

Práticas em Saúde Pública

Vida saudável: nutrição, nutrientes, alimentos, saúde

Maria Elisabeth Machado P. e Silva

Ive Paton

Marlene Trigolva



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Comissão de Cultura e Extensão Universitária

saúde pública
saúde pública
saúde pública

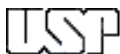
Práticas em Saúde Pública, 1



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Comissão de Cultura e Extensão Universitária

saúde pública
saúde pública
saúde pública



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Reitor
Vice-Reitor

Prof. Dr. Jacques Marcovitch
Prof. Dr. Adolpho José Melfi



FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Diretor
Vice-Diretora

Prof. Dr. Jair Lício Ferreira Santos
Prof^ª. Dr^ª. Márcia Faria Westphal

Comissão de Cultura e Extensão Universitária (CCEX)

Presidente	Prof. Assoc. Chester Luiz Galvão Cesar	Departamento de Epidemiologia
Membros	Prof. Dr. Delsio Natal	Departamento de Epidemiologia
	Prof. Assoc. Rubens de C. F. Adorno	Departamento de Saúde Materno-Infantil
	Prof. Dr. Ivan França Junior	Departamento de Saúde Materno-Infantil
	Prof ^ª . Dr ^ª . Wanda Maria Risso Günther	Departamento de Saúde Ambiental
	Prof. Dr. Pedro Caetano Sanches Mancuso	Departamento de Saúde Ambiental
	Prof ^ª Dr ^ª . Ana Maria Cervato	Departamento de Nutrição
	Prof ^ª . Dr ^ª . Patrícia H. de Carvalho Rondó	Departamento de Nutrição
	Prof ^ª . Dr ^ª . Alice Moreira Derntl	Departamento de Prática de Saúde Pública
	Prof ^ª . Dr ^ª . Maria Cecília Focesi Pelicioni	Departamento de Prática de Saúde Pública
	Carla Vanessa de Souza Caratin	Representante Discente
	Márcia Tiveron de Souza	Representante Discente Suplente
Secretária	Renata Eufrásio	

Equipe de Publicações da CCEX

Coodernador	Prof. Assoc. Chester Luiz Galvão Cesar	Departamento de Epidemiologia
Membros	Prof ^ª . Dr ^ª . Alice Moreira Derntl	Departamento de Prática de Saúde Pública
	Prof. dr. Eliseu Alves Waldman	Departamento de Epidemiologia
	Prof ^ª Dr ^ª . Ana Maria Cervato	Departamento de Nutrição
	Bibliotecária Angela Maria B. Cuenca	Biblioteca/CIR

Av. Dr. Arnaldo, 715
São Paulo - SP
01246-904
f 0 XX 11 3066-7787

Publicações CCEX

A Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo oferece cursos de Graduação em Nutrição, de Pós-Graduação em Saúde Pública e de Extensão Universitária, na forma de cursos de Especialização, Aperfeiçoamento, Atualização e Difusão Cultural.

Os cursos de Extensão Universitária destinam-se à formação de especialistas, aperfeiçoamento e atualização de profissionais, e a difusão de conhecimentos e práticas no campo da Saúde Pública. A temática desenvolvida nesses cursos é ampla e dinâmica, acompanhando as necessidades do público alvo. Os cursos são oferecidos ao longo do ano, incluindo programação especial na forma de um Programa de Verão.

Visando dar maior divulgação às atividades acadêmicas e científicas desenvolvidas pela Faculdade de Saúde Pública, a Comissão de Cultura e Extensão Universitária inicia uma linha editorial composta de três séries: ***INFORMES EM SAÚDE PÚBLICA***, ***PRÁTICAS EM SAÚDE PÚBLICA*** e ***CADERNOS DE APOIO DIDÁTICO***.

A série ***INFORMES EM SAÚDE PÚBLICA*** tem por objetivo divulgar temas de saúde pública abordados em eventos e reuniões técnico-científicos promovidos pela Faculdade, como o Dia Mundial da Saúde (7 de abril) e o Dia Internacional do Meio Ambiente (5 de junho) entre outros. Esses eventos envolvem especialistas nos temas propostos, dentro de uma perspectiva de contribuição para a discussão das políticas públicas. São também divulgados seminários e reuniões científicas sobre temas relevantes para a Saúde Pública.

