



ULBRA SAÚDE

Informe Saúde JE



ACS - 31 de agosto

Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - N° 588

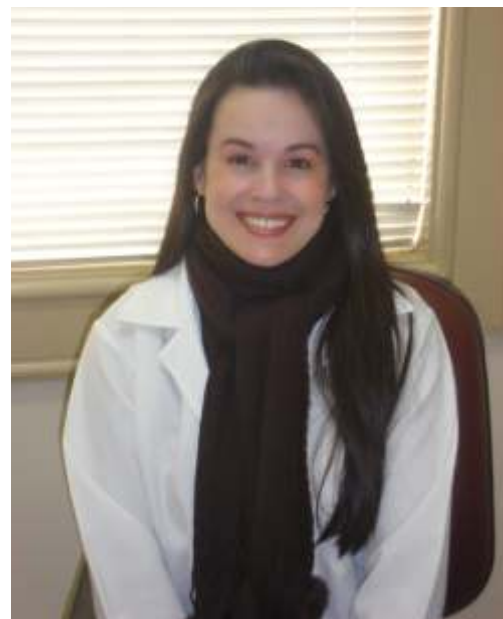
Em homenagem ao Dia do Nutricionista, 31.08, conversamos com a nutricionista Cacilda F. Jung para saber o que é nutrição e o que é ser nutricionista. Também aproveitamos a ocasião e solicitamos dicas de alimentação para enfrentar a nova gripe H1N1. Confira, a seguir, o que ela tem a nos dizer.

O que é nutrição e Ser Nutricionista

Nutrição é a Ciência responsável pelo estudo dos alimentos, seus nutrientes e o próprio ato de se alimentar. É a ciência que investiga e controla a relação homem-alimento com objetivo de promover, preservar e recuperar a saúde humana.

“Ser nutricionista é vitaminar planos, dar energia a sonhos, alimentar idéias e fazer dos seu alimento o seu medicamento”.

A dedicação é uma característica essencial ao Nutricionista. Pesquisar sempre, se atualizar e não parar de estudar também fazem parte da rotina de um bom profissional. Além disso, ele deve ser dinâmico para conseguir perceber e resolver as diferentes situações e problemas que surgem no dia-a-dia. Se estiver trabalhando com a área clínica, um bom Nutricionista deve ser humano, compreensivo e gostar de se relacionar com pessoas. Já na área de produção (restaurantes, indústrias, etc.), um bom profissional deve saber liderar uma equipe e lidar com imprevistos. Mas em qualquer área é primordial o amor à profissão e a vontade de aprender sempre.



Nutricionista Cacilda F. Jung

Pós-graduação em Nutrição Clínica pelo IPA-IMEC
Título de Especialista em Nutrição Clínica pela ASBRAN
Nutricionista da Equipe Multidisciplinar de Cirurgia da Obesidade Mórbida ULBRA Saúde
Nutricionista do Ambulatório de Nutrição Clínica do Centro Clínico ULBRA Saúde

Dicas nutricionais para enfrentar a nova gripe

Como nutricionista clínica, devido a atual situação que estamos enfrentando da nova gripe H1N1, deixo algumas dicas nutricionais para reforçar seu sistema imunológico através de uma alimentação correta e saudável:

- Antes de mais nada, tome pelo menos um litro e meio de água por dia, pois os vírus vivem melhor em ambientes secos e manter suas vias aéreas úmidas desestimulam os vírus. Não a tome gelada, sempre preferindo água natural e de preferência água mineral de boa qualidade.
- Use e abuse do iogurte natural, um excelente alimento do sistema imunológico. Utilize nas preparações alho e cebola que também são excelentes para o seu sistema imunológico.
- Além da vitamina C, outros nutrientes ajudam na prevenção de infecções, coloque na alimentação alimentos ricos em caroteno (cenoura, damasco seco, beterraba, batata doce cozida, espinafre cru, couve) e alimentos ricos em zinco (fígado de boi e semente de abóbora). Duas castanhas do Pará por dia dão conta de todo o selênio necessário ao organismo.
- Adicione em sua rotina alimentar a sardinha, atum e salmão, ricos em Ômega 3, fundamentais para o seu sistema imunológico.
- O cogumelo Shiitake também é um excelente anti-viral, assim como o chá de gengibre que ajuda a combater o vírus da gripe. Evite ao máximo alimentos ricos em gordura, pois eles deprimem o seu sistema imunológico.

Nutricionista Cacilda F. Jung