

Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.106/2012

Salvador, 02 de março de 2012

DICAS DE VERÃO- ANVISA

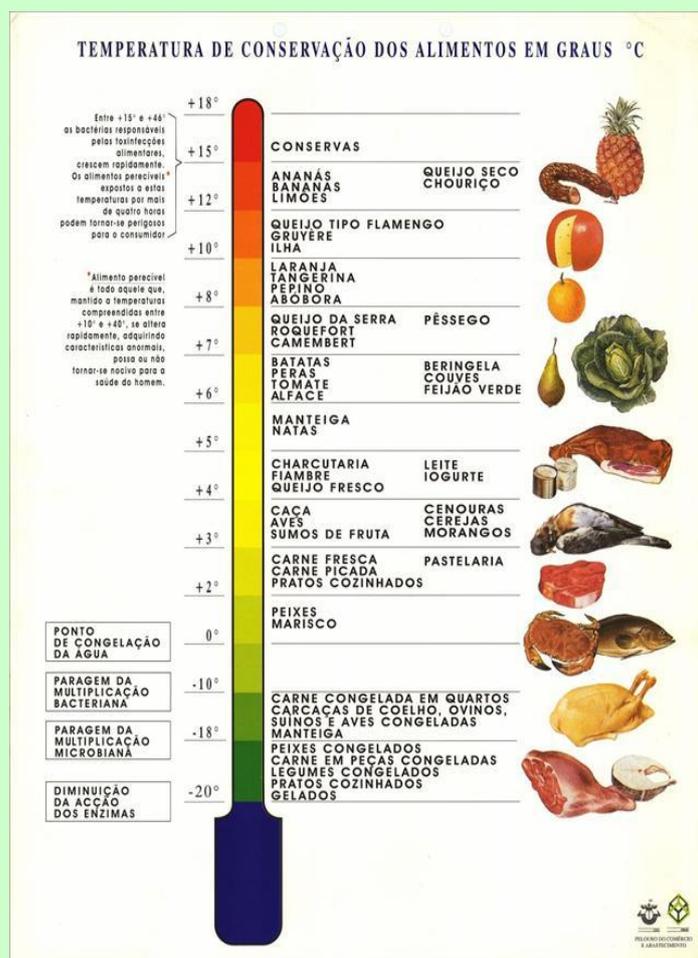
Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Não deixe alimentos cozidos por mais de duas horas à temperatura ambiente.

- Refrigere rapidamente os alimentos cozidos e os perecíveis, preferencialmente abaixo de 5° C.
- Mantenha os alimentos cozidos quentes (acima de 60° C) até o momento de serem servidos.
- Não armazene alimentos durante muito tempo. O prazo máximo de consumo do alimento preparado deve ser de 5 (cinco) dias, mesmo que conservado sob refrigeração.
- Não descongele alimentos à temperatura ambiente. O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C ou em forno de microondas quando o alimento for submetido imediatamente ao cozimento.

Por quê?

Os micróbios podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo à temperatura abaixo dos 5 °C e acima dos 60 °C, sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada. Alguns micróbios que podem causar DTA multiplicam-se mesmo abaixo dos 5 °C.



Seleção de estudantes de Nutrição para projeto

A Profª Adriana Mello está selecionando estudantes de nutrição que tenha interesse em participar de um projeto de pesquisa com indivíduos idosos institucionalizados.

Os critérios para inscrição:

- Já tenham cursado a matéria, Avaliação nutricional e Nutrição Normal IV
- Tenham disponibilidade de horários pela manhã

Os interessados devem entrar em contato com a mestranda Jamile, o mais rápido possível pelo email: jam_almeida@hotmail.com

Curso Bioestatística Aplicada à Pesquisa em Saúde

Nos dias 09 a 14 de abril acontece no auditório da biblioteca de saúde da UFBA o curso Bioestatística Aplicada à Pesquisa em Saúde, ministrado pela Dra Carla Dalto, médica endocrinologista, professora de Bioestatística do Programa de Pós-graduação em Medicina e Saúde-UFBA.

A Bioestatística, embora seja tema dominado por poucos profissionais, é uma importante ferramenta para ler criticamente artigos científicos. É essencial para o exercício da profissão baseada em evidências científicas por proporcionar maior segurança nas tomadas de decisões comuns à prática clínica.



CURSO – Bioestatística aplicada à Pesquisa em Saúde

09 a 14 de Abril 2012
Carga horária: 14 horas

Aprenda a ler criticamente ARTIGOS CIENTÍFICOS e a utilizar corretamente os TESTES ESTATÍSTICOS

Vagas limitadas

MINISTRANTE	
Dra. Carla Dalto – médica endocrinologista, mestre e doutora pela UFBA, professora de Bioestatística do Programa de Pós-graduação em Medicina e Saúde-UFBA.	