A série ***PRÁTICAS EM SAÚDE PÚBLICA*** pretende divulgar, junto a comunidades específicas e profissionais da área, conhecimentos técnicos de saúde pública como subsídio à melhoria das condições de saúde da população. Nela estão incluídos guias, manuais e similares com linguagem e figuras que facilitem a compreensão dos seus conteúdos pela comunidade à qual se destina.

A série **CADERNOS DE APOIO DIDÁTICO** objetiva tornar disponível material instrucional para ser utilizado nos cursos da Faculdade de Saúde Pública, ou em programas de capacitação de recursos humanos vinculados à saúde pública. Inclui textos com conteúdos teóricos, cadernos de exercícios e materiais diversos importantes para esse tipo de capacitação.

A Comissão de Cultura e Extensão Universitária da Faculdade de Saúde Pública, com essa linha editorial, pretende contribuir com a formação dos profissionais da área da Saúde Pública, e facilitar a comunicação entre a Universidade e os diversos segmentos da sociedade.

Chester Luiz Galvão Cesar
Comissão de Cultura e Extensão Universitária
Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Práticas em Saúde Pública, 1

Vida saudável: nutrição, nutrientes, alimentos, saúde

Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva

Ive Paton

Marlene Trigo

São Paulo

1999



© 1999 Faculdade de Saúde Pública
Universidade de São Paulo

É autorizada a reprodução parcial ou total deste documento, desde que citada a fonte.

Vida saudável: nutrição, nutrientes, alimentos, saúde

Elaboração: Prof. Dr^a. Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva
Nutricionista Ive Paton
Prof. Dr^a. Marlene Trigo

Silva, Maria Elisabeth Machado Pinto e

Vida Saudável: nutrição, nutrientes, alimentos, saúde / Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva, Ive Paton, Marlene Trigo. São Paulo : Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Comissão de Cultura e Extensão Universitária, 1999. (Práticas em Saúde Pública, 1)

43 p.; il.

1. Alimentação 2. Nutrição 3. Hidrolisado de carnes I. Paton, Ive II. Trigo, Marlene III. Série IV. Título

Projeto gráfico: Ive Paton e Virgínia Castilho

Editoração: Virgínia Castilho
f 0 XX 11 6142-5155

Impressão: Gráfica da USP
f 0 XX 11 818-4404

Apresentação

A alimentação é um ato instintivo e necessário ao ser humano. Sua capacidade de manter o equilíbrio adequado da nutrição é um desafio para todos, principalmente para crianças e adolescentes. Nessa fase da vida, necessitam de energia e nutrientes em maiores quantidades para manutenção de sua saúde e quando ela está comprometida é ainda maior. Para os familiares, um dos obstáculos é adaptar sua dieta aos seus recursos financeiros, descobrir os alimentos permitidos e como trabalhá-los para atender ao recomendado.

A necessidade de se obter uma alimentação saudável, enriquecida com proteínas de baixo custo, deu origem ao estudo com hidrolisados de carne. Este é uma carne que se liquefaz com a presença da enzima (bromelina) do abacaxi, onde as proteínas ficam “quebradas” em partes menores, sendo assim mais fáceis de serem aproveitadas pelo organismo. O hidrolisado pode ser feito de carne bovina, frango ou peru, contribuindo com o ferro, que auxilia a prevenir e combater a anemia.

A Associação de Apoio à Criança com Câncer (AACC) atende crianças e adolescentes, em tratamento ambulatorial ou hospitalar em São Paulo. Esses pacientes muitas vezes tem anemia e apresentam dificuldades para se alimentarem corretamente, tal fato levou a Instituição a solicitar orientação nutricional, através do NUPESE*, docentes do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública/USP. Foi desenvolvido o projeto “Orientação e avaliação nutricional para crianças e adolescentes com câncer”, contando com o auxílio do Fundo de Cultura e Extensão Universitária da Universidade de São Paulo.

Desse trabalho em conjunto, docentes, voluntárias e usuários, organizou-se este manual com informações didáticas sobre alimento x saúde e uso dos hidrolisados como recurso dietético. As pesquisas continuam para contribuir com uma alimentação agradável e saudável.

Prof. Dr^a. Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva
Departamento de Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

* NUPESE - Núcleo de Promoção e Educação em Saúde Escolar Ligado à Pró-Reitoria de Cultura e Extensão da USP, instalado na FSP.

