

Alimentação do Estudante Universitário



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE GOIÁS**

**PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS DA
COMUNIDADE
UNIVERSITÁRIA**

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

Sumário

Apresentação	3
1. Como uma boa alimentação pode ajudar nos estudos?	4
2. É possível estudar o dia todo na universidade, e mesmo assim manter uma alimentação saudável e correta?	5
3. Quais os principais obstáculos para manter uma alimentação saudável dentro da universidade e como driblar esses problemas?	6
4. Como ter uma alimentação saudável na universidade?	7
5. Qual a importância do café da manhã?	8
6. No caso do almoço e do jantar, como deve ser a composição do prato?	9
7. Quais as sugestões para um lanche mais saudável?	10
8. Em relação às bebidas, qual a melhor opção?	11
9. Para os estudantes que moram sozinhos, quais as principais dicas para não cair em uma alimentação errada e prejudicial à saúde?	12
10. Existem alimentos que podem diminuir o estresse e as pressões sofridas pelos estudantes na universidade?	14
11. Qual a composição da refeição do RU?	15
12. É possível uma alimentação balanceada e saudável com as refeições do Restaurante Universitário (RU)?	16
13. Por que a sobremesa do RU é fruta?	17
14. Por que é uma boa opção escolher o RU na hora de se alimentar?	18
Ainda em dúvida?	19
Mais informações	20
Equipe do Serviço de Nutrição	21

Apresentação



3

- Esse material foi elaborado pelo Serviço de Nutrição da PROCOM/UFG a partir de perguntas formuladas pelo estudante de Jornalismo da UFG, Vinícius Paiva.
- Sua divulgação tem o objetivo de esclarecer dúvidas da comunidade universitária da UFG em relação à alimentação e aos Restaurantes Universitários (RU).



1. Como uma boa alimentação pode ajudar nos estudos?

Uma alimentação saudável garante todos os nutrientes necessários ao adequado desempenho físico e mental. Assim, qualquer indivíduo saudável, que tenha suas necessidades nutricionais atendidas é capaz de desenvolver atividades que demandam esforço e concentração de forma apropriada.



2. É possível estudar o dia todo na universidade, e mesmo assim manter uma alimentação saudável e correta?

Sim, é possível. Para isso é necessário que se estabeleça uma rotina alimentar e fazer escolhas saudáveis. As cantinas oferecem opções variadas de lanches e pequenas refeições. O estudante da UFG tem acesso ao Restaurante Universitário (RU), que fornece duas grandes refeições (almoço e jantar) necessárias ao longo do dia. A alimentação deve ser complementar com pequenos lanches nos intervalos das grandes refeições. Caso o estudante não tenha condições de adquirir seus lanches nas dependências da universidade, sugere-se que traga de casa pequenos lanches como frutas, biscoitos integrais, castanhas e amêndoas.



3. Quais os principais obstáculos para manter uma alimentação saudável dentro da universidade?

A grande oferta de alimentos pouco saudáveis, as escolhas erradas e a falta de tempo.

No âmbito da UFG, as cantinas/lanchonetes devem oferecer lanches variados e não deverem oferecer frituras. Porém, algumas opções de lanches assados podem apresentar um valor energético elevado como resultado da inclusão de queijos gordos (mussarela, cheddar, catupiry), molhos a base maionese, massas folhadas entre outros.

Além disso, a opção por bebidas adicionadas de açúcar, refrigerantes e sucos industrializados representam escolhas pouco saudáveis.



4. Como ter uma alimentação saudável na universidade?

7

O estudante deve fazer no mínimo 5 refeições por dia, três grandes refeições (café da manhã, almoço e jantar) e duas pequenas refeições (lanche da manhã e lanche da tarde).

Não ficar mais de 4 h sem se alimentar, o que pode ser evitado com estratégias simples, como levar consigo frutas, biscoitos, pães ou bolos, de preferência integrais, e castanhas como a de caju, amendoim, castanha do Brasil (Pará) e amêndoas, em pequenas porções.



5. Qual a importância do café da manhã?

8

O café da manhã é a refeição mais importante para o rendimento físico e mental no primeiro período do dia. Ao acordar estamos em um jejum que varia de 6 a 8 h, no qual o nível de glicose na corrente sanguínea está baixo.

O cérebro utiliza a glicose como única fonte de energia, quando o jejum é prolongado pela ausência do café da manhã, o rendimento fica comprometido.

Assim, o estudante deve tomar o café da manhã, que deve possuir em sua composição fontes de carboidratos (ex.: pão), proteínas e gorduras (ex.: leite, queijo), vitaminas e minerais (ex: fruta).



6. No caso do almoço e do jantar, como deve ser a composição do prato?

9

Salada: mínimo de duas hortaliças frescas

Proteína: carne ou fonte proteína vegetal

Guarnição: hortaliça refogada

Acompanhamentos: Arroz e feijão

Fruta como sobremesa



7. Quais as sugestões para um lanche mais saudável?

10

Sugere-se que o estudante opte por frutas, iogurtes, salgados assados ou sanduíches naturais sem molhos e com recheios a base de carne/frango, evitando aqueles com presunto, salsicha e queijo em excesso.

Se a opção integral estiver disponível, será uma escolha mais adequada em função do maior teor de fibras, que garante maior saciedade e melhor controle dos níveis de glicose no sangue.



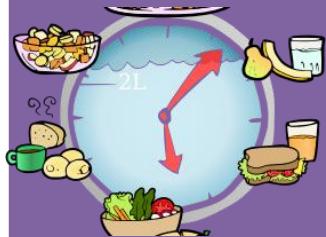
8. Em relação às bebidas, qual a melhor opção?

