



Info-nut



Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.103/2012

Salvador, 27 de janeiro de 2012

DICAS DE VERÃO- ANVISA

Mantenha a limpeza

- Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e freqüentemente, durante todo o processo.
- Lave as mãos depois de ir ao banheiro.
- Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios, como facas ou tábuas de corte.
- Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.

Porquê?

Embora a maior parte dos microorganismos não provoquem doenças, grande parte dos mais perigosos encontra-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Estes microorganismos, são veiculados pelas mãos, passando para as roupas e utensílios, sobretudo para tábuas de corte, os quais, facilmente podem contaminar os alimentos e provocar as Doenças Transmitidas por Alimento (DTAs).



Defesa Pública do Curso de Graduação em Nutrição

O Curso de Graduação em Nutrição, da Escola de Nutrição UFBA, convida a todos para a Defesa Pública de Trabalho de Conclusão de Curso, que será realizada no dia 08 de fevereiro de 2012, às 09h, da Aluna Mayara Ferreira Santos, intitulado "Insegurança alimentar entre famílias beneficiárias do Programa Bolsa Família, em municípios do Consad, Vale do Jiquiriçá – BA". A banca examinadora formada pelos professores Dra. Sandra Maria Chaves - ENUFBA (Orientadora), Dra. Luciara Leite Brito - ENUFBA (Examinadora) e Dra. Cintia Mendes Gama – ENUFBA (Examinadora) na sala 01 da ENUFBA.

Na sala 06 da ENUFBA(IFBA), ocorrerá a Defesa Pública do aluno Thiago Laranjeira Alves, intitulado "Aleitamento materno exclusivo e crescimento em lactentes nascidos adequados e pequenos para a idade gestacional".

Banca Examinadora será composta pela Profª Dra. Sandra Santos Valois - ENUFBA (Orientadora), Profª Dra. Valterlinda Alves de Oliveira Queiroz - ENUFBA (Examinadora), Profª Dra. Carla Danusa da Luz Santos – Membro Externo à UFBA (Examinadora).

Escola de Nutrição da UFBA forma mais uma turma

A colação de grau de parte dos formandos do Curso de Nutrição 2011.2, foi realizada no dia 20 de janeiro de 2012, no Teatro Martim Gonçalves pertencente à Universidade Federal da Bahia.

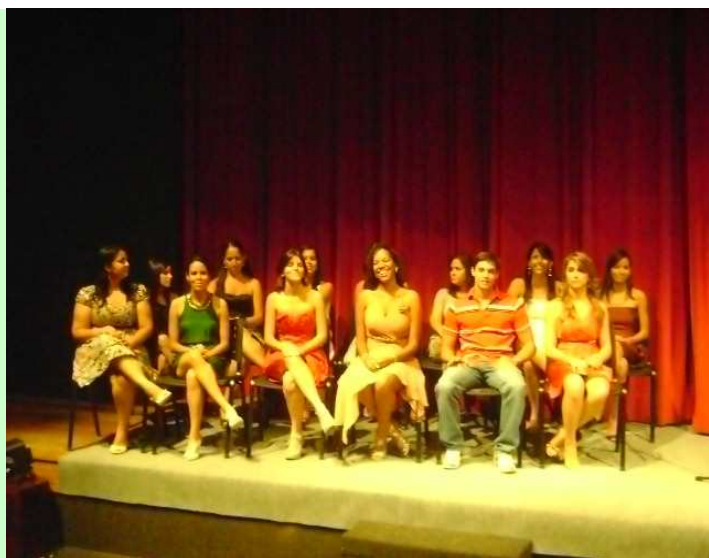
A mesa foi composta pela Diretora da ENUFBA, Marilena Pacheco Assunção, a Pró-reitora de Planejamento, Prof^a. Iracema Santos Veloso, pela Coordenadora em exercício do Colegiado de Nutrição, a Prof^a. Adriana Lima Mello, a assistente de administração do colegiado, Conceição Leão e os professores José Ângelo Góes, Lígia Amparo da Silva Santos e Itaciara Larrosa Nunes, além de um representante dos pais, representada pela mãe da formanda Márcia Filgueiras Rebelo de Matos.



