JORNAL
ESCOLA SAUDÁVEL
Número 02 - Setembro de 2006
Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição
Projeto "A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis" - Universidade de Brasília - UnB

VITAMINAS E MINERAIS

Melina Pappas

As vitaminas e os sais minerais recebem o nome de micronutrientes. São essenciais para o bom funcionamento do corpo e para a manutenção da saúde. Diferentemente dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) são necessários em quantidade reduzida, obtida por meio da alimentação. As vitaminas podem ser dividas em dois grupos. As lipossolúveis necessitam da gordura para serem adequadamente absorvidas e são representadas pelas vitaminas A, D, E, e K. Já as hidrossolúveis necessitam de água, tal grupo compreende as vitaminas do complexo B e a vitamina C. Os minerais desempenham inúmeras funções em nosso organismo. Eles fazem parte da estrutura dos tecidos corpóreos, participam da regulação dos impulsos nervosos, da atividade muscular e do balanço ácido- base, além de serem componentes ativadores ou reguladores de muitas enzimas. Fazem parte deste grupo o ferro, iodo, cálcio, fósforo, entre outros.

Neste momento iremos destacar as vitaminas e minerais cujas deficiências mais afetam a população brasileira. A vitamina A está presente em alimentos de origem animal e de origem vegetal. Ela é essencial no processo visual, sendo importante no combate da cegueira noturna e vista cansada. Além disso, ajuda no crescimento, desenvolvimento ósseo, desenvolvimento e manutenção do tecido epitelial, defesa do organismo e reprodução.

Sua deficiência constitui um problema de saúde pública em várias regiões brasileiras, sobretudo na região Nordeste. Suas principais manifestações são: a cegueira noturna e a xeroftalmia.

O ferro é um componente fundamental da hemoglobina e de algumas enzimas do sistema respiratório. Sua deficiência é a mais freqüente no mundo, produzindo anemia em homens, mulheres e crianças sendo mais comum em mulheres devido às perdas sanguíneas durante a menstruação. Para aumentar a absorção de ferro, principalmente o das fontes de origem vegetal, recomenda-se ingerir junto a estas, fontes de vitamina C (como o suco de limão).

O iodo é importante para o crescimento e o desenvolvimento adequados, além de ser essencial para o controle dos processos metabólicos do organismo. Sua deficiência pode causar o bócio - aumento de tamanho da glândula tireóide - e o cretinismo - com- prometimento grave do desenvolvimento cerebral. O iodo, desde a década de 60, vem sendo adicionado ao sal de cozinha com o intuito de evitar as possíveis defi- ciências do mineral no brasileiro.

Veja na tabela as principais fontes dos nutrientes que foram destacados.

Principais Fontes de Vitaminas A	Principais Fontes de Ferro	Principais Fontes de Iodo
Figado, leite e derivados vegetais verde-escuros e amarelos (ex: espinafre e cenoura)	Carnes Figado Folhosos verde-escuros Melado	Frutos do mar Sal Iodado Figado Leite

Produção Gráfica: Matheus Ribeiro

SUGESTÃO DE LANCHE SAUDÁVEL

BOLO DE CASCA DE ABACAXI

Melina Pappas

Melina Pappas

Ingredientes: Caldo de casca de abacaxi (2 xícaras de chá), Ovo (2 unidades), Açúcar (2 xícaras de chá), Farinha de trigo (3 xícaras de chá), Fermento em pó 1 colher (sopa).

Modo de preparo: Ferva a casca de 1 abacaxi, com 5 xícaras (chá) de água, por 20 minutos. Bata no liquidificador a casca, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente. Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras (chá) do suco de casca e o fermento. Misture bem. Asse em fôrma untada em forno moderado. Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo, umedeça com o restante do caldo, e se preferir coloque a casca como cobertura.

Rendimento : 16 porçõesTempo de Preparo: 40 minValor Calórico da Porção: 165 Kcal

ALIMENTOS TRANGÊNICOS

Anna Lou Hathaway

Os transgênicos também conhecidos como Organismos Geneticamente Modificados (OGM) são organismos (como plantas e animais) que passam por alterações genéticas - através da tecnologia do DNA recombinante ou engenharia genética – com o intuito de favorecer características desejadas pelo homem.