Índice

Alimentos, nutrição e nutrientes	1
Conheça os alimentos	2
Leis da alimentação	4
Os alimentos e o nosso corpo	5
A higiene	6
Hidrolisado de carnes: receita caseira	7
Como usar	9
Bolinho de batata	10
Bolinho de arroz	11
Panquecas	12
Pão sueco	13
Risoto	14
Bolinhos de chuva	15
Bolo simples	16
Vitamina de laranja e abacate	17
Sopa de beterraba	18
Musse de uva	19

Alimentos, nutrição e nutrientes

**“Se você não comer carne ficará fraco,
com anemia.”**

**“Comer frutas e verduras faz bem para a vista, faz a pele ficar
bonita, ajuda a funcionar o intestino e a evitar resfriado.”**

“Comer muito doce estraga os dentes.”

“O leite é bom, porque fortalece os ossos e os dentes.”

**“Estou me alimentando corretamente, por isso estou bem
nutrido e não está faltando nenhum nutriente?”**

**Alguém já disse essas frases,
mas será que eu estou fazendo certo?**

Para conhecer mais, siga em frente...



Conheça os alimentos

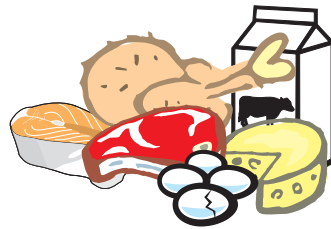
Quais são os grupos de alimentos ?

Grupo dos construtores: Alimentos que são importantes para o crescimento e manutenção do organismo.

Constroem e reparam nosso corpo.

São as proteínas.

Os alimentos que contém mais proteínas são: carnes (vaca, peixe, aves, miúdos) e seus preparados (hamburgueres, almôndegas, salsichas, etc), ovos, leite, queijos, iogurtes, feijão, soja.



Grupo dos reguladores: São os alimentos que regulam todas as funções do nosso organismo. Auxiliam na prevenção das doenças e ajudam o corpo a funcionar bem.

São as vitaminas, os sais minerais e as fibras.

Os alimentos que contém mais vitaminas, sais minerais e fibras são: as verduras, os legumes e as frutas.



Grupo dos energéticos: Alimentos que fornecem energia para podermos trabalhar, brincar, andar, correr, pensar e fazer todas as atividades do dia-a-dia.

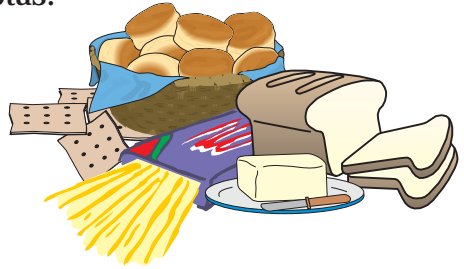
São os carboidratos e as gorduras.

Os alimentos que contêm mais carboidratos são:

☞ Os açúcares: açúcar branco, mascavo, mel, karo, melado de cana, doces, balas e compotas.

☞ Todos os cereais: arroz, milho, trigo, aveia, etc.

☞ Todas as massas (são feitas de trigo): pães, macarrão, lasanha, bolachas e biscoitos, bolos, tortas, etc.



☞ As raízes e tubérculos: batatas, mandioca, inhame, cará, etc.

Os alimentos que contêm gordura são :

☞ Manteiga, Margarina, Óleos, Banha, Gordura vegetal,

☞ Toucinho, A gordura da carne, Queijos gordos, etc.

Para melhorar o aproveitamento de todos dos alimentos, temos a **água**, que nunca pode faltar.



Leis da Alimentação (Leis de Escudero)

Devemos seguir algumas leis para termos uma alimentação balanceada e completa:

Lei da Quantidade: As refeições devem ser em quantidades suficientes (nem muito, nem pouco) para cada indivíduo, de acordo com suas atividades e características físicas.

Lei da Qualidade: As refeições devem ser variadas, contendo pelo menos um alimento de cada grupo, conseguindo assim todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo.

Lei da Proporção: É o equilíbrio. Numa refeição os nutrientes devem estabelecer uma proporção entre si, ou seja, não pode haver muito de um nutriente e nenhum de outro. Por exemplo: Em um prato com arroz, batata e carne, terá muito do grupo dos energéticos (carboidrato presente na batata e no arroz) e nenhum dos reguladores (legumes, verduras e frutas).



Lembre-se: sua alimentação deve estar sempre **equilibrada**.

Lei da Adequação: A alimentação deve estar adequada a cada pessoa, levando em conta suas necessidades, preferências, sua renda ou a existência de alguma doença. Por exemplo : não se pode oferecer uma carne em pedaços para quem não consegue mastigar.

Os alimentos e o nosso corpo

Para que os alimentos sejam bem aproveitados pelo nosso corpo, eles passam por várias etapas.

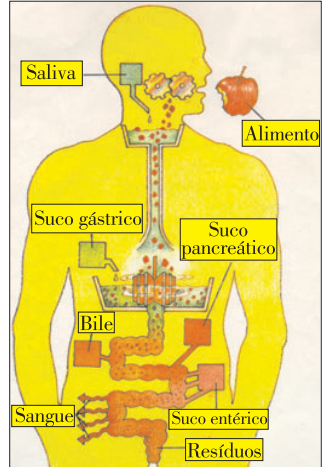
As mais importantes são :

Mastigação: Devemos mastigar muito bem os alimentos, para que fiquem em pedaços bem pequenos, assim, as substâncias que fazem a digestão vão agir mais facilmente, a começar pela saliva.

Digestão: O estômago faz um movimento que junto com o suco gástrico vai quebrar os alimentos em pedacinhos cada vez menores, para que possam ser absorvidos pelos intestinos.

Absorção: Quando os alimentos chegam nos intestinos, já estão transformados em pedacinhos muito pequenos, que são os nutrientes; e conseguem passar dos intestinos para o sangue. O sangue leva os nutrientes para onde o corpo está precisando.

O corpo é como o carro, sem o combustível não funciona. Os alimentos são o nosso combustível; se não comermos corretamente, o corpo começará a falhar, aparecerão sinais como cansaço, sono, falta de vontade para fazer as coisas. Por isso devemos sempre respeitar os horários das refeições.



A higiene

Devemos sempre prestar atenção na nossa higiene, pois é só assim que se pode evitar de pegarmos várias doenças. A boa higiene é importante para qualquer pessoa.

Sempre lavar as mãos:

- 🍷 Depois de usar o banheiro,
- 🍷 Quando chegar da rua,
- 🍷 Antes de começar a cozinhar,
- 🍷 Antes de comer,
- 🍷 Sempre que mexer no lixo.



Sempre lavar os alimentos:

- 🍷 Os alimentos, principalmente as frutas, legumes e verduras, contém agrotóxicos e micróbios da terra onde foram plantados.
- 🍷 As verduras, legumes e frutas devem ser muito bem lavados em água corrente e deixados de molho em água e hipoclorito de sódio (1 colher de sopa em 1 litro de água).

Higiene do ambiente:

- 🍷 Mantenha sua cozinha, sua casa, ou seu ambiente de trabalho sempre limpos, isso evita o aparecimento de insetos e outros bichos e evita a contaminação dos alimentos.
- 🍷 Os alimentos devem estar sempre cobertos ou tampados, para que não caia sobre eles nenhuma sujeira ou inseto e evitar a troca de cheiros.

Hidrolisado de carnes

Aprenda a enriquecer a sua alimentação usando a carne líquida (Hidrolisado de Carnes).

Receita caseira

Ingredientes:

1 abacaxi

500 g de carne bovina, de frango ou de peru.

O hidrolisado deve ser preparado seguindo a medida:

Para cada copo (de requeijão) de suco de abacaxi cheio até a boca, usar 1 copo (de requeijão) de carne cortada em pedacinhos.



No caso da carne bovina, completar o copo até a boca. Se preferir a carne moída, usar 250g de carne moída para cada copo (de requeijão) de suco de abacaxi. No caso da carne de frango ou de peru encher o copo até 1 cm (ou 1 dedo) abaixo da borda.

Modo de preparo:

Lavar e descascar o abacaxi. Cortar em fatias no sentido do comprimento, desprezando a parte do miolo (parte mais dura). Cortar o abacaxi em cubos e bater no liquidificador sem água até que se tenha um suco o mais líquido possível. Coar e reservar.



Limpar a carne (bovina ou frango), retirar todas as gorduras, peles e nervos, a carne deve estar o mais limpa possível. Cortar em quadradinhos.



Medir a carne no copo, usando um copo de suco para cada copo (de requeijão) de carne em pedacinhos. Bater no liquidificador o suco com a carne até formar uma mistura uniforme.

Colocar a mistura em uma panela média (cerca de 20 cm de diâmetro). Colocar a panela no centro de uma assadeira média (25 x 40 cm). Preparar um banho-maria adicionando água fria na assadeira até cobrir o fundo da panela, sem que ela fique boiando.



Levar ao fogo baixo, de modo que a chama fique no centro da assadeira. Após 5 minutos (quando o fundo da assadeira estiver coberto por bolhas muito pequenas, do tamanho de ponta de agulha), desligar a chama. Aguardar trinta minutos, com o fogo desligado e a panela no banho maria, mexendo de vez em quando. O hidrolisado estará pronto, devendo ter um aspecto de "caldo grosso", com cor de carne cozida.



Retirar a panela do banho-maria e levar ao fogo baixo. Quando começar a ferver, contar 5 minutos e desligar o fogo. Peneirar em seguida. O hidrolisado estará pronto para ser usado ou congelado.



Como usar ?

Seguindo as receitas, você pode preparar com facilidade os hidrolisados de carne bovina, de frango ou de peru em sua própria casa para enriquecer suas preparações, tornando seus pratos mais ricos em proteínas, ferro e vitamina C.

O ferro, presente em grande quantidade no hidrolisado (principalmente o bovino), pode deixar um sabor residual marcante, parecido com o de fígado, que deve ser mascarado. Para ajudar, aí vão algumas sugestões de preparações doces e salgadas para você experimentar.



Bolinho de batata

Ingredientes:

6 batatas médias
3 colheres (sopa) de queijo ralado
1 ovo
1 quarto de cebola picada
1 xícara (chá) de hidrolisado de carne
8 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de sal
salsinha picada

Modo de preparo:

Descascar as batatas;

Em uma panela, cozinhar as batatas com o hidrolisado e 1 xícara de água (se precisar, acrescentar mais água);

Passá-las pelo espremedor;

Juntar o queijo ralado, o ovo, a cebola, a farinha de trigo, o sal e a salsinha;

Misturar tudo muito bem;

Fazer bolinhos com uma colher de sopa e fritar em óleo quente.



Bolinho de arroz

Ingredientes:

meia xícara (chá) de arroz cru*

1 ovo

1 colher (sopa) de queijo ralado

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de margarina

meia xícara (chá) de hidrolisado de carne

Farinha de trigo até dar ponto de bolinho (2 a 4 colheres de sopa)

Óleo para fritar

Condimentos a gosto (salsa, cebola, alho, pimenta do reino, orégano, nóz moscada etc.)

Modo de preparo:

Lavar o arroz e cozinhar com apenas 1 e meia xícara de água;

Depois de cozido, bater no liquidificador com o hidrolisado, o ovo, e 1 quarto de xícara de água;

Retirar do liquidificador e adicionar a margarina, o sal , a farinha de trigo até dar ponto. Acrescentar os temperos de sua escolha, e misturar muito bem;

Colocar pequenas porções em óleo bem quente e deixar fritar até que fiquem dourados;

Colocar os bolinhos em papel absorvente e servir em seguida com acompanhamento de prato principal ou petisco.

*Obs : Pode-se usar arroz amanhecido para fazer os bolinhos, nesse caso, usa-se 1 e meia xícara (chá) de arroz pronto para essa receita.



Panquecas

Ingredientes:

- 1 ovo
- meia xícara de hidrolisado de carne
- meia xícara de água
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes;

Despejar a mistura aos poucos numa frigideira untada com pouco óleo, espalhar de modo a deixar a panqueca o mais fina possível. Deixar a massa dourar dos dois lados;

Colocar o recheio sobre a massa e enrolar como rocambole;

Arrumar num refratário e servir quente, com ou sem molho.

Sugestão de recheio: frios, verduras refogadas, verduras misturadas com ricota, ricota temperada (com cebola, salsinha, pimentão, alho, etc.) , atum, atum com ricota, etc.



Pão sueco

Ingredientes:

1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo
meia xícara (chá) de hidrolisado de carne
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (café) de sal

Modo de preparo:

À farinha acrescentar aos poucos o hidrolisado, o sal e o óleo.

Misturar bem com as mãos até obter uma massa homogênea.

Esticar essa massa com o rolo até ficar o mais fina possível (para facilitar o manuseio, um pouco de água e farinha podem se acrescentados na hora de esticar a massa).

Cortar com uma faca a massa em tiras e colocá-las em assadeiras untadas e enfarinhadas.

Assar em forno médio por cerca de 20 minutos ou até ficarem douradas e crocantes.

Sugestão: Experimente acrescentar à massa orégano, queijo ralado, azeitonas, gergelim, salsa desidratada etc.

Se preciso, acrescente mais farinha para dar o ponto de abrir quando utilizar ingredientes molhados, como azeitonas, por exemplo.

Risoto

Ingredientes:

meia xícara (chá) de arroz
meia xícara (chá) de hidrolisado de carne
2 unidades de palmito
2 colheres (sopa) de milho enlatado (ou cozido)
meia xícara (chá) de seleta de legumes
2 colheres (chá) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de molho de tomate
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 colher (chá) de óleo

Modo de preparo:

Cozinhar o arroz com 1 e meia xícara (chá) de água, o óleo e o sal;
Misturar o hidrolisado ao molho de tomate;
Misturar os outros ingredientes e o molho ao arroz cozido e quente e temperar com o condimento que preferir;
Servir quente como prato principal.

Observação: Pode-se usar tomate em pó, dissolvendo 1 colher (sopa) em 1 quarto de xícara (chá) de água. Proceder sua utilização conforme a receita indica.



Bolinhos de chuva

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de açúcar

2 ovos

1 xícara (chá) + 4 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

meia xícara (chá) de hidrolisado de carne

Óleo suficiente para a fritura (3 xícaras de chá)

Para polvilhar:

1 colher (sopa) de canela em pó

4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Numa tigela, bata os ovos, o açúcar, o hidrolisado e o fermento;

Misture aos poucos a farinha de trigo, o suficiente para ficar um creme firme;

Numa frigideira, aqueça o óleo e frite às colheradas;

Escorra em papel absorvente;

Para polvilhar: misture o açúcar e a canela num prato fundo e passe os bolinhos nessa mistura.



Bolo simples

Ingredientes:

2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 e meia xícara (chá) de açúcar

2 ovos

1 e meia colher (sopa) de margarina

meia xícara (chá) de suco de laranja (ou algum outro líquido como leite de côco, suco de outras frutas, etc)

meia xícara (chá) de hidrolisado de carne

1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater as claras em neve e reservar;

Bater bem a margarina, o açúcar e as gemas, até formar um creme;

Juntar a farinha, o suco ou outro líquido e o hidrolisado;

Bater bem;

Adicionar o fermento e, por último as claras em neve;

Levar para assar em forma untada e polvilhada com farinha;

Se quiser, cobrir com calda feita com o mesmo suco utilizado na massa (meia xícara de chá) e 2 colheres (sopa) de açúcar.

Misturar os ingredientes e cobrir o bolo ainda quente.



Vitamina de laranja e abacate

Ingredientes:

Suco de 2 laranjas

1 quarto de abacate

meia xícara (chá) de hidrolisado de carne

3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador;

Se preferir, acrescente pedras de gelo ao bater;

Servir imediatamente.



Sopa de beterraba

Ingredientes:

q.s. óleo
meia cebola picadinha
3 beterrabas médias
3 cenouras pequenas
3 colheres (chá) de sal
1 e meia xícara (chá) de hidrolisado de carne

Modo de preparo:

Aquecer o óleo, acrescentar a cebola e dourar;
Juntar 500 ml de água, a beterraba, a cenoura e o sal;
Deixar cozinhando até que os legumes estejam macios;
Depois de cozidos, bater no liquidificador, até obter a consistência de creme;
Acrescentar a carne hidrolisada e misturar;
Tornar a aquecer se necessário, sem ferver.

Musse de uva

Ingredientes:

meia xícara (chá) de hidrolisado de carne
2 pacotes de gelatina em pó sem sabor
12 cubos de suco de uva congelado
1 xícara (chá) de suco de uva
4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Ferver 1/2 xícara (chá) de hidrolisado para dissolver a gelatina;
Bater no liquidificador a gelatina dissolvida e acrescentar aos poucos os cubos de gelo, o suco de uva e o açúcar, batendo mais um pouco;
Despejar imediatamente na forma e levar para gelar.

Práticas em Saúde Pública

A série PRÁTICAS EM SAÚDE PÚBLICA tem por objetivo divulgar, junto a comunidades específicas e profissionais da área, conhecimentos técnicos de saúde pública como subsídio à melhoria das condições de saúde da população.

Normas editoriais

1. Serão aceitos manuais, guias e outros documentos técnicos que atendam aos objetivos desta série, desenvolvidos pelo corpo docente ou técnicos da Faculdade Saúde Pública da USP. Os trabalhos serão submetidos à aprovação da Comissão de Cultura e Extensão (CCEEx) da FSP/USP.
 2. As opiniões e conceitos emitidos pelos autores dos trabalhos são de sua exclusiva responsabilidade.
 3. Os trabalhos devem ser acompanhados de documento de transferência de direitos autorais à CCEEx. O autor poderá publicar em outro veículo, desde que autorizado pela CCEEx.
 4. Todas as colaborações devem ser entregues no formato impresso, acompanhadas da cópia em disquete ou via Internet (em arquivo atachado), em linguagem compatível com ambiente **windows**.
 5. A revisão final do trabalho é de responsabilidade do autor, bem como a exatidão das referências bibliográficas constantes no trabalho e a correta citação no texto.
1. A aprovação para publicação é de responsabilidade da Comissão de Cultura e Extensão Universitária da FSP/USP.

Apresentação dos trabalhos

Os trabalhos devem ser digitados em letras corpo 12, tipo “Times New Roman” ou similar, com entrelinhamento simples, no formato A5 (148 X 210 mm), mantendo margens laterais: direita de 1,5 cm e esquerda de 2,0 cm.

Página de rosto: deve conter o **título do trabalho**, acompanhado de sua versão para o idioma inglês, deve ser breve e suficientemente específico e descritivo, contendo as palavras-chave que representem o conteúdo do texto.

Nome e sobrenome dos autores, com a indicação da instituição em que cada autor está filiado, acompanhado do respectivo endereço, com a indicação do autor responsável pela troca de correspondências. Se o trabalho foi subvencionado, indicar a agência de fomento que concedeu o auxílio. Se foi baseado em tese, indicar o título, ano e a instituição onde foi apresentada. Se foi apresentado em reunião científica, indicar o nome do evento, local e data de realização.

Apresentação: deve ser regida pelo autor da publicação incluindo os objetivos do trabalho.

Referências Bibliográficas: devem ser redigidas segundo as normas do Comitê Internacional de Diretores de Revistas Médicas* conhecidas como normas do Grupo de **Vancouver**. Devem ser ordenadas alfabeticamente e numeradas no final do trabalho. Os títulos de periódicos devem ser referidos de forma abreviada, conforme aparecem na base de dados MEDLINE ou no **Index Medicus**

* Essas normas estão publicadas na Revista de Saúde Pública vol. 33 (1) 1999, na Internet <http://www.fsp.usp.br/~rsp/> e na revista British Medical Journal vol. 296 p.401 1988.

Exemplos:

Artigo de periódico:

Silva LK, Russomano FB. Sub registro da mortalidade materna no Rio de Janeiro, Brasil: comparações com dois sistemas de informação. *Bol Oficina Sanit Panam* 1996; 120:36-43.

Artigo de periódico eletrônico:

Souza SB de. Anemia no primeiro ano de vida em relação ao aleitamento materno. *Rev Saúde Pública* [periódico on-line] 1997;31(1). Disponível em URL< <http://www.usp.br/fsp~rsp> >[1997 março 10]

Livro:

Bogus S, Paulino AY. *Políticas de emprego, políticas de população e direitos sociais*. São Paulo: EDUC; 1997.

Capítulo de livro:

Laurenti R. Medida das doenças. In: Forattini OP. *Ecologia, epidemiologia e sociedade*. São Paulo: Artes Médicas; 1992. p.369-98.

Números das Séries:

Informes em Saúde Pública

Nº 1: A SAÚDE DOS IDOSOS: POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE
Alice Moreira Derntl, organizadora

Práticas em Saúde Pública

Nº 1: *Vida saudável: nutrição, nutrientes, alimentos, saúde*
Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva
Ive Paton
Marlene Trigo

Cadernos de Apoio Didático

Nº 1: Investigação de Surtos Epidêmicos
Eliseu Alves Waldman, organizador