



Mitos e Verdades

Gestão Positiva de Escolhas Alimentares



Este e-book foi construído com muito carinho, pesquisa e empenho, pelas alunas do Curso Tecnólogo em Gestão Hospitalar, como componente curricular da disciplina de Gestão em Nutrição, orientada pela professora Ma. Thais Marques.

Nosso objetivo é esclarecer dúvidas sobre alimentação saudável que surgiram em nossos encontros, e que podem ser de muitas outras pessoas em nossa sociedade.

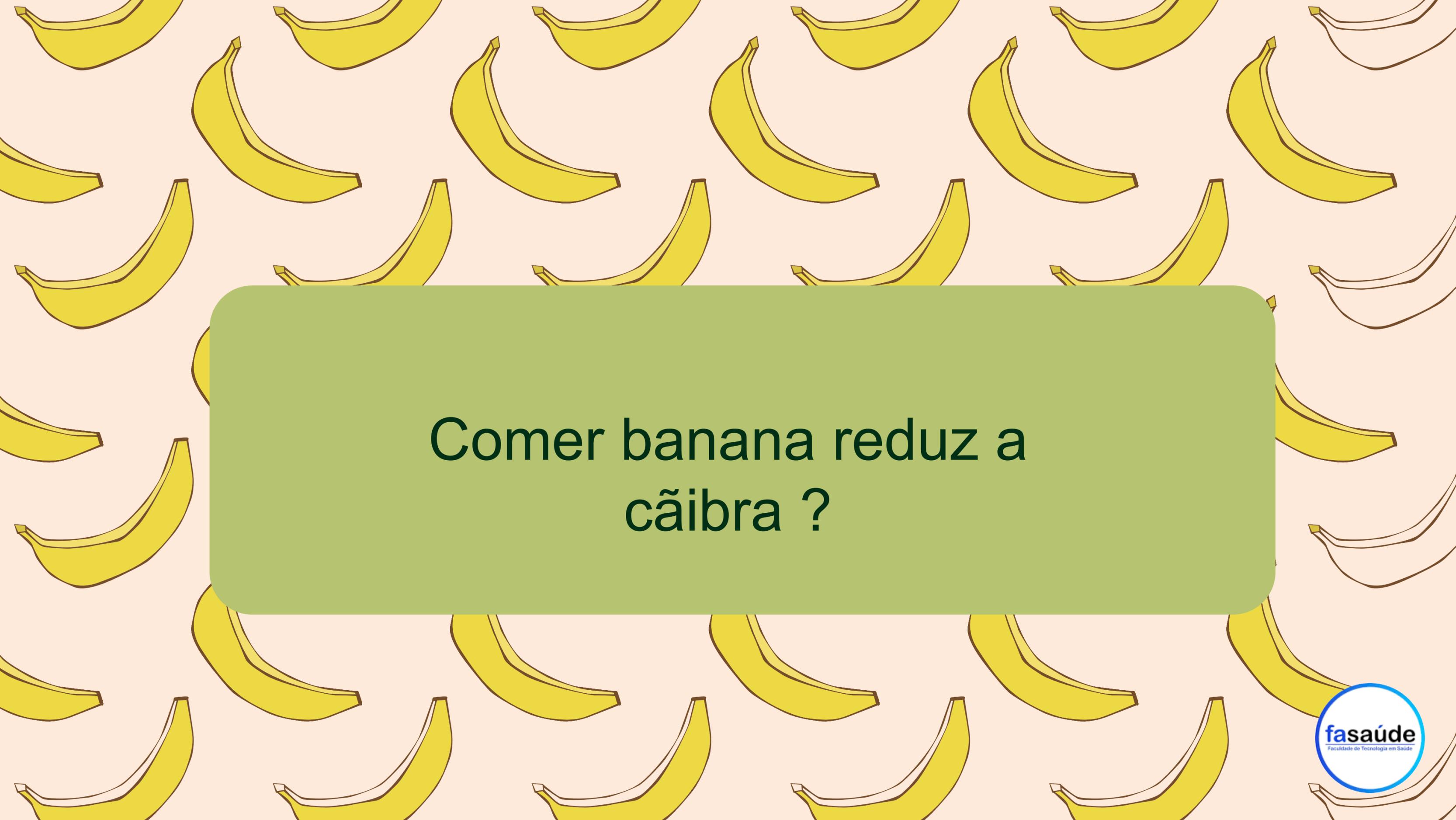
Em nosso dia a dia, gerenciar a compra dos alimentos, as escolhas mais saudáveis, prazos de validade, as finanças e as informações nutricionais, são sempre motivos de muitas dúvidas.



Assim, pensamos em contribuir com a sociedade através de nossos estudos em aula, montando um compilado de mitos x verdades sobre alimentos.

Este material pode ajudar muito a todos, na aplicação prática da gestão de melhores hábitos e escolhas alimentares mais saudáveis.

Aqui, você irá encontrar assuntos tais como: escolhas saudáveis de frutas, ovos, vegetais, dentre outros.

The background of the slide is a repeating pattern of yellow bananas with brown outlines, arranged in a grid-like fashion.

Comer banana reduz a
cãibra ?



As câibras são contrações musculares involuntárias, intensas e dolorosas de curta duração, que ocorrem de forma súbita.

Pesquisas ainda não demonstraram ligações entre o sistema nervoso central e periférico e as interações plasmáticas de sódio e potássio estimuladas pela ingestão de bananas.

