPARO SEGURO
DOS ALIMENTOS E
CUIDADOS COM O LIXO**



Como higienizar as embalagens?

Todas as embalagens precisam ser higienizadas antes do armazenamento.

Os vidros, as latas e os plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão.

Já as embalagens flexíveis podem ser limpas com álcool 70%.



E como deve ser a higienização dos vegetais?

- Retire e descarte folhas, partes e unidades dos vegetais que estejam estragadas/danificadas;
- Lave em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), frutas e legumes (um a um);
- Coloque os vegetais, que serão consumidos crus, em solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água) ou de acordo com a indicação do fabricante;
- Enxague bem em água corrente.

Higiene no preparo dos alimentos, o que observar?

Alguns cuidados devem ser tomados na hora da manipulação e preparo dos alimentos a fim de garantir a qualidade higiênico-sanitária e reduzir os riscos de contaminação e, conseqüentemente, de doenças transmitidas por alimentos:

Não toque nos alimentos com as mãos sujas ou com ferimentos expostos

Lave corretamente as mãos antes de manipular os alimentos e não tussa ou espirre sobre eles

Mantenha, preferencialmente, as unhas curtas, evitando o uso de esmalte e adornos devido à dificuldade de higienização e os riscos de contaminação

Mantenha os cabelos limpos, presos ou protegidos

Evite consumir carnes e ovos crus ou mal cozidos

Lave os ovos em água corrente somente no momento em que serão utilizados

Faça a higienização dos utensílios entre os usos ou utilize utensílios diferentes, para evitar a contaminação entre alimentos crus e cozidos

Higienize os vegetais em água corrente e coloque-os em solução clorada, conforme já descrito

Leguminosas, como o grão-de-bico e os feijões, devem ser escolhidos a seco, retirando as sujidades e, em seguida, deixados de molho, conforme descrito na página 24

Mantenha os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes fechados

Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado

Nunca utilize um alimento estragado ou vencido

Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Utilize o forno de micro-ondas se for prepará-los imediatamente ou deixe-os na geladeira até que descongelem. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes

Cada vez que precisar provar a preparação, use uma colher limpa, diferente da utilizada no preparo

A cozinha deve ser mantida limpa, arejada e organizada, pois contribui para preservar a qualidade dos alimentos e das preparações

Cozinhar em um ambiente limpo e organizado torna esse momento mais prazeroso, diminui o tempo de preparação das refeições e favorece o convívio entre as pessoas.



Fique ligado!



É importante fazer a separação de resíduos recicláveis e, se for possível, fazer compostagem doméstica dos resíduos orgânicos.



Compostagem

A **compostagem** é uma **solução sustentável** que transforma os resíduos orgânicos da cozinha em **adubo natural**, o qual pode ser utilizado em jardins, hortas ou na agricultura, substituindo produtos químicos.

Quando os cuidados necessários de higiene pessoal, do ambiente, dos utensílios, bem como o processamento e armazenamento corretos dos alimentos **não são seguidos**, existe um grande risco de contaminação alimentar.





**CONTAMINAÇÃO
ALIMENTAR E
SEUS RISCOS À SAÚDE**

O que é contaminação alimentar?

Quais são os tipos de contaminação?

Contaminação alimentar é a presença de qualquer elemento estranho que não faça parte do alimento. **Pode ocorrer por contato direto ou indireto:**



Contato direto: quando a pessoa tosse ou espirra no alimento, ou o manipula sem prévia higiene das mãos



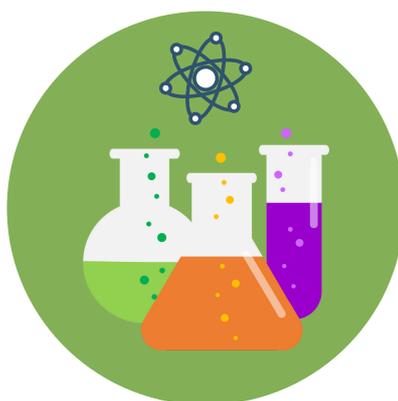
Contato indireto: quando insetos entram em contato com o alimento, ou ocorre utilização de utensílios mal higienizados