Lista de Formandos 2011.2

***Amância Valéria Chaves Oliveira
Glaysen Jorge Velloso Silva
Gleice de Oliveira Miranda
Juliana Luduvise Amaral
Juliede de Andrade Alves
Lais Oliveira Galvão***

***Lílian Portela Pereira da Silva
Luana Almeida Ribeiro
Márcia Filgueiras Rebelo de Matos
Mayara Lima Ribeiro
Nathalia Midlej Rocha Velame
Rosimeire Oliveira Santos
Sheirla Santos Ferreira***



O Boletim Digital parabeniza em especial a formanda Rosimeire Oliveira Santos, pela sua contribuição na construção do site e do Boletim da Escola de Nutrição da UFBA.

Que nessa nova trajetória você possa usufruir o néctar da profissão.

Colaçon de Grau Formandos 2011.2

Os formandos 2011.2 convida a todos para a Missa que será dia 10 de fevereiro de 2012, às 20:00h, na Igreja Nossa Senhora Assunção e para a Colaçon de Grau que será no dia 11 de fevereiro de 2012, às 19:00h, no Palácio da Reitoria da UFBA.



Lista dos Formandos 2011.

***Aline Santos Oliveira
Carolina Silva Daltro de Freitas
Edmara Layane Xavier Souza
Fernanda Araújo Miranda
Gabriela Britode Lima
Isadora Neves de Souza
Isadora Soares Paiva
Kariny de Medeiros Lima
Layne Carla Gonzaga Oliveira
Lindinalva Sousa de Carvalho***

***Louise Perna Martins da Cunha
Luciana Pereira dos Santos
Maria de Fátima Lopes de Oliveira
Maria Zilda Nery Moura Andrade
Nívea Almeida Casé
TÁCILA Alcântara Mendonça
Tássia Farias Santos
Vanessa Reis Borges Silva
Venusca Rocha Leite
Vivianne Figueirêdo Costa***



A Escola de Nutrição da UFBA parabeniza a todos os formandos 2011.2 por esta importante conquista e desejamos sucesso e muitas vitórias.

Harvard apresenta nova pirâmide dos alimentos

O Departamento de Nutrição da Universidade de Harvard propôs substituir a pirâmide ou roda dos alimentos, apresentando a figura de um prato que mostre quantidades aconselháveis e incluindo exercício físico. Os especialistas dizem que esta sugestão "é baseada em investigação mais atual, sem interesses da indústria nem pressões políticas e, para além disso, dá recomendações mais específicas e precisas".

O guia de alimentação designado por "My Plate" avanta ser mais informativo e intuitivo do que o modelo piramidal, já que as proporções dos alimentos a ingerir

são mais explícitas. A proposta é encher metade do prato com fruta e legumes, um dos quartos restantes é para cereais e o vegetais e um copo de água, que pode também ser substituído por uma chávena de café ou chá (limitando para crianças).



No entanto, não sabemos se a cota parte ocupada pelos cereais no prato se outro é reservado a proteínas (recomendando peixe, aves, feijão e nozes), mas inclui ainda óleos refere a cereais normais ou integrais, por exemplo, entre outras questões. Alguns especialistas já estão a criticar de forma negativa o "My Plate" porque parece ser mais a favor de ir buscar proteína à carne vermelha do que ao peixe. Quanto a óleos, o esquema em forma de prato não fala das vantagens do azeite relativamente a outros. Esta nova pequena roda dos alimentos inclui ainda o exercício físico, um setor que até agora nunca tinha sido abordado. A sugestão principal deste esquema alimentar é ter um "prato colorido" e variado.

Fonte: Ciência Hoje

Afora as críticas pertinentes abordadas, venho trabalhando de maneira semelhante ao My Plate, a nível ambulatorial com os pacientes, e tendo constatado melhor adesão a dieta. Pelo relatos dos pacientes, a adesão deve-se a facilidade de compreensão da montagem do prato saudável. Claro que as orientações quanto a composição de um prato saudável deve ser explicitada aos pacientes com base nas orientações da pirâmide nutricional. (Prof. Ms Linda Susan de Almeida Araújo/ENUFBA)

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

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

Tel.: 71 3283-7700