

NUTRIÇÃO & SAÚDE

KARINA ARAÚJO DO
NASCIMENTO

NUTRICIONISTA UFPB

FATORES EXTERNOS QUE INFLUENCIAM
A NUTRIÇÃO

Fatores externos

I. Promessas milagrosas envolvendo alimentos e terapias nutricionais - Ser crítico;

"O CFN informa que NÃO EXISTEM PROTOCOLOS TÉCNICOS NEM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS QUE SUSTENTEM ALEGAÇÕES MILAGROSAS."

Fatores externos

II. Alterações nos horários de sono/vigília - Privação de sono

- Influenciam o apetite, a saciedade, a ingestão alimentar, comportamento alimentar

Fatores externos

III. Estresse e Nervosismo

- Fome emocional
- Falta de apetite emocional

Fatores externos

IV. Atividade física

- Sensação prazerosa
- Maior gasto energético
- Imunidade

Fatores externos

V. Organização

- Destinar à alimentação a importância que ela merece.

FATORES ALIMENTARES QUE INCLUENCIAM A NUTRIÇÃO

Fatores Alimentares

I. Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.

Fatores Alimentares

"A alimentação saudável depende de uma diversidade alimentar, não de supostos superalimentos isolados, e deve ser adequada a cada indivíduo conforme assistência prestada pelo **NUTRICIONISTA.**"

CFN, 2020

Fatores Alimentares

II. Limite consumo de processados e evite ultraprocessados

- limitar compras
- calorias vazias
- **ÁLCOOL**

Fatores Alimentares

III. Dietas Restritivas

- Sem orientação de nutricionista

Fatores Alimentares

IV. Formas de preservar nutrientes

- Cocção adequada
- Armazenamento adequado
- Misturas adequadas

Fatores Alimentares

V. Não esqueça da Água!

- Regular temperatura
- Transportar nutrientes
- Auxiliar excreção

REFERÊNCIAS

ASBRAN: Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Disponível em: <https://www.cfn.org.br>. Acesso em: 01 mai. 2020.

Brasil. ministério da saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : ministério da saúde, 2014.

Nota Oficial do CFN sobre o novo coronavírus . Disponível em: <https://www.cfn.org.br>. Acesso em: 01 mai. 2020.