A contaminação dos alimentos varia de acordo com diferentes agentes contaminantes:



Físico:

Fragmentos de palha de aço, fios de cabelo ou pelos, pedras no feijão



Químico:

Produtos de limpeza, raticida, resíduos de agrotóxicos, resíduos de antibióticos



Biológico:

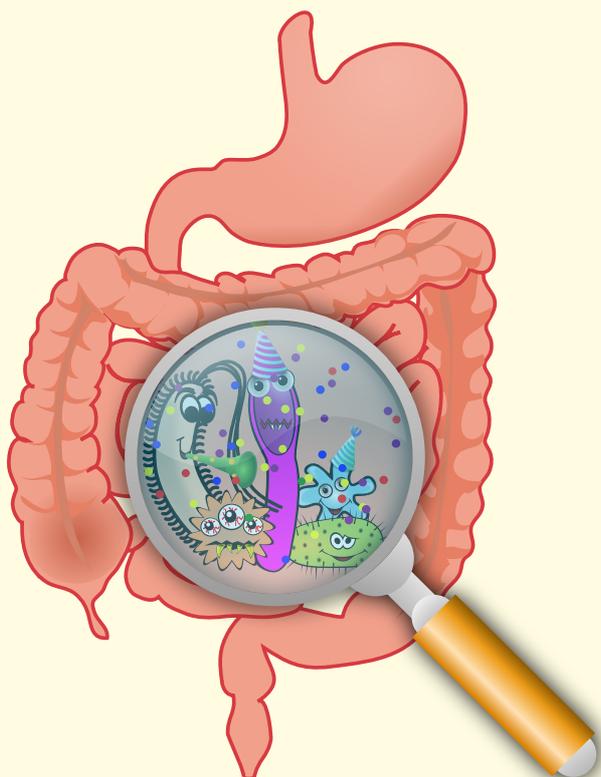
Fungos, bactérias, vírus, vermes

E qual é a dimensão da contaminação alimentar?

A contaminação alimentar, principalmente a biológica, tem sido uma **grande preocupação mundial**, pois pode ocasionar as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs). Embora a maioria dure apenas alguns dias sem deixar sequelas na maior parte dos adultos saudáveis, as consequências podem ser graves em crianças, idosos, gestantes e pessoas doentes, podendo levar à morte.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015), estima-se que 600 milhões de pessoas no mundo adoecem e, 420 mil morrem, por ano, após a ingestão de alimentos contaminados. Ainda de acordo com a OMS, 1/3 destas mortes ocorre em crianças abaixo de 5 anos. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, entre os anos de 2009 e 2018, 120.584 mil pessoas ficaram doentes e 99 morreram por alguma DTA, sendo as residências domiciliares os locais de maiores ocorrências dos surtos alimentares (MS, 2019).



Os principais grupos de micro-organismos causadores de DTAs são das bactérias e dos vírus.

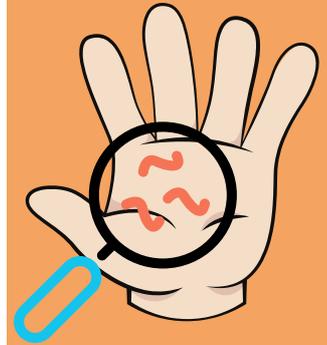
Porém, são também causadores de DTAs os parasitas e fungos produtores de toxinas (micotoxinas).

Afinal de contas, o que são e onde encontramos os micro-organismos?

Micro-organismos são pequenos organismos vivos, impossíveis de serem observados a olho nu, como por exemplo, os vírus e as bactérias. Podem ser encontrados em grandes quantidades no ar, na água, no solo, nas pessoas, nos animais, nos utensílios, nas fezes e na matéria prima.

Curiosidade

Há mais micro-organismos em uma mão suja do que pessoas em todo o planeta!



Existem diferentes tipos de micro-organismos, os quais podem ser benéficos ou não. São eles:



Micro-organismos patogênicos:

Aqueles que comprometem a sanidade dos alimentos, causando doenças. Na maioria das vezes não alteram o sabor, odor ou textura dos alimentos.

Micro-organismos deteriorantes:

Geralmente não são patogênicos, porém alteram uma ou mais características organolépticas dos alimentos, como cheiro e sabor, tornando-os impróprios ao consumo.



Micro-organismos benéficos:

Felizmente, nem todos os micro-organismos são vilões. Alguns são intencionalmente utilizados na fermentação de certos alimentos como iogurte, queijos, vinhos, cervejas, pães. Ainda, determinadas bactérias e leveduras possuem ação probiótica, ou seja, trazem diferentes benefícios à saúde como a melhora da imunidade e mobilidade intestinal.

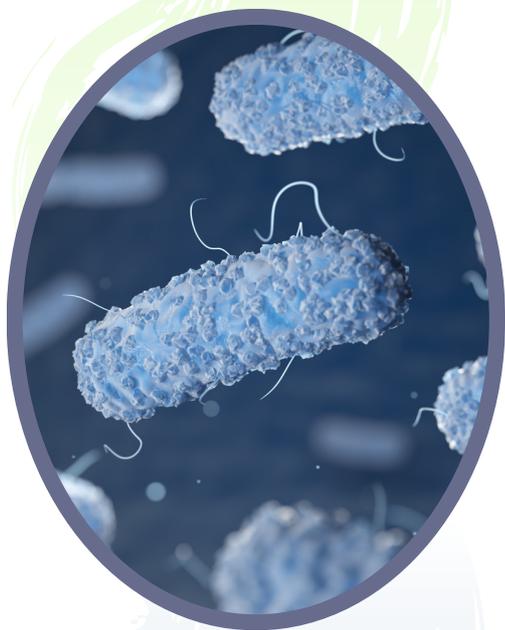


Quais fatores influenciam na contaminação ou proliferação e sobrevivência dos micro-organismos nos alimentos?



Fique atento aos principais sintomas da contaminação de origem alimentar!

Náuseas, vômitos, dores abdominais, diarreia e/ou febre



Abaixo estão alguns exemplos de doenças mais comuns transmitidas por alimentos, seus sintomas e alimentos relacionados:



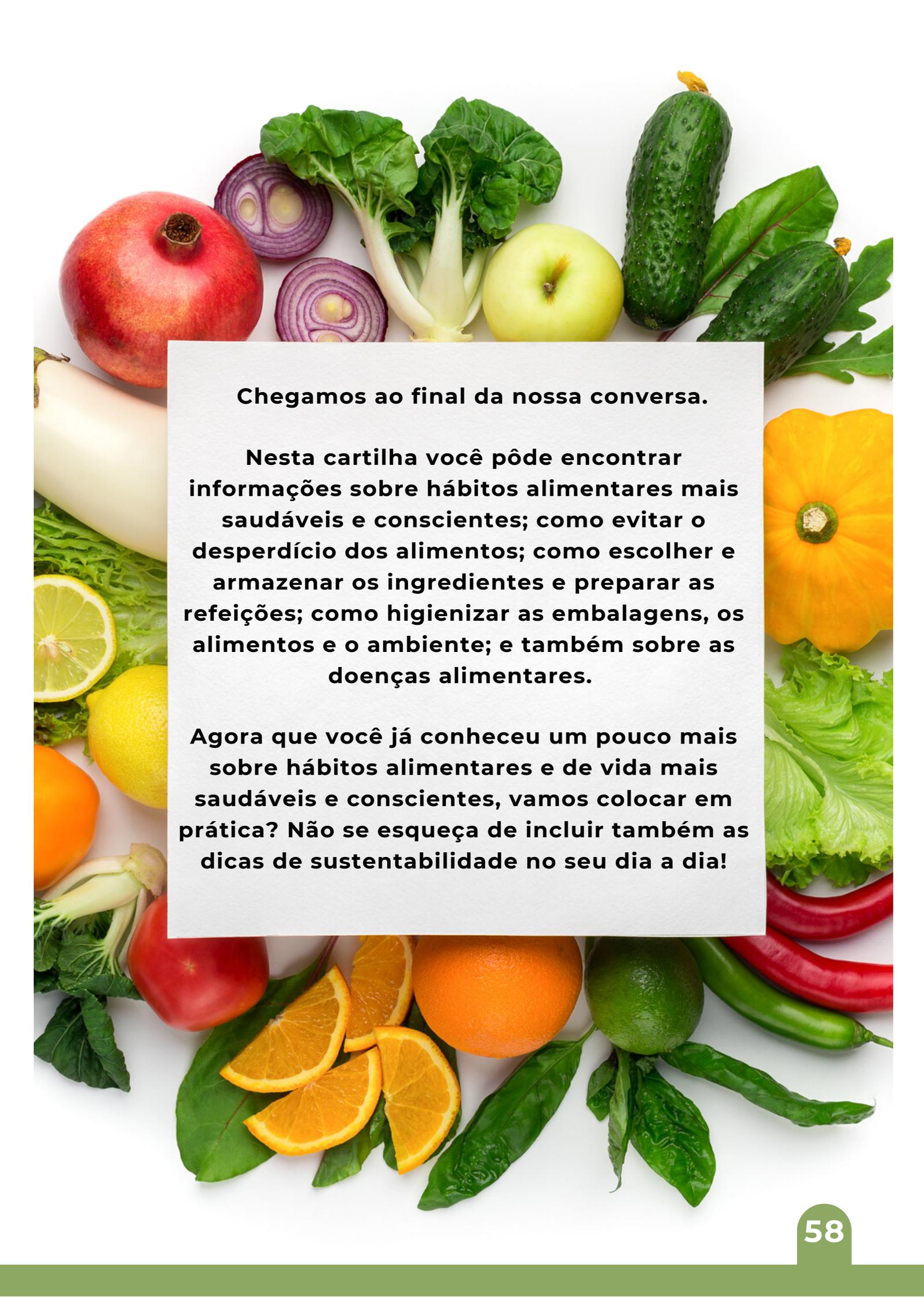
Micro-organismo/ Doença	Principais sintomas	Período de incubação	Principais alimentos envolvidos na transmissão	Referências
<p><i>Salmonella sp/</i> Salmonelose não tifoide e tifoide</p>	<p>Dores abdominais, diarreia, calafrios, náuseas, vômitos, perda de apetite, cansaço, abatimento e febre moderada (não tifoide). Febre alta, cefaleia, mal estar, anorexia, bradicardia, manchas rosadas no corpo, tosse seca, obstipação ou diarreia, podendo haver comprometimento do sistema nervoso central (tifoide)</p>	<p>Entre 12 e 36 horas (podendo variar de 6 e 72 horas) (não tifoide) e entre 1 e 2 semanas (tifoide)</p>	<p>Carnes de boi, porco e aves, alimentos com ovos que permanecem crus até o consumo (não tifoide). Água e alimentos contaminados com fezes e urina de portadores (tifoide)</p>	<p>MS (2021), MS (2010)</p>
<p><i>Shigella sp/</i> Shigelose</p>	<p>Nas formas mais graves: Cólicas abdominais, febre, diarreia aquosa, fezes com muco e sangue. Podem estar presentes também anorexia, náuseas, vômitos, calafrios e convulsões. Nas formas leves ou moderadas pode haver apenas diarreia aquosa</p>	<p>Entre 12 e 48 horas</p>	<p>Água contaminada ou alimentos preparados com água contaminada</p>	<p>MS (2010)</p>
<p><i>Escherichia coli/</i> Diarreia do viajante, Colite hemorrágica entre outras</p>	<p>Vômitos, cólicas abdominais, náuseas, febre, dor de cabeça e diarreia com ou sem sangue, a depender do tipo de <i>E. coli</i></p>	<p>Entre 8 e 72h, dependendo do tipo de <i>E. coli</i> e entre 3 e 9 dias no caso de <i>E. coli</i> enterohemorrágica</p>	<p>Alimentos e água contaminados (via fecal-oral)</p>	<p>ALVES (2012)</p>

