

Afinal, como se alimentar bem?

Estudantes buscam alternativas de alimentação para manter boa saúde

Fotos de: Daniel Freire



Andréio segue sua dieta optando pela salada de frutas



Bianca prefere os sanduíches e sucos naturais

Uma pesquisa realizada com 40 alunos, no campus IPA do Centro Universitário Metodista, revelou que 65% dos entrevistados não possuem uma alimentação saudável. Os dados foram obtidos pelo Universo IPA, entre os dias 18 e 23 de março.

Muitos estudantes afirmam que o principal vilão é a falta de tempo. Entre os alunos, 70% trabalham e estudam, em função disso, deixam de fazer algumas das principais refeições ou as trocam por lanches. Segundo a coordenadora do curso de Nutrição, Magda Cammerer, essa substituição não é aconselhável para quem possui uma dupla jornada, sendo a falta de tempo para fazer as refeições um grande limitador. Ela ainda ressalta que o correto é fazer três refeições principais e três lanches inter-

mediários, não devendo ficar um longo período sem se alimentar, pois o índice de glicose baixa e afeta muitas funções orgânicas, principalmente a função neurológica.

Magda também informa que uma boa alimentação depende de fatores como a quantidade e a qualidade dos alimentos, a harmonia entre os grupos de nutrientes, os horários e a adequação das dietas alimentares para cada pessoa. “O alimento também é importante para abastecer o corpo, provendo o organismo de substâncias nutritivas essenciais ao crescimento, à prevenção de doenças e à produção de energia”, conclui a nutricionista. O estudante de fonoaudiologia Andréio Carpes, a partir de uma reeducação alimentar, passou a fazer seis refeições diárias e a

noite procura evitar carboidratos.

Uma das principais reivindicações dos alunos é um restaurante universitário, já que alguns passam boa parte de seu tempo no IPA e têm dificuldades de encontrar uma diversidade de alimentos saudáveis, aliados a um preço acessível. Para 62,5% dos estudantes, a praça de alimentação não possui essa diversidade. “É necessário um local mais acessível, pois muitas pessoas vêm diretamente do trabalho e só se alimentam aqui”, diz Caroline Villa estudante de Nutrição. Porém, as cantinas possuem algumas opções para os que tentam manter uma dieta balanceada, como é o caso da estudante de nutrição Bianca Mello Blehm: “Tento dar preferência aos sucos e sanduíches naturais”.

Dicas de alimentação

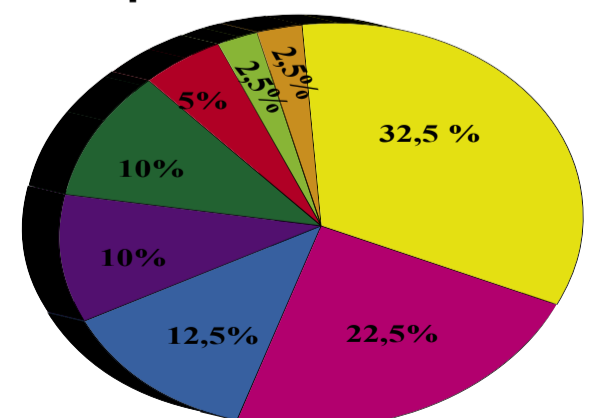
- ➔ Beba água com frequência.
- ➔ Nunca deixe mais de três horas de intervalo entre uma refeição e outra.
- ➔ Sempre dê prioridade às frutas, grãos, legumes e verduras.
- ➔ Mantenha o equilíbrio entre o que é ingerido e o que se gasta de energia.
- ➔ Tenha uma alimentação balanceada, ingerindo proteínas: carne, leite, ovos; carboidratos: amido, pães, massas; e lipídios (gordura).
- ➔ Dê preferência aos sucos naturais.
- ➔ Fique longe dos salgados fritos, empanados e folhados, que contêm gordura trans.
- ➔ Procure substituir o frito pelo grelhado.
- ➔ Mastigue bem os alimentos e faça as refeições com calma.
- ➔ Quanto mais colorido for o seu prato, mais saudável ele será.



Magda Cammerer

Daniel Freire

Os campeões de Consumo no IPA



Muda a rotina na praça de alimentação

Estudantes da noite se adaptam aos horários de intervalo alternativos

Daniel Freire

O primeiro semestre de 2006 trouxe novidades para quem estuda à noite, no campus Ipa. Os horários das aulas e os intervalos foram organizados por blocos de cursos. A medida foi tomada tendo em vista o grande número de estudantes matriculados neste semestre e deve permanecer até que um novo Centro de Convivência seja construído.

A expansão do campus central do IPA gerou uma grande demanda de serviços, principalmente nos horários próximos à entrada dos alunos e nos intervalos. Para atender a este fluxo de alunos, principalmente à noite, quando mais de 4 mil estudantes se concentram no campus central, a administração vem promovendo ações que buscam melhorar e qualificar os serviços, como a recente proibição de cigarros na praça de alimentação e a criação de duas novas áreas destinadas à alimentação e à farmácia.

Segundo a Pró-Reitoria Administrativa, a definição do horário de intervalo para cada curso objetiva facilitar não somente o acesso aos serviços de alimentação, mas também à Biblioteca, à central de atendimento, ao Banco Real e à livraria, além de permitir o descanso e descontração. Na tradição metodista, ressalta a Pró-Reitoria, “as escolas não são apenas lugar de estudo, mas também espaço de convívio, lugar para viver.”

Os preços dos alimentos disponíveis na praça de alimentação fazem parte dos pré-requisitos da Instituição no contrato com os locatários. Os valores devem manter-se compatíveis com o mercado. A busca por novos parceiros é feita através da abertura de editais que são divulgados no próprio site do Centro Universitário (www.ipametodista.edu.br).

A qualidade dos serviços de alimentação é acompanhada pelo curso de Nutrição, através do projeto de extensão Auditoria das Cantinas, no qual uma equipe, formada por nutri-



Movimento na Praça de Alimentação do Campus Ipa à noite em um dos intervalos

cionistas e estudantes de Nutrição, faz auditorias sistemáticas com o objetivo de garantir a qualidade dos serviços prestados e a saúde dos usuários, avaliando parâmetros higiênicos, sanitários e de satisfação dos consumidores.

Ainda para o campus IPA estão previstas outras duas novidades. A longo prazo, a criação de um restaurante universitário, que ganhará um prédio exclusivo, já projetado. E em breve, será implantado um projeto de atendimento nutricional, no qual professores e estagiários da área de Nutrição farão cálculos de dietas, além de apontar alternativas alimentares e promover o acompanhamento nutricional dos estudantes do IPA. Este serviço será gratuito e acontecerá na Casa do Cuidado.

Falando nisso...

A Casa do Cuidado, que começou como um laboratório do curso de Enfermagem, ampliou os serviços na área da saúde. Hoje, oferece à comunidade acadêmica atendimento nos núcleos de Fisioterapia, Nutrição, Psicologia, Ginástica Laboral, prevenção ao uso de drogas e auxílio a Pessoas Portadoras de Necessidades Especiais (PPNES).

Quando: De segunda à sexta das 8h30 às 12h e das 13h às 22h
Onde: Sala 109, Prédio G, Campus IPA
Informações: (51) 3316-1240

IPA - Instituto Porto Alegre da Igreja Metodista

CONSELHO DIRETOR

Sergio Marcus Nogueira Tavares (Presidente), Almeri Paulo Finger (Vice-Presidente), Cléia de Miranda Osório dos Reis da Silva (Secretária), Nelson Custódio Fer, Márcia Flori Maciel de Oliveira Canan, Lorenz Richard Koch, Laan Mendes de Barros, Ricardo Hidetoshi Watanabe, Adriel de Souza Maia (Bispo Assistente)

Jornal elaborado pelos(as) estudantes do curso de Jornalismo do Centro Universitário Metodista IPA

DISCIPLINAS

Produção e Planejamento Gráfico e Editorial I, Projeto Experimental I, Técnicas de Entrevista e Reportagem e Redação e Expressão Oral I

Centro Universitário Metodista IPA

REITOR

Jaider Batista da Silva

PRÓ-REITORA ACADÊMICA

Adriana Menelli de Oliveira

PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Marcelo Jorge Sonneborn

Curso de Comunicação - Jornalismo

PROFESSORES(AS)

Candice Kipper, Jaider Batista, Laura Gluer, Lisete Ghiggi, Maricéia Benetti, Michele Limeira, Militão Ricardo e Sander Neves

REPORTAGEM E EDITORAÇÃO

Aline Marques, Camila Jaques, Cássia Marques, Cleidi, Daniel Freire, Eliane Costa, Júlia Ramos, Laura Karnas, Simone Steyer, Thaís Longaray

Saiba o que você está consumindo

Os ácidos graxos trans (AGT) sempre estiveram presentes na alimentação humana, através do consumo de alimentos provenientes de animais ruminantes. Entretanto, com a produção de substitutos para a manteiga e as gorduras animais, principalmente a partir do processo industrial de hidrogenação parcial ou total de óleos vegetais, a presença destes isômeros na dieta tornou-se significativa. A gordura trans é utilizada para melhorar a consistência dos alimentos e também aumentar a vida de prateleira de alguns produtos.

O termo “trans” é uma redução de gordura transversa, que também atende pelo nome de gordura vegetal hidrogenada. No organismo humano, os ácidos graxos trans não são sintetizados. O que acontece é que após

sua ingestão, os isômeros trans, são digeridos, absorvidos e incorporados pelo organismo, porém, não atuam como ácidos graxos essenciais, como é o caso dos lipídios, que são benéficos.

A gordura trans vem sendo associada ao aumento dos níveis de colesterol no sangue e também à elevação do risco de doenças cardiovasculares. Por isso é importante moderar no consumo de produtos industrializados como margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, pães, batatas fritas, pastelinhas, bolos, massas, entre outros. Para saber se o alimento possui gordura trans, deve-se observar o rótulo do produto. Se constar o item gordura vegetal hidrogenada ou óleo vegetal hidrogenado, é aconselhável evitá-lo.