INVESTIMENTO	RS	CONSULTE PROMOÇÃO PARA GRUPOS E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO
Estudantes	210,00	
Pós-graduandos	245,00	
Profissionais	280,00	

TEMAS

- População, amostra, técnicas de amostragem e variável
- Estatística descritiva: Medidas de tendência central e dispersão
- Distribuição normal e z-score de várias variáveis clínicas
- Inferência estatística: Testes de hipótese, Intervalo de confiança; tipos de erro e poder do estudo.
- Principais testes estatísticos: Paramétricos e não-paramétricos
- Medidas de associação/Correlação dos diferentes tipos de estudo
- Avaliação: Leitura crítica de artigos científicos

PÚBLICO ALVO

Estudantes concluintes da graduação, pós-graduandos e profissionais da área da saúde.

Local: AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA DE SAÚDE DA UFBA
Rua Basílio da Gama s/n, Canela

Horário: 19:00 às 21:00h – 09 a 13/04
08:00 às 12:00 – 14/04

Depósito identificado para INANUT
BANCO DO BRASIL
Agência 3457-6
Conta corrente 59.934-4

Após depósito, enviar comprovante e ficha de inscrição para inanutcursos@email.com ou informar no (71) 8821 - 6018

Assessoria Internacional inscreve alunos da UFBA para intercâmbio

Encontram-se abertas as inscrições para os estudantes da UFBA que estejam interessados em realizar intercâmbio acadêmico estudantil em universidades estrangeiras conveniadas com a UFBA em diversos países em 2012.2. Os estudantes devem estar regularmente matriculados, possuir coeficiente de rendimento igual ou superior a 7,0 e ter integralizado 50% da carga horária do seu curso no momento da sua inscrição. Os interessados devem comparecer à Assessoria para Assuntos Internacionais da UFBA (AAI, no subsolo da Reitoria) munidos dos documentos necessários à inscrição, disponíveis no site <http://www.aai.ufba.br/>, e do histórico escolar oficial da UFBA (original e cópia) até o dia 31 de março, de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 e das 14 às 17h. Após o período de inscrições, o atendimento externo da AAI retorna aos seus horários habituais: às segundas, quartas e sextas-feiras, das 8 às 12h, e às terças e quintas-feiras, das 14 às 17h. Mais informações podem ser encontradas no site da AAI ou pedidas pelo telefone 3283-7064.

Rótulos mais simples podem resultar em escolhas mais saudáveis



Para quem quer comprar alimentos mais saudáveis, os rótulos das embalagens são quase sempre um enigma. As porções analisadas variam de alimento para alimento e é preciso que o consumidor tenha um conhecimento mínimo de nutrição para poder julgar se a quantidade de cada nutriente é pouca ou excessiva.

Nesse contexto, o sistema Traffic Light Labelling (Semáforo Nutricional) é uma proposta de simplificação das rotulagens, em que os produtos são analisados e, de acordo com seus valores nutricionais, associados a uma das cores do semáforo (verde, amarelo e vermelho), possibilitando que o consumidor identifique imediatamente quais produtos podem ser consumidos sem grandes preocupações e quais merecem atenção.

Um novo estudo, feito pelo Hospital de Massachussets, nos Estados Unidos, mostrou que a adoção desse sistema pode levar consumidores a fazer escolhas mais saudáveis. A pesquisa colocou etiquetas nas cores do semáforo para indicar o grau de saudabilidade dos diferentes alimentos vendidos no hospital. Além disso, cartazes sugeriam que os consumidores escolhessem os itens marcados com verde com mais frequência, amarelos de vez em quando, e considerassem alternativas para os com etiqueta vermelha.

O resultado mais gritante foi com as bebidas. Depois de três meses, a venda de bebidas com etiqueta vermelha caiu em 16,5%, enquanto a das marcadas em verde aumentou em 9,6%. No conjunto total de alimentos e bebidas, todos os produtos marcados em vermelho tiveram uma queda de 9,2% em suas vendas, enquanto os produtos "verdes" tiveram um aumento de 4,5%.

Assim, o Traffic Light Labelling pode ser uma alternativa eficaz no empoderamento de consumidores e na escolha por uma alimentação mais saudável. No entanto, a discussão acerca do tema ainda encontra resistência da indústria alimentícia, ficando fora da pauta de debate do Estado.

Fonte: Projeto Criança e Consumo do Instituto Alana.

Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela

Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -

Tel.: 71 3283-7700