Micro-organismo/ Doença	Principais sintomas	Período de incubação	Principais alimentos envolvidos na transmissão	Referências
Rotavírus/ Rotavirose	Os sintomas mais clássicos são ocorrências repentinas de vômitos, podendo haver febre alta e diarreia aquosa e gordurosa. Nas formas mais graves pode provocar desidratação e morte	Entre 24 e 48 horas	Alimentos, água e objetos contaminados ou contato com pessoas infectadas (via fecal-oral)	MS (2021)
Staphylococcus aureus/ Intoxicação alimentar estafilocócica	Náuseas e vômitos, cólicas abdominais, abatimento sem febre. Em alguns casos, diarreia.	Entre 2 e 4 horas (podendo variar de 1 a 8 horas)	Bolos, tortas e similares com recheio e/ou cobertura, produtos de confeitaria doces e salgados	MARTINS (2020)
Bacillus cereus/ síndrome emética e síndrome diarreica	Náuseas e vômitos (S. emética) Diarreia, dores abdominais e, às vezes, náuseas (S. diarreica)	S. emética: Entre 0,5 e 6 horas. S. diarreica: Entre 6 e 15 horas	Produtos a base de cereais, arroz, batata, massas, produtos lácteos (S. emética). Carnes, leite, vegetais e peixes (S. diarreica)	FDA (2012)
Clostridium botulinum/ botulismo alimentar	Sintomas gastrointestinais e/ou neurológicos: náuseas, vômitos, diarreia e dor abdominal, que podem anteceder ou coincidir com os sintomas neurológicos, como tontura, visão dupla ou turva, boca seca, dificuldade para falar, engolir e andar	Entre 12 e 36 horas, podendo variar de 2 horas a 10 dias	Conservas vegetais pouco ácidas, principalmente as artesanais; produtos cárneos cozidos, curados e defumados de forma artesanal, pescados defumados, salgados e fermentados; queijos e pasta de queijos	MS (2021)



Além dos micro-organismos, a contaminação alimentar pode ocorrer por meio de parasitas. São exemplos de parasitas as amebas, giárdias e vermes, os quais podem estar presentes no solo, na água, no intestino humano e de outros animais, podendo contaminar os alimentos e conseqüentemente, causar doenças.

Como os micro-organismos patogênicos e os parasitas podem ser transmitidos pela água, é importante utilizar água tratada ou, caso não seja possível, fervê-la antes do consumo.



Chegamos ao final da nossa conversa.

Nesta cartilha você pôde encontrar informações sobre hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes; como evitar o desperdício dos alimentos; como escolher e armazenar os ingredientes e preparar as refeições; como higienizar as embalagens, os alimentos e o ambiente; e também sobre as doenças alimentares.

Agora que você já conheceu um pouco mais sobre hábitos alimentares e de vida mais saudáveis e conscientes, vamos colocar em prática? Não se esqueça de incluir também as dicas de sustentabilidade no seu dia a dia!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Boas Práticas de Manipulação em Serviços de Alimentação. Brasília, 2015. Disponível em: <<https://jundiai.sp.gov.br/saude/wp-content/uploads/sites/17/2015/01/Aula-1.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução – RDC n.º 216, de 15 de setembro de 2004. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. 3. ed. Brasília, 2020 Disponível em : <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf/view>> Acesso em: 16 dez. 2020.

ALIMENTAÇÃO EM FOCO. Cascas, talos e sementes podem ter até 40 vezes mais nutrientes do que a polpa. Disponível em: < <https://alimentacaoemfoco.org.br/cascas-talos-sementes/>>. Acesso em: 15 dez. 2020.

ALIMENTAÇÃO EM FOCO. Combate ao desperdício de alimentos: qual é a responsabilidade do consumidor final?. Disponível em: < <https://alimentacaoemfoco.org.br/combate-desperdicio-de-alimentos/>> Acesso em: 15 dez. 2020.

ALVES, A. R. de F. **Doenças alimentares de origem bacteriana**. 87 f. Dissertação (Mestre em ciências farmacêuticas) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal, 2013. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3756/3/PPG_AnaAlves.pdf>. Acesso em: 2 dez. 2020.

ANTONACCIO, C.; FIGUEIREDO, M. **Mindful eating: comer com atenção plena**. São Paulo: Editora Abril S.A., 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças infecciosas e parasitárias. Guia de bolso. Brasília. 8. ed. p.448. 2010. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/janeiro/23/doen-infecciosas-guia-bolso-8ed.pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. Com casca ou sem casca? Razões para nunca mais deixar de aproveitar os alimentos. 17/09/2019. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/com-casca-ou-sem-casca-razoes-para-nunca-mais-deixar-de-aproveitar-os-alimentos>>. Acesso em: 14 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde de A a Z. 2021. Disponível em:<<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/>>. Acesso em: 17 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. 1. reimp. Brasília, 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Surtos de Doenças Transmitidas por Alimentos no Brasil**. 02/2019 Disponível em:<<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/fevereiro/15/Apresenta----o-Surtos-DTA---Fevereiro-2019.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2021.

BURLINGAME, B.A.; DERMINI, S. Sustainable diets and biodiversity. Food and Agriculture Organization of the United Nations, editor. International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United against Hunger (2010: Rome, Italy). Rome: International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United against Hunger (2010: Rome, Italy); 2012. Disponível em: <<http://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2021.

CENTRO BRASILEIRO DE MINDFUL EATING. Materiais de apoio. Disponível em: < <http://mindfuleatingbrasil.com.br/index.php/2017/06/29/materiais-de-apoio/>>. Acesso em: 24 nov. 2020.

EMPRESA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA E EXTENSÃO RURAL DE SANTA CATARINA (EPAGRI). Como fazer uma composteira doméstica: Epagri ensina o passo a passo. 09/04/21. Disponível em: <<https://www.epagri.sc.gov.br/index.php/2021/04/09/como-fazer-uma-composteira-domestica-epagri-ensina-o-passo-a-passo/>>. Acesso em: 10 mai. 2023.

FEDERAL DRUG ADMINISTRATION (FDA). **The Bad Bug Book, Foodborne Pathogenic Microorganisms and Natural Toxins**. 2 ed. 2012. Disponível em:< <https://www.fda.gov/media/83271/download>>. Acesso em: 7 abr. 2021.

FLORIANÓPOLIS. PREFEITURA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS. Secretaria Municipal de Educação. **Sabor na Rede**. Vol II. Aproveitamento integral dos Alimentos. 2010. Disponível em: http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.07.02.b0b905843dd510f8ac5f784860ff5809.pdf Acesso em: 16 dez. 2020.

FRANCO, B. D. G. M. **Microbiologia dos alimentos**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

GONDIM, J. A. M. et. al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**. Campinas, v. 25, n.4, out./dez., 2005. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/cta/v25n4/27658>>. Acesso em: 26 nov. 2020.

HOFFMANN, S. B.; BITELLO, A. R. Revisão sistemática sobre implicações do uso de embalagens com Bisfenol A – BPA para a saúde humana. **Caderno Pedagógico**, Lajeado, v. 13, n. 3, p. 75-85. 2016. Disponível em: <<http://www.univates.br/revistas/index.php/cadped/article/view/1107>>. Acesso em: 22 jan. 2021.

LAURINDO, R. T.; RIBEIRO, K. A. R. Aproveitamento integral de alimentos. **Interciência & Sociedade**, v. 3. n. 2, 2014. Disponível: < <https://revista.francomontoro.com.br/intercienciaesociedad/article/view/57/50>>. Acesso em: 2 dez. 2020.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, Rio de Janeiro: nov.2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232019001104251&script=sci_arttext>. Acesso em: 2 dez. 2020.

MARTINS, L. Bases microbiológicas. Material didático do Instituto Federal de Santa Catarina. 2020. Disponível em: <<https://docente.ifsc.edu.br/lucia.martins/MaterialDidatico/Agroneg%C3%B3cio/Aula%201-%20Micro.ppt>>. Acesso em: 01 dez. 2020.

NUNES, J. T. **Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações.** 64 f. Monografia (Especialização em Qualidade de alimentos) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/1037/1/2009_JulianaTavaresNunes.pdf>. Acesso em: 2 dez. 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). 1999. Comentário Geral n. 12. O direito humano à alimentação. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2016/04/Campanha_Nacional_Pacto.pdf> Acesso em: 19 mar. 2021.

Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Perdas e desperdícios de alimentos na América Latina e no Caribe. 2021. Disponível em: <<http://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/>> Acesso em: 18 jan. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Infographics: Estimates of the global burden of foodborne diseases. 2015. Disponível em: <https://www.who.int/foodsafety/areas_work/foodborne-diseases/ferg_infographics/en/>. Acesso em: 15 mar. 2021.

