

FHDF promove curso de orientação nutricional

O Núcleo de Nutrição da Fundação Hospitalar, preocupado com o problema da desnutrição no Distrito Federal, vem promovendo treinamentos para profissionais de saúde, de educação e em diversas associações visando orientar sobre o valor nutricional das diversas partes dos alimentos e as formas de preparo. Maria José Amaral Tancredi, nutricionista da FHDF, explica que os profissionais de saúde e participantes da rede oficial de ensino são incentivados a repassar os conhecimentos às comunidades onde prestam serviços, incluindo orientações alimentares aos programas de atendimento dos centros de saúde e nas escolas.

“Como não é um programa oficial da rede hospitalar, os treinamentos não são obrigatórios e quem faz tem que estar bastante motivado em desenvolver o trabalho junto à comunidade. Além disso, os custos do aprendizado são pagos pelo próprio interessado, pois não existe verba do governo para essa atividade”, explica Maria José.

Nos treinamentos, os participantes aprendem como aproveitar o máximo dos alimentos levando em consideração os recursos disponíveis e hábitos alimentares da comunidade. Além das receitas preparadas com produtos alternativos, são incentivados complementos nutricionais como

os farelos de arroz, trigo e pó de folhas verde-escura, principalmente da mandioca e batata-doce, pó de casca de ovo e de sementes de abóbora, melancia, mamão entre outros.

Os farelos e os pós podem ser acrescentados à refeição normal, não alterando o seu sabor, e devolvendo os nutrientes que foram retirados no processo de beneficiamento ou complementando o que falta na refeição, por deficiência de outros alimentos, explica Maria José, acrescentando que o valor nutritivo desses complementos tem eficácia comprovada pelo Instituto de Saúde do DF.