Os principais alimentos cultivados de forma experimental por estas técnicas são: a batata, o milho e a soja. Além destes há o algodão e o mamão. Também existem diversas experiências com animais.

Há muita polêmica em torno dos alimentos transgênicos. Diz-se que eles resolveriam o problema de pragas nas plantações, da perda da colheita por variação do tempo, e inclusive o da fome, uma vez que aumentaria a produção de alimentos. Mas não há nenhum dado que comprove estas especulações. Além disso, sabe-se conforme estudado nas Oficinas, que o problema da fome não é a falta de alimentos, mas sim sua má distribuição.

A ciência ainda não apresentou as pesquisas necessárias para isentar os transgênicos de efeitos colaterais negativos para o corpo humano e no meio ambiente. Além disso, uma outra preocupação é o impacto que a comercia lização dos transgênicos pode causar à economia, destruindo a agricultura familiar.

Ainda há muito que se pesquisar e muita legislação para ser estabelecida em relação aos transgênicos para garantir sua segurança e produção.

Fique atento ao assunto! Seja um consumidor consciente.

MOMENTO CANTINA SAUDÁVEL

Sugestão de Lanches Saudáveis

Melina Pappas

Crianças entre 4 e 6 anos
(250 a 300kcal): Cereal matinal (Porção de 30g) + logurte de frutas (1 unidade) + 1 banana média.

Crianças entre 6 e 9 anos
(300 a 350kcal): 7 unidades pequenas de pão de queijo + 1 copo de 200ml de vitamina de mamão.

Crianças entre 10 e 19 anos
(350 a 450kcal): 1 unidade de queijo quente + 1 copo de 200ml de suco de frutas.
Porções recomendadas de pizza de mussarela:

- 4 a 6 anos: 1 fatia pequena (80g)
- 6 a 9 anos: 1 fatia pequena (80g)
- 10 a 19 anos: 1 fatia grande (120g)

TIRE SUA DÚVIDA!!!

Mande um e-mail com as suas dúvidas e sugestões para as próximas edições

escolasaudavel@unb.br

Mídia

Anna Lou Hathaway

Com a crescente onda de diabetes, sobrepeso e obesidade os adoçantes são cada vez mais consumidos. Além disso, muitos consumidores preocupados com a saúde vêem nos adoçantes vantagens como menor número de calorias para controle do peso. No jornal Hoje do dia 03 de julho de 2006, uma matéria abordou este tema, preocupando-se com a falta de informação sobre o limite máximo diário.

O Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC) diz que falta a indicação sobre o consumo diário máximo nos produtos e que todos eles devem ter informações claras e precisas sobre quantidade a ser usada e riscos que apresentam.

Os edulcorantes são substâncias artificiais ou naturais calóricas ou não responsáveis pelo sabor doce e usados na fabricação dos adoçantes dietéticos. É muito importante lembrar que hipertensos não devem consumir produtos que contenham ciclamato e sacarina de sódio, por apresentarem este nutriente em sua composição. Além disso, produtos diet e light contendo edulcorantes não são recomendados para crianças.

Os adoçantes dietéticos podem ser aliados no controle da ingestão calórica, mas não devem ser consumidos em exagero. Na escolha de alimentos é sempre importante lembrar da moderação!

Para se informar mais sobre adoçantes, você pode visitar os sites: http://www.unb.br/fs/pr2_7_51.htm http://www.enut.ufop.br/pet/mainframes/Murais/adocantes.htm; www.idec.org.br

EQUIPE

Coordenação Geral
Maria de Lourdes C. F. Rodrigues

Coordenação Técnica
Renata Bernardon

Apoio de Coordenação
Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro

Responsáveis Técnicos
Gabriela Tavares Cardoso
Juliana Rezende
Nina Flávia de Almeida Amorim

Apoio Pedagógico
Regina Maria Madeira de Andrade

Alunas de Graduação em Nutrição
Andressa de Oliveira Gobes
Anna Lou Hathaway
Fernanda Bassan Lopes da Silva
Melina Pappas

Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte