n. 2 | 2017

Sustentarea

A REDE ALIMENTAR

Receitas deliciosas com milho para sua festa junina

Consumo moderado de café faz bem ao coração

O Óleo de coco é um super alimento?

Expediente

Ano 2017 - nº2

Professora responsável:
Dirce Maria Lobo Marchioni
Coordenadora Geral
Aline Martins de Carvalho
Coordenadora da Revista
Graziele Oliveira Souza
Equipe da Revista
Adriana Fiorussi Higino
Laura Nogueira Assis
Nutricionistas
Jaqueline Lopes Pereira
Paloma Borges de Oliveira
Tatiane Sanches Costa
Alunos de Graduação
Cláudia Pastorello
Daniela Hidemi Oyafuso
Gislaine Juvenal de Faria
Jessica Levy
Priscila Santana Oliveira
Thifany Helena Torres
Contato:
Faculdade de Saúde Pública - USP
Av. Dr. Arnaldo, 715
sustentarea@gmail.com
sustentarea.com.br

Editorial

É com grande satisfação que publicamos a segunda revista do Sustentarea! Nestes primeiros meses de 2017 conseguimos atuar de diversas formas, divulgando ciência nas redes sociais, atingindo mais de 7400 pessoas em um único post; criando receitas simples e sustentáveis com a nossa Chef de Cozinha e a parceria com o Fruta Imperfeita, que cede as frutas e hortaliças; fazendo oficinas sobre alimentação e sustentabilidade com alunos e professores de uma escola municipal de ensino infantil de SP; entre outras. Tudo isso foi possível a partir da grande equipe de voluntários criativos e engajados que participam do projeto e tornam cada ideia em ação. Espero que vocês saboreiem as próximas páginas e nos acompanhem sempre! Boa leitura!

Dirce Maria Lobo Marchioni
- Professora responsável

Índice

03 Sustentarea, A Rede Alimentar

05 Sustentabilidade se come?

06 Que alimento é esse? - Milho verde

07 Hora da Receita - Bolo de milho cremoso e Creme de milho

09 Pergunte ao pesquisador - Café com Ciência

11 Desmistificando- Óleo de coco: um super alimento?

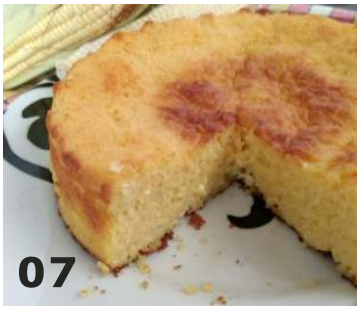
13 Histórias de sucesso: Nathalia, Fruta Imperfeita

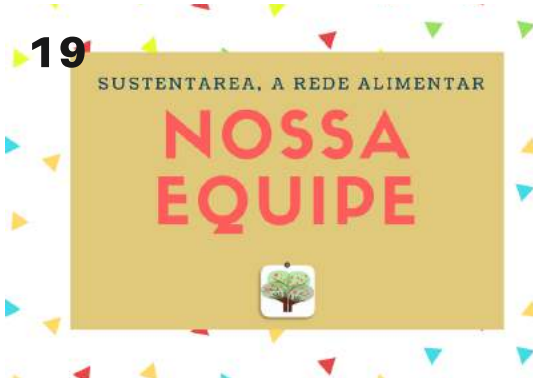
15 Intervenção EMEI Nelson Mandela

16 Atualização GEIAS

17 Calendário de Frutas e Hortaliças

19 Equipe, parceiros e colaboradores





SUSTENTAREA A REDE ALIMENTAR

Por Aline Carvalho
Nutricionista e Doutora pela Faculdade de Saúde Pública da USP

Um projeto de alimentação e sustentabilidade que funciona!

O Sustentarea é um projeto inovador da Faculdade de Saúde Pública da USP que traz conceitos de alimentação saudável e sustentável e os aplica de maneira simples e viável por meio de vídeos e publicações nas redes sociais, assim como oficinas culinárias, palestras e intervenções com a população. A ideia é mostrar que uma alimentação saudável e sustentável pode ser feita todos os dias, sem esforços impossíveis, porém com grandes resultados para saúde e meio ambiente.

Atualmente temos uma equipe de 20 voluntários, entre nutricionistas e alunos de graduação, e contamos com 9 consultores do GEIAS da USP (Grupo de Estudos Epidemiológicos e Inovação em Alimentação e Saúde) que trazem o que há de mais novo da ciência para o grupo discutir e avaliam nossos materiais antes de serem divulgados, garantindo a qualidade técnica e a inovação.

Em 2017 já conquistamos alguns bons resultados: Atingimos 1900 likes nas nossas redes sociais, sendo que os principais posts foram "Desmitificando Dieta Detox" e "História de Sucesso da Amamentação e Alimentação Complementar das gêmeas Gabriela e Valentina", que atingiram mais de 5000 pessoas.

Alcance ~1900 likes no Facebook

Além disso, fizemos algumas visitas à EMEI Nelson Mandela para realizar avaliação nutricional das crianças e oficinas com os professores; fizemos uma parceria com o Fruta Imperfeita (saibam mais sobre essa parceria na página 13), e com eles desenvolvemos receitas com frutas e hortaliças que seriam descartados no lixo, pois tem algum defeito estético, publicamos as receitas e vídeos da produção semanalmente; participamos também de um evento do PUB-Sampa, organização que conecta cientistas, artistas e estudantes em encontros com ênfase em multidisciplinaridade e na divulgação científica.

Deu para perceber que foi um semestre bem agitado e com grandes resultados! Para o segundo semestre vamos continuar atuando no mundo digital desenvolvendo novos materiais, aumentando o número de seguidores e multiplicadores de nossas ideias nas redes sociais, e também no mundo real fazendo oficinas sobre alimentação e sustentabilidade com a comunidade (uma já planejada para outubro na Faculdade de Medicina), atividades com pais, merendeiras, professores e alunos da EMEI Nelson Mandela, além de criar instrumentos para medir a ação do Sustentarea e para avaliação da sustentabilidade na alimentação das pessoas.
A missão do Sustentarea para os próximos anos é empoderar cada vez mais a população sobre a sustentabilidade da sua alimentação, tornando-a mais consciente sobre sua saúde e o planeta em que vivemos, além de mostrar que isto pode ser feito de forma simples e no dia a dia.
Com esta ideia conquistamos cada vez mais alunos de graduação, pós-graduação e profissionais que se alinham com esta vertente.
Juntos, esperamos que o Sustentarea A Rede Alimentar seja uma história de sucesso, que atinja cada vez mais pessoas e que possamos fazer a nossa parte de melhorar o mundo.

Fotos/imagens:
1 e 3 - página Sustentarea
2 -Visita a EMEI Nelson Mandela

SUSTENTABILIDADE SE COME?

Por Graziele Oliveira
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP

O termo "Sustentabilidade" é amplamente utilizado no âmbito ecológico, social, empresarial, e mais recentemente, no âmbito alimentar. Segundo o dicionário Aurélio, sustentabilidade é a "qualidade ou condição do que é sustentável" e o termo "sustentável" refere-se ao "que tem condições para se manter e conservar". A partir disso, como podemos falar de sustentabilidade na alimentação?

O trajeto do alimento desde sua produção até a nossa mesa envolve uma rede muito mais complexa do que geralmente se pensa. O processo alimentar engloba a seleção de insumos, sementes, o preparo da terra, o plantio, o cultivo, a utilização de água e adubos (químicos ou orgânicos), a colheita, seleção, distribuição, venda, compra e, por fim, a preparação da comida e o descarte do que não é consumido. Em cada fase desse processo há a inserção da sustentabilidade com ações sustentáveis que podem e devem reger o processo alimentar como um todo para que ele tenha condições de ser mantido e conservado, de maneira não degradante para o meio ambiente.

O ambiente em que vivemos é modificado diariamente por nossas relações, interações e ações. A nossa alimentação também tem impacto no ambiente e provoca mudanças, então as nossas ações no que diz respeito à alimentação também devem envolver escolhas conscientes e sustentáveis!

Por exemplo, descascar mais e desembalar menos. Isso significa consumir mais alimentos *in natura* do que processados e ultraprocessados. Essa ação tem impacto positivo na saúde (alimentos in natura são mais ricos em nutrientes), na economia (produtores rurais se beneficiam da compra de frutas, verduras e legumes), na sociedade (preservação da cultura alimentar tradicional de preparar a comida com alimentos *in natura* ao invés de consumir congelados, enlatados, etc.) e no meio ambiente (há menor produção de lixo não biodegradável, como as embalagens plásticas).

O Sustentarea é um veículo de transformação ao incentivar ações sustentáveis na alimentação como essa. Que esse texto abra seu apetite para o assunto e inspire hábitos alimentares sustentáveis, pois o impacto dessas ações podem ser globais! Acompanhe nossas atividades para conhecer mais sobre sustentabilidade e alimentação.

Foto/imagem: Google/ Atitudes sustentáveis

#QueAlimentoÉEsse

MILHO VERDE

Por Graziele Oliveira
Graduanda em Nutrição
Faculdade de saúde Pública da USP

"O mês de junho sem milho que alegria pode ter?" – Luís da Câmara Cascudo

O milho verde é um alimento muito importante na identidade cultural brasileira. Seus aromas e sabores estão presentes em todas as regiões deste país, sendo ingrediente principal ou coadjuvante em diversos pratos culinários. Muito versátil, dele se produzem diversos ingredientes e preparações doces ou salgadas: pipoca, bolo, pães, curau, pamonha, mingau, farinha, cuscuz, cremes, farofas, sorvetes, pode ser feito ainda cozido ou assado... Huuuum, já deu água na boca!

O milho é rico em energia e fibras!

O milho é nativo das Américas, e era cultivado pelos ameríndios, que o consumiam como parte de sua alimentação. Segundo Luís da Câmara Cascudo (em seu livro intitulado "História da Alimentação Brasileira), o restante do mundo só conheceu o milho verde após a vinda dos primeiros europeus para o continente americano. Após conhecer nossas terras, habitantes e cultura, Cristóvão Colombo levou iguarias do "Novo Mundo" para apresentar aos reis católicos em Barcelona, dentre elas o Milho.

Nem sempre o milho verde foi tão apreciado como é hoje. Os africanos que foram trazidos cativos para o Brasil inicialmente não consumiam o milho de bom grado e os indígenas tinham sua preferência pela mandioca. Mas a convergência das culinárias indígena, africana e portuguesa fez do milho um alimento permanente na cozinha do brasileiro, ganhando grande importância em uma das celebrações nacionais mais tradicionais e queridas: A festa junina!

Junho é mês de São João e não há uma só festa que não tenha a presença do milho verde nas comidas típicas dessa época.

O milho se espalhou pelos continentes, e devido a sua capacidade de adaptação a diversos climas é cultivado em várias regiões do mundo. É um alimento energético, pois é rico em carboidratos, contém ainda boa quantidade de óleos e fibras, e alguns minerais como cálcio e fósforo. Após o cozimento, se mantido em temperatura ambiente, deve ser consumido em um dia, pois se deteriora com facilidade. Se mantido em refrigeração pode ser consumido em até três dias.

Já deu para perceber como o milho é importante na cultura alimentar brasileira, não é mesmo?! Pensando nisso, selecionamos duas receitas deliciosas com o milho para você incluir na sua festa junina! Delicie-se nas próximas páginas!

HORA DA RECEITA

BOLO DE MILHO CREMOSO

Testada pela Chef

Ingredientes

2 ovos
1 xícaras de leite
1/2 xícara de açúcar
1 xícara de fubá
1 xícara de milho verde fresco
1 colher de manteiga
100 g de queijo branco
1 colher de chá fermento em pó

Modo de Preparo

1.Aqueça o forno a 230°c.
2.Bata os ovos, açúcar, leite, manteiga e queijo no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
3.Adicione aos poucos o fubá, o milho verde e, por ultimo, o fermento, misturando bem.
4.Em uma forma untada com manteiga, asse o bolo por 30-40 minutos, ou até estar firme e dourado.
5.Desenforme após frio.

HORA DA RECEITA

Testada pela Chef

CREME DE MILHO

Ingredientes

1 xícara de milho verde fresco
1/2 cebola picada em cubos pequenos
1/2 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de manteiga
1 copo de leite
1/2 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta do reino

Modo de Preparo

1.Em uma panela, refogue o milho e a cebola até dourar. Reserve.
2.Aproveite a panela para derreter a manteiga.
3.Adicione a farinha e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos.
4.Adicione o leite e mexa até engrossar.
5.Adicione o milho e a cebola e cozinhe por 2 minutos, sempre mexendo.
6.Sirva quente acompanhado de arroz branco.

CAFÉ COM CIÊNCIA

PERGUNTE AO PESQUISADOR

Por Andreia Miranda
Nutricionista e Doutoranda pela Faculdade de Saúde Pública da USP

CONSUMO MODERADO DE CAFÉ É BENÉFICO PARA O CORAÇÃO!

Tema da pesquisa de doutorado: Consumo de café, sua contribuição na ingestão de polifenóis e seus potenciais efeitos nos fatores de risco cardiovascular, considerando variações genéticas individuais.

Motivo pela escolha do tema: As razões que me levaram a escolher o café como objeto de pesquisa foi o fato da bebida ser muito apreciada e consumida diariamente pelos brasileiros. Também verifiquei que existiam dados inconsistentes e controversos na literatura, em relação ao potencial efeito do café na saúde humana. Isto porque o café é uma mistura complexa de diversas substâncias (+ de 2000 compostos químicos), entre os quais a cafeína, os polifenóis, diterpenos, minerais. Sendo assim, era necessário obter novas evidências cientificas para a população brasileira.

Como foi feito: Para a pesquisa, utilizaram-se dados obtidos do Inquérito de Saúde do Município de São Paulo (ISA-Capital 2008/09), que abrange a área urbana de São Paulo e avalia as condições de saúde dos paulistanos. Foram aplicados aos entrevistados questionários sobre dados sociodemográficos, de estilo de vida e de consumo alimentar. Também houve medição de peso e altura, aferição da pressão arterial e coleta de sangue para informações sobre glicose, triglicérides, colesterol total, HDL e LDL, e a homocisteína.

HOMOCISTEÍNA: Aminoácido presente no sangue que está relacionado a riscos de doenças do coração

Participaram do estudo 557 pessoas, adultos e idosos, de ambos os sexos, que vivem na capital, São Paulo.
O consumo de café foi dividido em três categorias: quem bebia menos de uma xícara de café por dia (< 50ml); os que tomavam de uma a três (50-150ml); e os que ingeriam três ou mais xícaras diariamente (>150ml).

O que foi descoberto: Como principais resultados do estudo a pesquisa apontou que os indivíduos que tomavam café de forma moderada (de uma a três xícaras por dia) apresentaram menores chances de pressão arterial alta e níveis aumentados de homocisteína, quando comparados aos que consumiram menos de uma xícara.
Ou seja, indivíduos que consumiram de 1-3 xícaras de café por dia reduziram 55% a chance de ter pressão arterial sistólica alta e em 56% a chance de ter pressão arterial diastólica alta, quando comparados aos indivíduos que consumiram me-nos de uma xícara.
O mesmo se verificou com a homocisteína. Indivíduos que consumiram de 1-3 xícaras de café reduziram 68% a chance de ter níveis aumentados de homocisteína no sangue, quando comparados aos indivíduos que consumiam menos de uma xícara.
O mesmo resultado não foi observado naqueles indivíduos que consumiram mais de 3 xícaras de café por dia. No entanto, os nossos achados não nos permitem afirmar que se trata de uma dose prejudicial para a saúde.

O café parece ter efeitos benéficos quando consumido moderadamente (1 a 3 xícaras por dia)

Constatou-se que esse efeito protetor contra fatores de risco para doenças cardiovasculares vinha dos compostos fenólicos - polifenóis.
Observou-se que, o café contribuiu com 70% da ingestão total de polifenóis, isto é, foi a principal fonte de polifenóis da dieta dos paulistanos.

Polifenóis: Os polifenóis são compostos bioativos, presentes em alimentos de origem vegetal, como verduras e legumes, frutas, cereais e leguminosas (feijão), bem como em bebidas alcoólicas (vinho e cerveja) e não alcoólicas (chás, café, cacau, suco de frutas e de soja).
Diversos estudos têm demonstrado a sua forte contribuição na redução do risco de várias doenças crônicas, tais como as doenças do coração e alguns tipos de câncer, osteoporose, doenças neurodegenerativas e diabetes.

A pesquisa concluiu que para os brasileiros que apreciam o "cafézinho", o seu consumo moderado mostrou-se benéfico e seguro para a saúde do coração.

DESMISTIFICANDO

Óleo de Coco
Um super alimento?

Por Adriana Fiorussi Higino
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP

De origem vegetal, o óleo de coco tornou-se recentemente o novo "super alimento" amplamente divulgado pelas mídias sociais (TV, blogs, redes sociais, etc). Diversos benefícios para a saúde e estética têm sido atribuídos a ele, por exemplo, hidratação da pele prevenindo rugas, melhora do trânsito intestinal, fortificação de unhas e cabelos, efeitos positivos no combate à diabetes e osteoporose, melhora no sistema imunológico e também auxilio na redução de peso. Todas essas informações têm se espalhado na população na velocidade da luz, mas ainda NÃO EXISTEM estudos científicos concretos que comprovem que todos esses benefícios do óleo de coco realmente existam, segundo o Ministério da Saúde.

Apesar de haver atualmente grande divulgação nas redes de comunicação em massa, sobre os possíveis benefícios para o corpo que o consumo de óleo de coco pode trazer, não existem ainda estudos confiáveis que possam confirmar esses benefícios. Foram realizados alguns experimentos e pesquisas a fim de descobrir a ação do óleo de coco no corpo humano, mas os resultados não apresentam dados conclusivos que verifiquem uma atuação positiva tão abrangente desse óleo no organismo em longo prazo. Além disso, recentemente, mostrou-se que ele colabora para o aumento do LDL-colesterol ou "colesterol ruim" que é associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares.

Consumo elevado pode aumentar LDL -colesterol

Por ter resultados inconclusivos sobre seus benefícios, o consumo do óleo de coco não é recomendado* como agente na prevenção de doenças e perda de peso, e para fortalecer o sistema imune. Esse óleo apresenta grande quantidade de gorduras saturadas que, se consumidas em excesso, podem ser nocivas à saúde.

Infelizmente, a divulgação exagerada e errônea do óleo como um super alimento pode ter efeitos negativos a saúde.

A maior atuação do óleo de coco comprovada hoje, por suas características físicas e baixa temperatura de fusão, é voltada para o preparo de gorduras em confeitarias.

Organizações nacionais de saúde não recomendam óleo de coco para perda de peso.*

A verdade é que não existe um super alimento que possa suprir todas as necessidades do corpo humano, a manutenção da nossa saúde requer a combinação de vários fatores, dentre eles, a alimentação equilibrada e a prática de atividade física. Seja crítico em relação ao que é divulgado na mídia, busque informação em fontes confiáveis e consulte profissionais de saúde qualificados para te auxiliar na manutenção da sua saúde.

*** Consulte sites oficiais da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Matabologia (SBEM)**

Fotos/Imagens: Google

HISTÓRIA DE SUCESSO

Por Laura Nogueira de Assis
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP

Você sabia que o Brasil desperdiça mais de 30% de todo o alimento consumível que produz? E você sabia que a maior parte desse alimento é desperdiçada por ser "feia", esteticamente inaceitável? Pois bem, para a **Nathalia Inada** esses dados também soaram incoerentes - tanto que a inspiraram a criar a **Fruta Imperfeita**, uma rede de distribuição de frutas, verduras e legumes que foram rejeitados pelas feiras e mercados, mas que ainda são próprios para consumo, só são "feinhos".

Ao intermediar o contato entre o pequeno produtor e o consumidor, pela venda de produtos grandes ou pequenos demais, tortos ou de cor exótica, a Fruta Imperfeita coopera com o produtor, recobrindo os gastos dos alimentos que tiveram custo de plantação, mas seriam jogados no lixo em razão da sua aparência - e ainda contribui com a saúde e prazer dos consumidores, entregando as cestas recheadas na porta de casa!

Além disso, a Fruta Imperfeita tem impacto importante na vida da Nathalia e para saber mais sobre isso, nós da Revista Sustentarea (RS), fizemos uma breve entrevista com ela. Acompanhe aqui essa **História de Sucesso**!

Revista Sustentarea: *Como era sua alimentação antes da Fruta Imperfeita? De que forma a Fruta Imperfeita, desde seu surgimento, altera sua visão sobre o que é alimentação saudável?*

Nathalia: Minha alimentação era relativamente saudável. Eu trabalhava em escritório durante a semana e normalmente comia em restaurantes por quilo. Colocava no prato muitas verduras e legumes, embora toda sexta fosse o "almoço feliz" ou "pé na jaca". À noite, pelo cansaço, acabava cozinhando alguma coisa, mas apelava pelo lado da praticidade ou industrialização - o que, às vezes, não era muito saudável.

A Fruta Imperfeita me ajudou a ter uma alimentação saudável. Quando a criamos, analisamos a rotina que tínhamos e concluímos que se os legumes e frutas chegassem na porta, com certeza, o industrializado seria deixado de lado para o benefício do preparo caseiro. Para mim, a alimentação saudável é o equilíbrio. É importante comer frutas e legumes, porém às vezes aquele "brownie com sorvete" não faz mal.

RS: *Quais são os ideais da Fruta Imperfeita?*

N: Quando fundamos a Fruta Imperfeita o objetivo não era somente o lucro, mas sim fazer algo que gerasse valor para o consumidor, para toda a cadeia por trás das frutas e para o local onde vivemos. E é nessa lógica que baseiam as ações da Fruta - as compras são feitas de pequenos produtores (pois são eles que mais sofrem com os imperfeitos), as caixas das cestas são retornáveis (com a finalidade de gerar menos lixo), fazemos a coleta do óleo usado dos consumidores e as parcerias no Facebook e no Instagram são projetos que reconhecemos como concordantes a esses ideais.

Nathalia Inada, idealizadora e fundadora da Fruta Imperfeita

RS: *Quais são os impactos da Fruta Imperfeita para o produtor rural e por uma economia mais ética e mais sustentável?*

N: O pequeno produtor é aquele de estrutura familiar, ou seja, a família dele trabalha no sítio. Nesses casos, normalmente, o pequeno produtor "aposta" em uma determinada safra, vende o que plantou e se mantém durante três meses, até a próxima colheita. Porém, se o terreno não é adequado para uma plantação, apresenta desníveis e encostas de morros, ou, ainda, se ocorre alguma condição climática anormal não esperada para aquela época do ano (como chuvas fortes e geadas), a plantação dele é prejudicada. Hoje, no varejo tradicional, os produtos são classificados, os melhores avaliados são vendidos por um preço menor e os imperfeitos, às vezes, não são nem avaliados, mas logo descartados. Assim, no nosso negócio geramos renda para essas famílias, comprando os imperfeitos.

Foto/Imagem: facebook Fruta Imperfeita

RS: *Você cozinha? Se sim, qual o significado/importância dessa prática para você?*

N: Sim, para mim cozinhar é um agrado para quem amamos, seja o próprio paladar ou o dos outros. Acho que ninguém cozinha algo para ser ruim, sempre vamos para a cozinha querendo fazer algo gostoso. E é incrível a mistura de ingredientes, que às vezes tão diferentes, criam um novo sabor ncrível. Cozinhar demora um tempo, e o tempo na vida das pessoas é tão escasso, que fico super feliz quando alguém cozinha para mim. Nós dedicamos tempo e boas intenções quando vamos cozinhar.

RS: *Quais sugestões você daria para quem tem interesse em uma alimentação mais saudável e sustentável?*

N: Começar aos poucos, pegar um dia da semana para preparar uma comida caseira. Às vezes erramos, mas refazemos e vemos no que erramos. Experimentar as frutas e legumes em diferentes preparações também é interessante, pode ser que você não goste de um legume cozido, mas talvez o mesmo legume assado seja incrível.
E, é claro, se permitir comer umas "besteirinhas" de vez em quando. Em relação a uma alimentação sustentável eu sugiro saber quem está por trás daquele alimento, se informar e saber de onde vem, como foi produzido.

RS: *Para você, o que a adesão de um maior número de pessoas ao consumo de alimentos esteticamente rejeitados poderia provocar individual e socialmente?*

N: Individualmente é o respeito pelo natural. Um dos motivos de os alimentos nascerem imperfeitos é um terreno que não está perfeito para aquele cultivo, uma chuva que "estragou" a plantação e, ainda, o não uso de agrotóxicos e fertilizantes - ou seja, a natureza como ela é. Socialmente, se esses produtos não fossem descartados, mas sim vendidos juntamente com os demais, a oferta seria maior e consequentemente o preço seria menor, assim muitas pessoas que hoje passam fome poderiam ter acesso ao alimento. Não sei se chegaríamos nesse nível, mas com certeza podemos, no futuro, ter uma política pública que favoreça a diminuição do desperdício de alimentos, como aconteceu em países europeus.

Essa foi a história de sucesso da Nathalia, inspire-se! Consuma imperfeitos!

INTERVENÇÃO NA EMEI NELSON MANDELA

Por Laura Nogueira de Assis
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP

Em agosto de 2016, a equipe Sustentarea conheceu a EMEI Nelson Mandela e estabeleceu com a comunidade escolar (estudantes, professores, merendeiras e pais) um projeto de intervenção que suprisse as demandas da escola sobre a alimentação dos estudantes, a ser iniciado no primeiro semestre de 2017.

Nas últimas semanas, realizamos a medida da altura e do peso das crianças e um breve questionário de pesquisa com elas, acerca de suas preferências na merenda da escola. Interessava a nós saber qual era o grau de satisfação com os cardápios diários e a receptividade das crianças com as frutas, legumes e verduras servidos na merenda.

Uma oficina culinária sobre cortes de frutas em formas esculturais artísticas foi apresentada para os professores, sugerindo métodos lúdicos e didáticos de introdução ao consumo de novos alimentos. Depois, a equipe acompanhou um piquenique, com essa mesma finalidade, inteiramente organizado pelos professores. As crianças experimentaram rabanete e comeram o alface da própria horta da escola!

O Sustentarea visa, com a intervenção na EMEI Nelson Mandela, acompanhar o desenvolvimento alimentar dos estudantes ao longo do semestre, bem como incentivá-los a hábitos saudáveis através da apresentação de uma alimentação saudável, lúdica, divertida e nutritiva!

ATUALIZAÇÃO GEIAS

Por Jessica Levy
Graduanda em Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP

O Grupo de Estudos Epidemiológicos e Inovação em Alimentação e Saúde - GEIAS, é um grupo de pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, coordenado pela Professora Dirce Maria Lobo Marchioni do departamento de nutrição.
O Geias estuda as relações entre o consumo alimentar e a saúde humana, a partir de abordagens e métodos inovadores, preocupados em contribuir com a ciência de forma ética e crítica. Os trabalhos do grupo são realizados com a população geral abrangendo diferentes tipos de estudo, faixas etárias e várias condições de saúde. São investigados o efeito de nutrientes, compostos bioativos, alimentos e padrões de alimentação.
O grupo de pesquisa participa de diversos estudos científicos. Está envolvido em várias pesquisas, como por exemplo, qual o efeito do café na hipertensão arterial, como está ilustrado neste número da revista; os efeitos do consumo excessivo de carne vermelha e processada; a qualidade de refeições e os padrões alimentares em diversas faixas de carne vermelha e processada; a qualidade de refeições e os padrões alimentares em diversas faixas etárias e fases de vida e como isto pode impactar na obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças; como a ingestão de nutrientes como magnésio pode influenciar nos processos que diminuem o risco de aterosclerose.
Um destaque, atua na extensão universitária, com o projeto SustentAREA A Rede Alimentar. Os membros do Geias revisam todo o material de divulgação do Sustentarea além de participarem de atividades do projeto e colaborarem com a formação dos alunos envolvidos.
Por meio do Sustentarea divulgamos achados científicos na área de alimentação e nutrição para a população de forma objetiva e didática. Os dois grupos se complementam e buscam desempenhar papel modificador na saúde pública.

Para saber mais acesse: www.geias.com.br e www.facebook.com/geiasfsp

CALENDÁRIO

FRUTAS E HORTALIÇAS

Junho a Agosto

JUNHO

Abacate

Atemóia

Carambola

Laranja Baía

Mexerica

Kiwi

JULHO

Cupuaçu

Maracujá Doce

Morango

Laranja Lima

AGOSTO

Maçã Fuji

Maçã Red Del

Mamão Formosa

Maracujá Azedo

CALENDÁRIO

FRUTAS E HORTALIÇAS

Junho a Agosto

JUNHO

Abóbora Japonesa

Amendoim com casca

Gengibre

Canjica

Milho Verde

Salsa

JULHO

Batata doce rosa

Couve

Ervilha Comum

Mostarda

AGOSTO

Coentro

Mandioca

Rabanete

Repolho

EQUIPE SUSTENTAREA

O grupo Sustentarea é subdividido em cinco equipes de trabalho, são elas: Revista, Redes Sociais, Receitas, Intervenção e Pesquisa e Ciência

Dirce Marchioni
Nutricionista, Ph.D
PROFESSORA ORIENTADORA

Aline Martins Carvalho
Nutricionista e Doutora pela FSP - USP
COORDENADORA GERAL

Graziele Oliveira Souza
Graduanda em Nutrição na FSP USP
COORDENADORA DA REVISTA

Claudia Pastorello
Arquiteta pela UNICAMP, Graduanda em Nutrição na FSP-USP
CHEF SUSTENTAREA E COORDENADORA DE RECEITAS

Jaqueline Pereira Lopes
Nutricionista e Doutoranda pela FSP - USP
COORDENADORA DE INTERVENÇÃO

Laura Nogueira de Assis
Graduanda em Nutrição na FSP-USP
EQUIPES: REVISTA e INTERVENÇÃO

CONTINUA...

EQUIPE SUSTENTAREA

Adriana Fiorussi Higino
Graduanda em Nutrição na FSP-USP
EQUIPES: REVISTA e RECEITAS

Daniela Hidemi Oyafuso
Graduanda em Nutrição na FSP-USP
EQUIPES: REDES SOCIAIS e INTERVENÇÃO

Priscila Santana Oliveira
Graduanda em Nutrição na FSP-USP
EQUIPES: REDES SOCIAIS e PESQUISA E CIÊNCIA

Tatiane Sanches Costa
Nutricionista pela Universidade Nove de Julho
EQUIPES: RECEITAS e PESQUISA E CIÊNCIA

Paloma Borges de Oliveira
Nutricionista pela FSP-USP, Pós-graduanda em Gestão de Qualidade e Controle Higiênico Sanitário em Alimentos
EQUIPE: INTERVENÇÃO

Thifany Helena Torres
Graduanda em Nutrição na FSP-USP
EQUIPES: RECEITAS e PESQUISA E CIÊNCIA

Gislaine Juvenal de Faria
Graduanda em Nutrição na FSP-USP
EQUIPE: RECEITAS

PARCEIROS E COLABORADORES

- ## Nutricionistas | Instituição de formação

Aline Mendes Peralta - Universidade Federal de Alfenas - (MG)
Alisson Diego Machado - Universidade Presbiteriana Mackenzie
Camila Negrão - Faculdade de Saúde Pública/USP
Denise Miguel Teixeira - Faculdade de Saúde Pública/USP
Eduardo de Carli - Universidade Federal de Pelotas - (RS)
Flávia Schwartzman - Faculdade de Saúde Pública/USP
Gabriela Rigote - Faculdade de Saúde Pública/USP
Jéssica Levy - Faculdade de Saúde Pública/USP
Josiane Steluti - Faculdade de Saúde Pública/USP
Ludmila Macêdo Naud - Universidade Católica de Brasília
Soraya Selem - Faculdade de Saúde Pública/USP
Samantha Caesar - Centro Universitário São Camilo
Vanessa Manfre - Faculdade de Saúde Pública/USP
Viviane Laudelino - Faculdade de Saúde Pública/USP

- ## Órgãos/Empresas

FSP | USP
CR
NUTRI
CENTRO DE SAÚDE ESCOLA GERALDO DE PAULA SOUZA

COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SME
codae
PREFEITURA DE SÃO PAULO

fruta imperfeita

SustentAREA
A Rede Alimentar

Projeto de Cultura e Extensão da Faculdade de Saúde Pública da USP

www.sustentarea.com.br || facebook.com/sustentarea ||
instagram.com/sustentarea