PAULA, I. Q. de.; FERREIRA, E. B. Utilização de Técnicas de Conservação de Hortaliças: Um Estudo de Caso. **Revista Brasileira de Gestão e Engenharia**, n. 19, p. 28-39, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.cesg.edu.br/index.php/gestaoeengenharia/article/view/456/610>>. Acesso em: 18 mar. 2021.

ROCHA, J.; MENDES, A. P. Materiais em contacto com os alimentos - plástico na alimentação: uma ameaça? **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 17, p. 28-33, 2019. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n17/n17a05.pdf>>. Acesso em: 18 jan. 2021.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC). Mesa Brasil SESC. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos.** Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. Disponível em: <https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf>. Acesso em: 16 dez. 2020.

SILVA, F. T. **Recomendações técnicas para o processamento de hortaliças congeladas.** Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2000. 14 p. (Embrapa Agroindústria de Alimentos. Documentos, 40). Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/34377/1/2000-DOC-0040.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2021.

STOLARSKI, M. C. et al. Governo do Paraná. Secretaria de Estado da Educação, Superintendência de Desenvolvimento Educacional. Boas práticas de manipulação de alimentos. Curitiba: SEED-PR, 2015, v.1. Disponível em: <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/ali-menatacao_escolar/manual_de_boas_praticas_2016.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.

TEIXEIRA, P. **Como comer consciente.** 2020. Disponível em: <<http://mindfuleatingbrasil.com.br/wp-content/uploads/2017/06/1.png>>. Acesso em: 24 nov. 2020.

THE CENTER FOR MINDFUL EATING. Mindful Eating. Disponível em: <<https://www.thecenterformindfuleating.org>>. Acesso em: 24 nov. 2020.

TRICHES, R. M. Dietas saudáveis e sustentáveis no âmbito do sistema alimentar no século XXI. **Saúde Debate**, v. 44, n. 126, p. 881-894, jul.-set., 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-110420200003000881&script=sci_arttext>. Acesso em: 23 nov. 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (HFES). Pró-Reitoria de Extensão. Higiene de alimentos em tempos de COVID-19: O que é preciso saber? Projeto de extensão: Boas práticas de manipulação em serviços de alimentação: avaliação e orientação para produção de alimentos seguros. 2020. Disponível em: <https://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO (UNIVASF). O que é compostagem e como fazê-la em casa. 05/09/18. Disponível em: <<https://portais.univasf.edu.br/sustentabilidade/noticias-sustentaveis/o-que-e-compostagem-e-como-faze-la-em-casa#:~:text=A%20compostagem%2C%20conhecida%20como%20o,a%20redu%C3%A7%C3%A3o%20do%20aquecimento%20global>>. Acesso em: 10 mai. 2023.

WARREN, J.M.; SMITH, N.; ASHWELL, M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, v. 30, n. 2, p. 272-283, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28718396/>>. Acesso em: 24 nov. 2020.

BANCO DE IMAGENS

ENVATOELEMENTS. Disponível em:

<<https://elements.envato.com/>>.

CANVA. Disponível em: <<https://www.canva.com/>>.

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE ADMINISTRAÇÃO
COORDENADORIA DOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS**



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

REITOR

Ricardo Marcelo Fonseca

VICE-REITORA

Graciela Inês Bolzón de Muniz

PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

Marco Antonio Ribas Cavaliere

COORDENADORA DA

COORDENADORIA DOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

Lucyanne Maria Moraes Correia

CHEFE DA UNIDADE DE NUTRIÇÃO

Kelly Akemi Suzuki Gizzi

NUTRICIONISTAS

Andrea Vargas, Danielle Eveline de Quadros, Erika Tanaka Suzuki,
Fernanda Bianchi, Juliana Bevilaqua dos Santos Paula, Kelly Christiane Chey dos Reis,
Lucimara Hackbarth, Maria Regina Amadeo Gongora, Marilice de Andrade Gracia,
Renata Cordeiro Fernandes e Thalise Salas Borges

Curitiba
2023