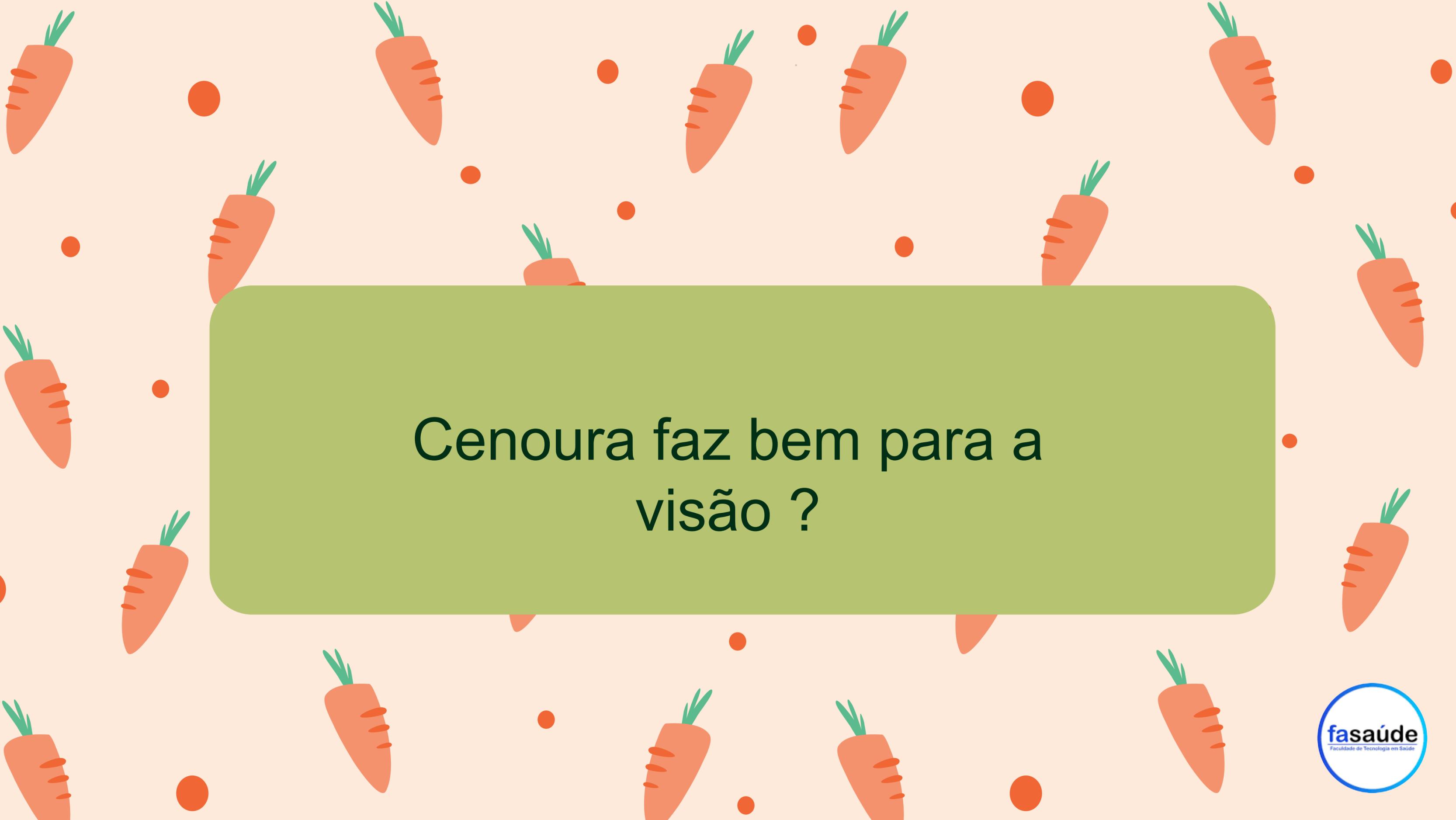
O consumo de banana é então uma recomendação apenas intuitiva dadas suas propriedades nutricionais, pois é uma fruta rica em carboidratos, compostos fenólicos e potássio (K^+).



Por ser uma fonte de carboidratos os níveis de glicose no sangue aumentam quando ingerimos banana, o que garante maior energia para o corpo e, com isso, melhor desempenho em exercícios de resistência e aumento do tempo até chegar à exaustão.



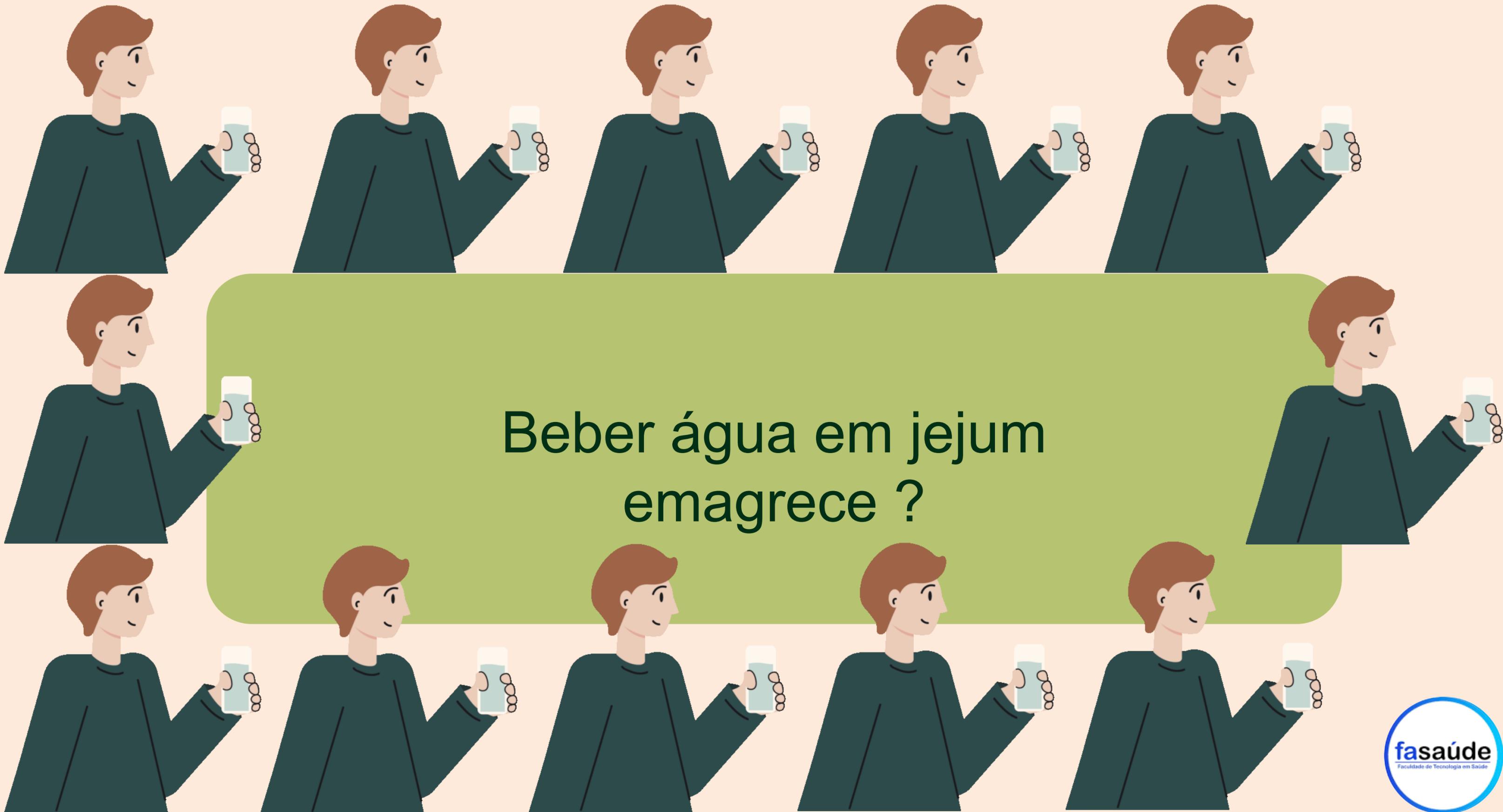
Então, por não haver comprovação científica da eficácia, isso é considerado um mito!

The background of the slide is a light orange color with a repeating pattern of stylized orange carrots with green leafy tops and small orange dots scattered throughout. A large, rounded green rectangle is centered on the slide, containing the main text.

Cenoura faz bem para a
visão ?



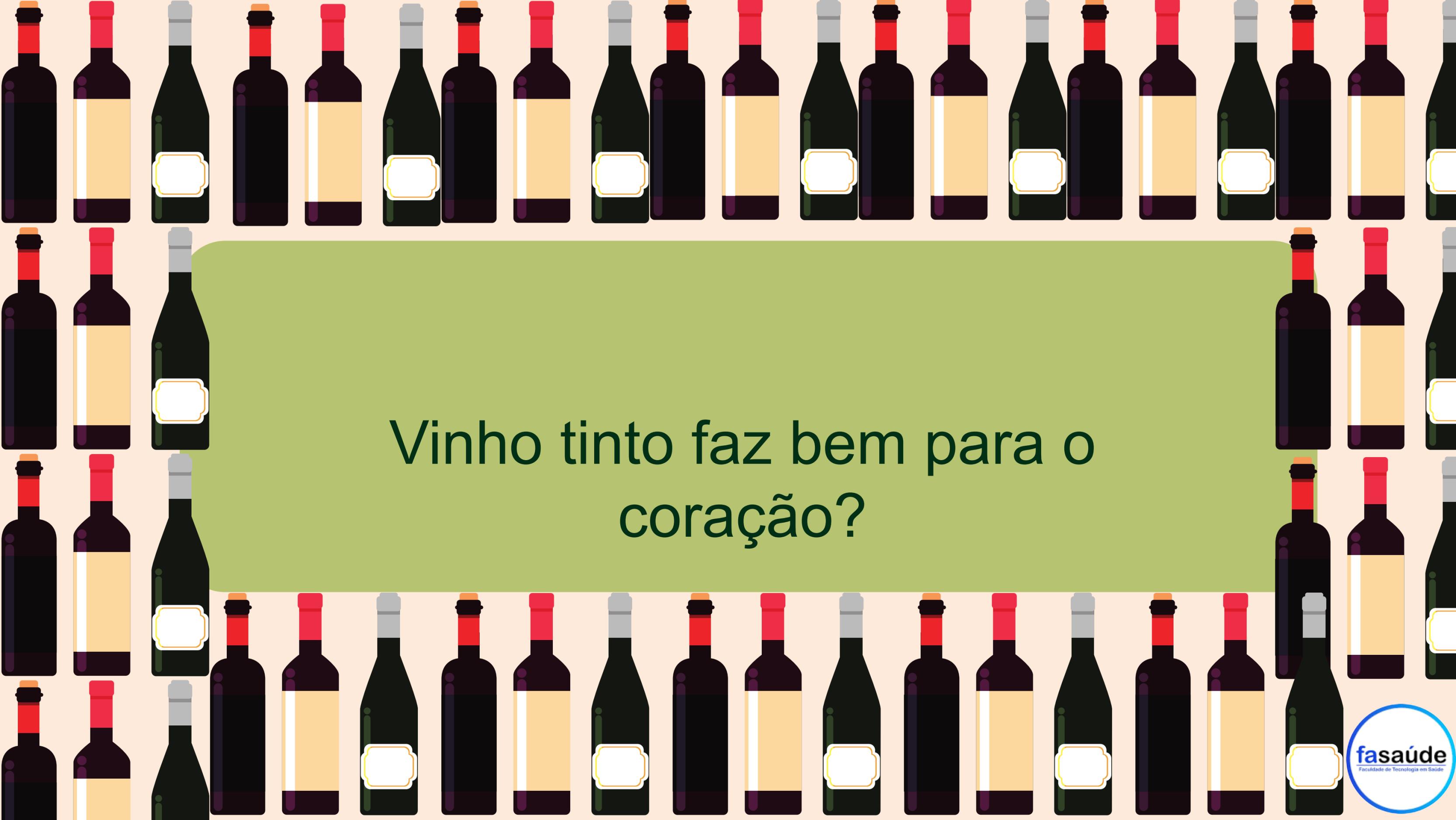
A cenoura contém grande quantidade de betacaroteno, a substância que dá origem à vitamina A. Sua carência, no entanto, pode provocar a cegueira noturna (a incapacidade de adaptar-se ao escuro) e até a perda da visão. Por isso, o consumo da cenoura traz benefícios à visão.



Beber água em jejum
emagrece ?



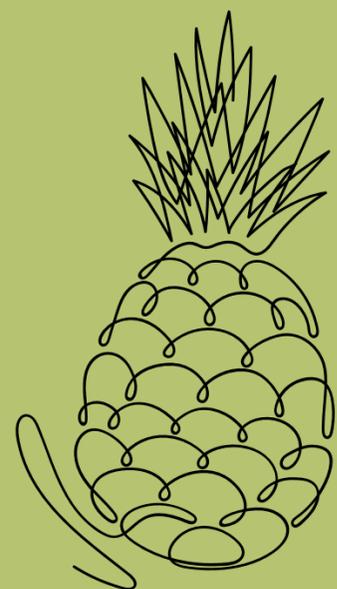
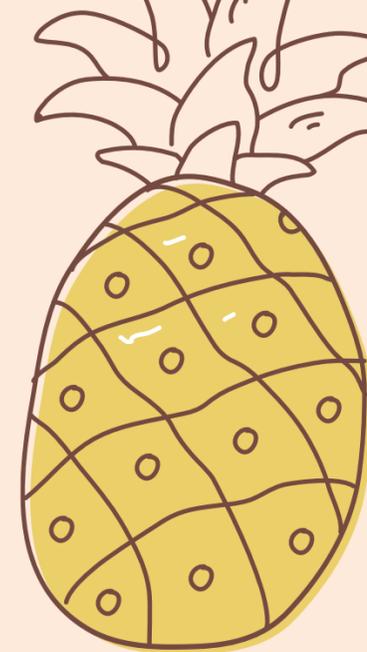
O consumo de dois a três litros de água por dia traz diversos benefícios à saúde, como o bom funcionamento do intestino. Porém, apenas a ingestão de água não elimina o peso, muito menos se for tomada em jejum. Para queimar gordura é preciso reduzir a quantidade de alimentos ingeridos e aumentar o gasto de calorias, com recomendação de um profissional nutricionista.

The background of the slide is a repeating pattern of wine bottles. Each bottle is dark with a red or grey cap and a yellow label. The bottles are arranged in a grid-like fashion, with some bottles having white labels with a yellow border. A large, light green rounded rectangle is centered on the page, containing the main text.

Vinho tinto faz bem para o
coração?



Não só o vinho tinto, mas o suco da uva roxa também. O vinho é rico em compostos fenólicos, potentes antioxidantes, que conseguem reduzir a capacidade do plasma à peroxidação lipídica (ação dos radicais livres sob a membrana das células, levando à destruição de sua estrutura e, até mesmo, à morte celular), prevenindo doenças cardiovasculares.



Abacaxi auxilia na digestão?

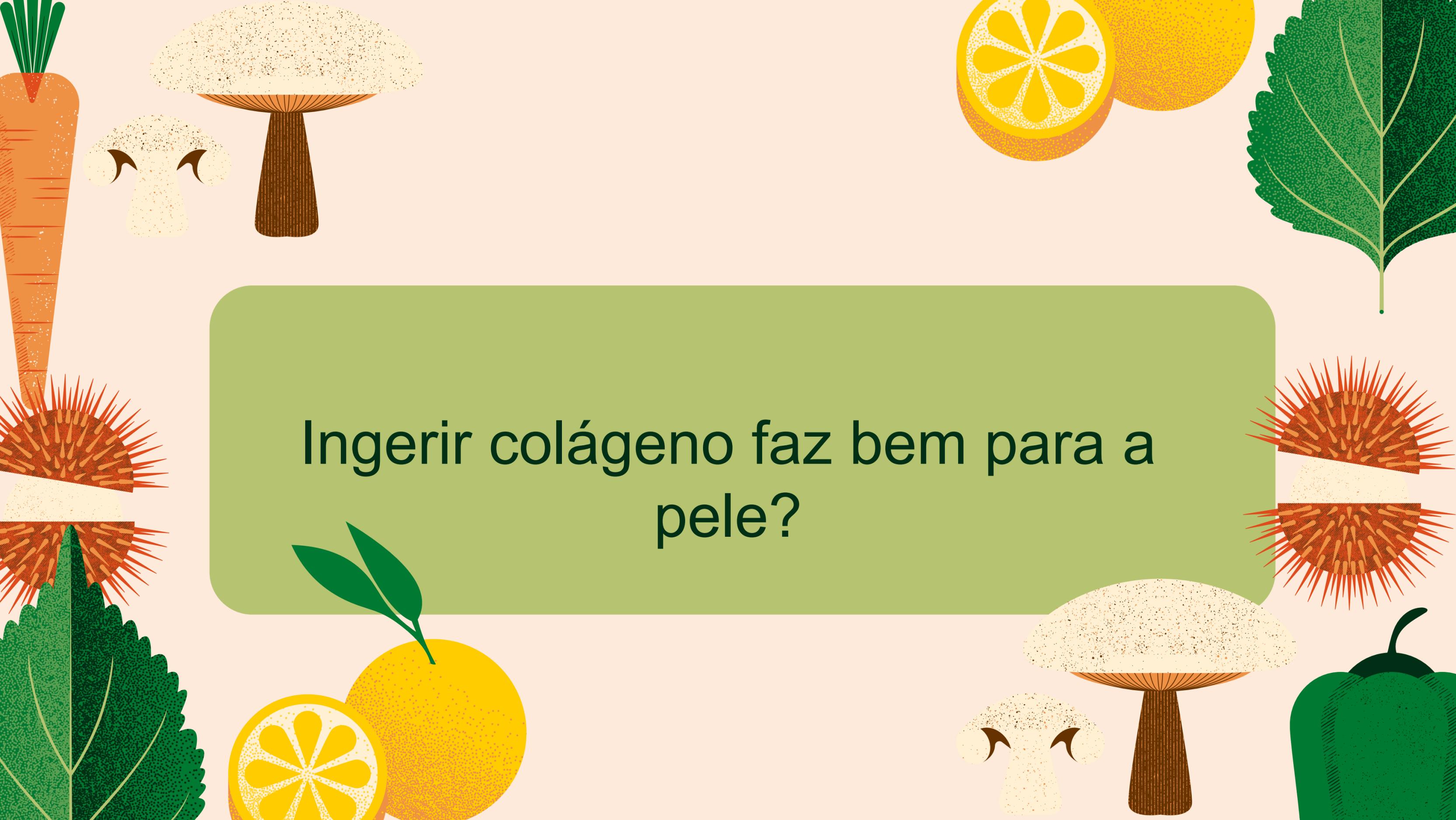




Estudos indicam que o abacaxi melhora o funcionamento do trato gastrointestinal daqueles que o consomem. Também, reduzem o risco de diabetes, câncer de cólon e doenças vasculares cerebrais.

Também contém bromelina, que é um composto bioativo associado à digestão, melhorando a saúde e absorção dos alimentos como um todo.





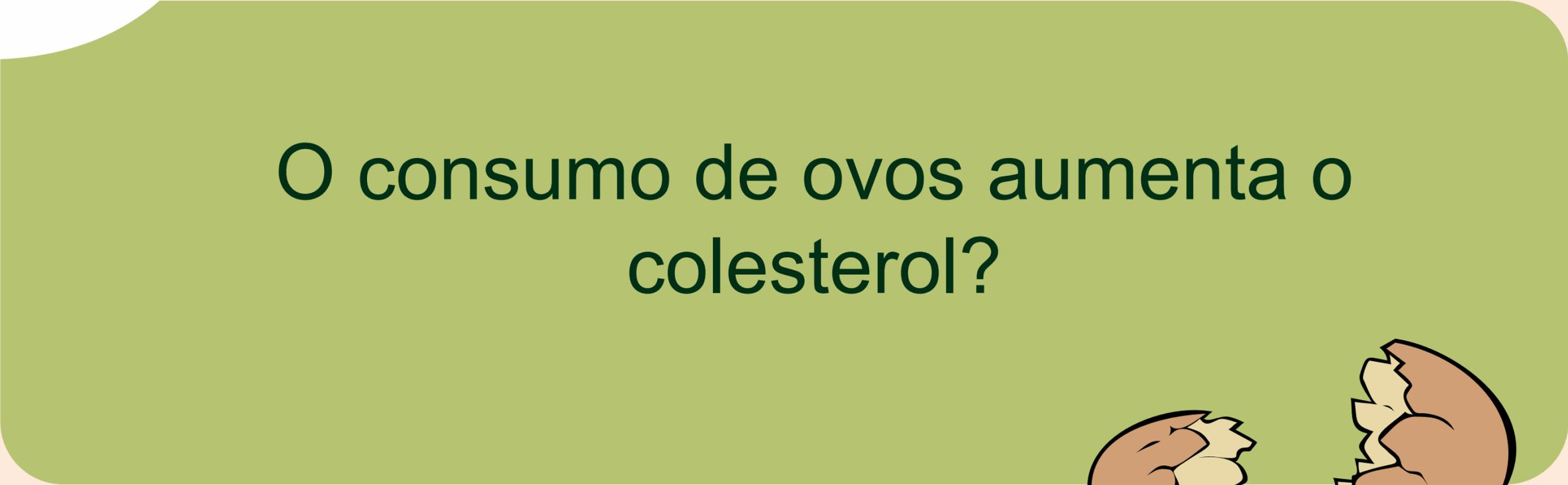
Ingerir colágeno faz bem para a pele?



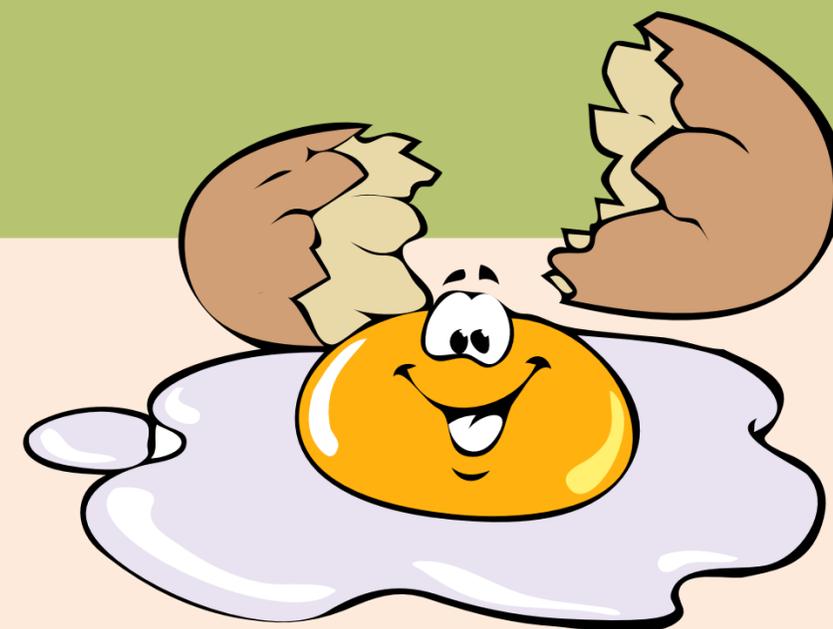
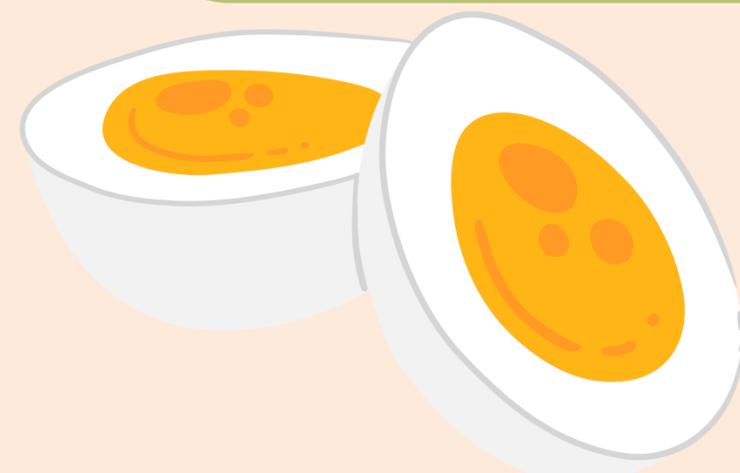
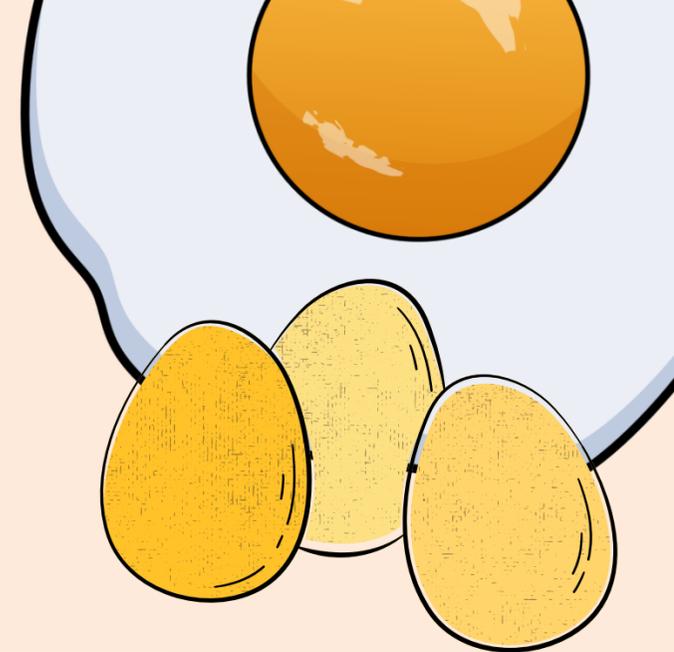
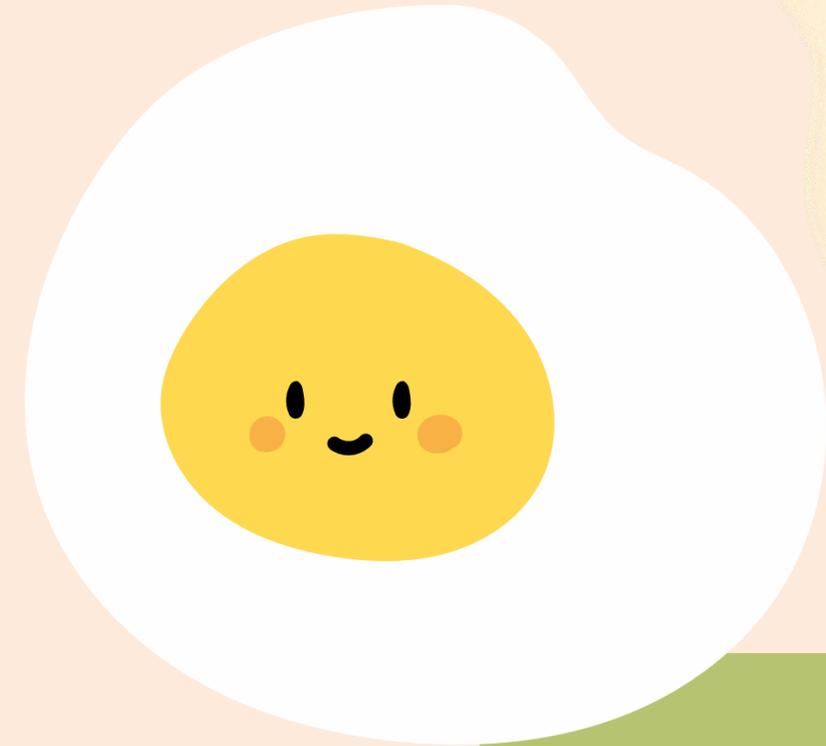
O colágeno é uma proteína produzida pelo corpo que é encontrada na pele, ossos, cartilagens e ligamentos. Com o envelhecimento a produção naturalmente é reduzida, causando flacidez e rugas em alguns indivíduos.

Quando ingerido, o colágeno precisa passar por todo o sistema digestório, tendo então outras atribuições metabólicas, que não apenas o destino de melhorar a pele.

Então, a melhor forma de manter o colágeno é garantindo sua produção natural, tendo hábitos de vida saudáveis e uma boa alimentação.

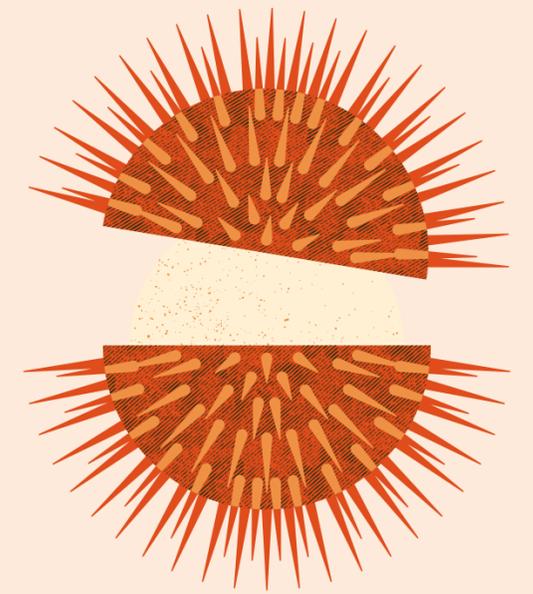


O consumo de ovos aumenta o colesterol?

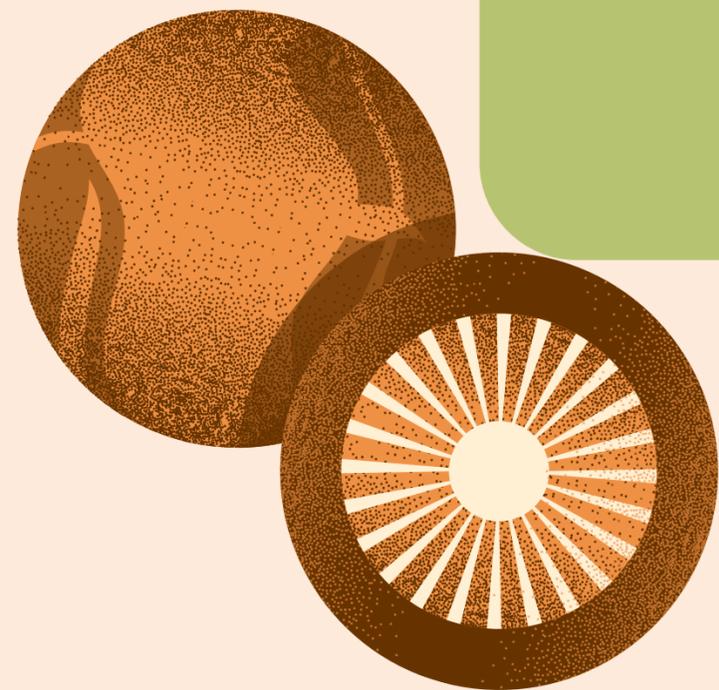




Ovos são ricos em proteínas e auxiliam na saciedade. Procurar ovos produzidos em locais confiáveis auxilia nesta escolha alimentar. Vale alertar o consumidor quanto à possibilidade de contaminação bacteriana nos ovos caipiras. Estes não devem ser consumidos crus, sendo necessário serem cozidos por 10 minutos..

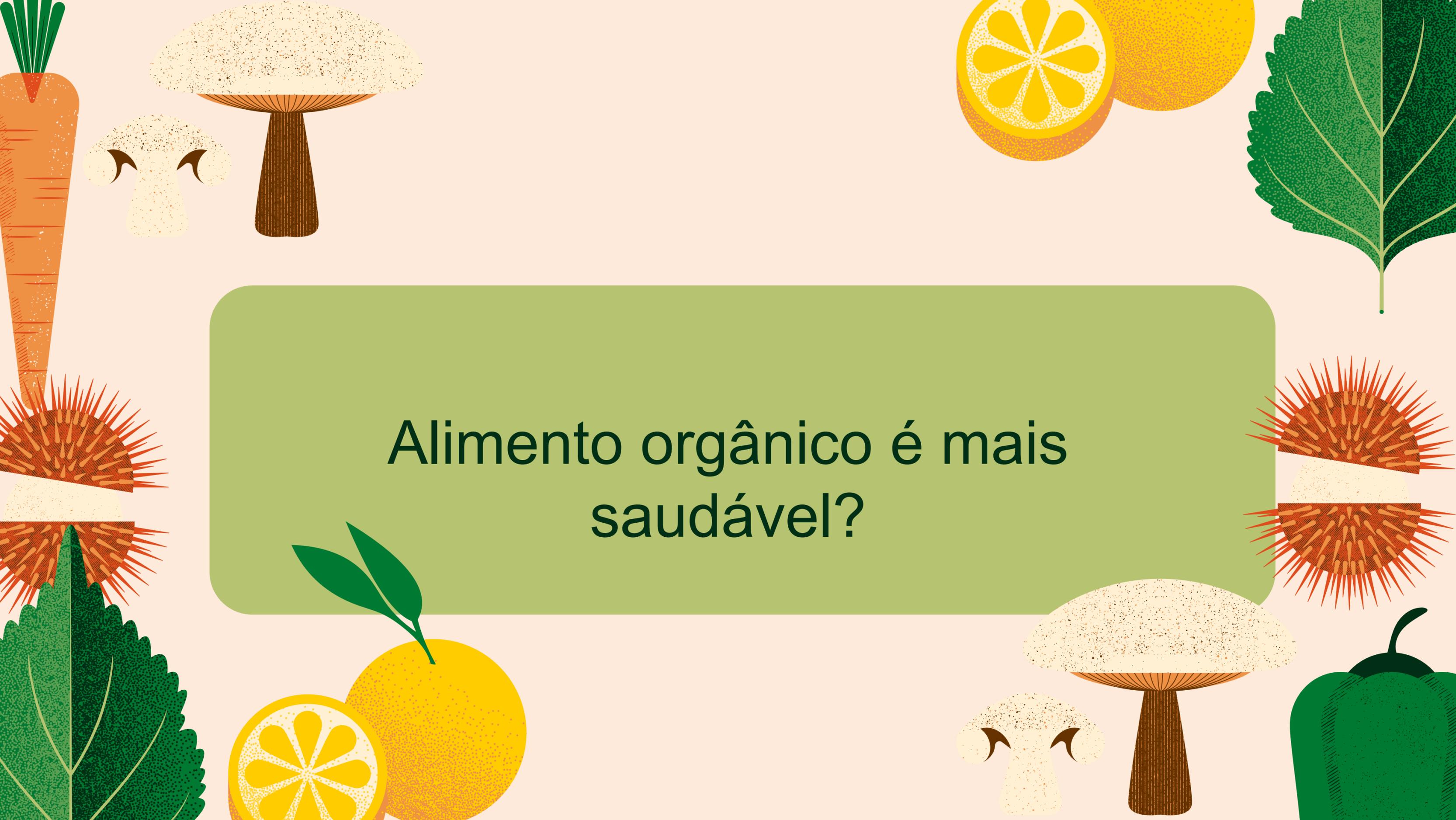


É melhor comer frutas com casca?





VERDADE: Vale a pena comer as frutas com a casca, quando isso for possível, porque elas são uma ótima fonte de fibras. Mas atenção: as frutas devem ser muito bem lavadas em água corrente e com a ajuda de uma escovinha, para que fiquem livres de resíduos de agrotóxicos, substâncias extremamente prejudiciais à saúde.

The image features a central green rounded rectangle containing the text "Alimento orgânico é mais saudável?". Surrounding this central box are various illustrations of organic food items: a large carrot with green leaves on the left; a whole mushroom and a sliced mushroom on the top left; a whole lemon and a sliced lemon on the top right; a large green leaf on the right; a spiky red vegetable on the middle right; a smaller green leaf on the bottom left; a whole lemon and a sliced lemon on the bottom left; a whole mushroom and a sliced mushroom on the bottom right; and a green bell pepper on the bottom right.

Alimento orgânico é mais saudável?



Não há evidências científicas suficientes para afirmar que esses alimentos são superiores aos convencionais.

Crenças dos consumidores, como presença maior de nutrientes e vitaminas e melhor sabor, não foram comprovadas em recente estudo comparativo de propriedades de alimentos com origem de distintas formas de produção agrícola. A diferença é que um sistema usa químicos e outro compostos orgânicos.



Na composição do sushi
há muito açúcar?



Verdade. Para que o arroz fique com uma consistência ideal para a preparação do sushi é acrescentado açúcar.

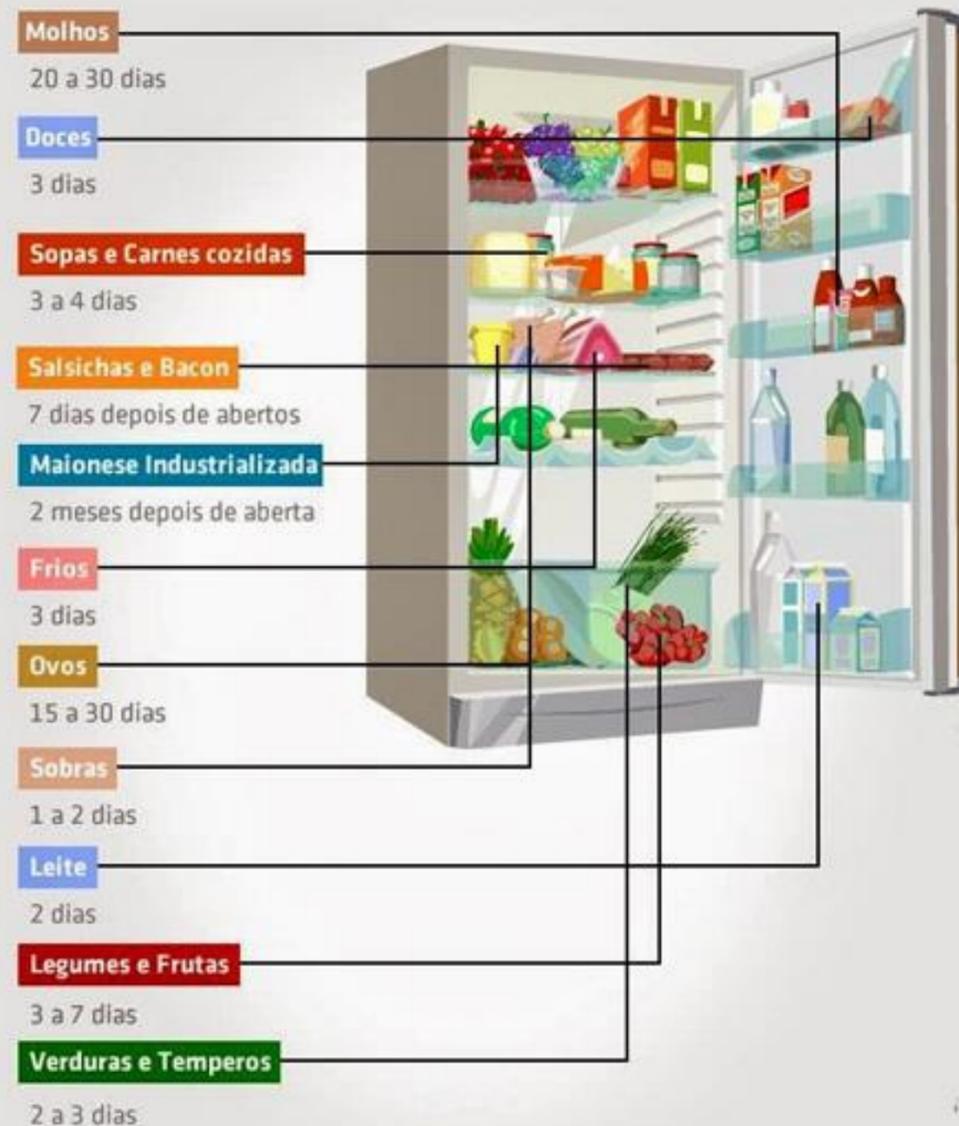
Para 1 xícara de arroz é necessário 1 colher de sopa cheia de açúcar.



Dica!

As sobras podem ser mantidas na geladeira por três ou quatro dias. Após esse período, o risco de intoxicação alimentar aumenta. Se não for possível comer as sobras de comida dentro de quatro dias, congele-as imediatamente.

Veja o tempo de vida de cada alimento:





Mitos e Verdades

Gestão Positiva de Escolhas Alimentares

Alunas:

Letícia Gabriela Saiolo Silva

Rossana Vanessa Palma dos Santos

Simone Nogueira Lucio

Surian Letícia da Cruz

Projeto orientado por Prof^ª. Ma. Thais Sampaio Marques

Referências

- GIURIATO, Gaia; et al. Muscle cramps: A comparison of the two-leading hypotheses. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 41 (2018) 89-95.
- <https://blog.cicloorganico.com.br/vida-saudavel/47-mitos-e-verdades-sobre-alimentacao/>
- <https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/mitos-e-verdades-sobre-a-alimentacao>
- https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degustaalimentacao-com-saude/confira-7-mitos-e-verdades-sobre-o-consumo-de-alimentos,b49b6c1249e9232068c7c9f5f623ac9eoesnt8lj.html?utm_source=clipboard
- Campos, D. A. et al. (2020). Impact of functional flours from pineapple by-products on human intestinal microbiota. *Journal of Functional Foods*, 67, 103830.
<https://doi.org/10.1016/J.JFF.2020.103838>
- <https://oglobo.globo.com/saude/bem-estar/noticia/2022/12/alimentacao-saudavel-confira-12-mitos-e-verdades.ghtml>