Quanto às bebidas, a água é a melhor alternativa, porém sucos e refrigerantes naturais a base de frutas (*in natura* ou polpas), sem adição de açúcar ou com o mínimo de açúcar possível podem ser incluídos junto às refeições.



9. Para os estudantes que moram sozinhos, quais as principais dicas para não cair em uma alimentação errada e prejudicial à saúde?

- Preferia sempre alimentos frescos, evite refeições congeladas industrializadas (lasanhas, macarrões, pizzas, sanduíches).
- Sempre que possível prepare suas próprias refeições, dê preferência a alimentos *in natura*, evite temperos industrializados (ex.: caldos de carne, realçadores de sabor) e produtos processados (ex.: macarrão instantâneos, conservas de hortaliças).
- Elabore um cardápio semanal, programando o que irá comer em cada dia da semana e em qual refeição. Verifique o que está disponível na despensa, e faça uma lista do que falta comprar.
- Compre o que é necessário, evitando guloseimas, como salgadinhos de pacote, bolachas recheadas, chocolates e petiscos.



4. ...Continuação

- Prepare os alimentos do almoço e jantar (feijão, sopas, carnes, hortaliças cozidas) aos fins de semana e congele em porções pequenas. Complemente diariamente na refeição com hortaliças frescas.
- Transporte em recipientes adequados (térmicos) lanches saudáveis para consumo nos períodos em que estiver fora de casa.
- Observe sempre o prazo de validade dos alimentos.
- Consuma três a cinco porções de frutas por dia.
- Faça no mínimo cinco refeições por dia.
- Beba entre 2 L a 4 L de água por dia.
- Ao aquecer os alimentos prefira o fogão, caso utilize micro-ondas transfira o alimento para recipientes de vidro ou porcelana. Não aqueça alimentos em recipientes plásticos.
- Para garantir a saúde é necessária a prática de atividade física diária, consulte um profissional de educação física e verifique qual a mais adequada a você.

10. Existem alimentos que podem diminuir o estresse e as pressões sofridas pelos estudantes na universidade?

14

Alimentos que contenham em sua composição ômega 3, selênio, triptofano e magnésio são indicados no combate ao estresse e redução da ansiedade.

Assim, sugere-se que os estudantes incluam os seguintes alimentos:



Fontes de ômega 3: peixes e frutos do mar, linhaça, azeite de oliva.



Fontes de triptofano: aveia, banana, leite e derivados, castanhas, amêndoas e feijões.

Ricos em ácido fólico: tomate, ervilha, brócolis, espinafre e farinhas de trigo e milho fortificadas.



Frutas cítricas: laranja, limão, mexerica, abacaxi.

Fontes de magnésio: nozes, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, soja), folhas verdes escuras.





11. Qual a composição da refeição do RU?

A refeição do RU é composta de salada (mínimo duas hortaliças frescas), prato protéico (carne ou opção ovolactovegetariana ou vegana), guarnição (hortaliças refogadas), arroz, feijão, sobremesa (fruta) e refresco.

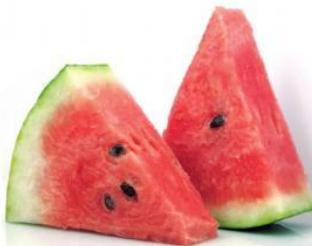


12. É possível uma alimentação balanceada e saudável com as refeições do RU?

16

Sim, para isso o estduante que toma sua refeição no RU tenha o cuidado de não exagerar nas porções de arroz e feijão, e de servir salada em maior proporção (cerca de metade da quantidade servida no bandejão deve ser salada).

Vale ressaltar, que para uma complementação adequada de proteína vegetal, a proporção de arroz e feijão deve ficar por volta de 2:1, ou seja, para cada duas colheres de arroz servidas, deve-se servir uma concha de feijão. Em relação ao refresco, sugere-se que o estudante se sirva de apenas um copo (200 mL), reduzindo assim a ingestão de açúcar e o volume de líquidos consumidos durante a refeição.



13. Por que a sobremesa do RU é fruta?

17

O RU oferece como sobremesa uma fruta, atendendo a recomendação do Ministério da Saúde de estimular o consumo de frutas e a reduzir o consumo de doces e guloseimas, que estão associados ao aumento do peso.



14. Por que é uma boa opção escolher o RU na hora de se alimentar?

18

O RU é uma opção acessível, além de oferecer a comunidade universitária uma refeição completa e de qualidade. Ao tomar sua refeição no RU o estudante optará por manter o hábito alimentar do brasileiro e terá uma alimentação mais balanceada, evitando o consumo de lanches e/ou refeições nutricionalmente pouco interessantes.

Ainda em dúvida?



**Entre em contato com
o Serviço de Nutrição
PROCOM/UFG**

19

E-mail: ru.procom@ufg.br

Tel: (62) 3209-6229

Endereço:

Pró-Reitoria de Assuntos
da Comunidade
Universitária

1º Andar, Sala 01

Av. das Nações Unidas, s/n
Praça Universitária
Goiânia - Goiás

Mais informações:

Site do Serviço de Nutrição

<https://www.procom.ufg.br/p/1046-servico-de-nutricao>

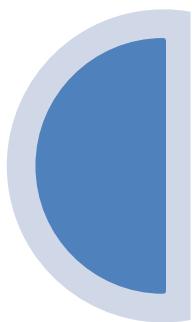
Site do Restaurante Universitário

<https://www.procom.ufg.br/p/13407-restaurante-universitario>

Cartilha dos Restaurantes Universitários

https://www.procom.ufg.br/up/93/o/Cartilha_RU_2016_formatada_ESA_FIM.pdf?1470137820

Equipe do Serviço de Nutrição



- Sara Cristina Nogueira**
Coordenadora/ Nutricionista
- Gilciléia Inácio de Deus**
Nutricionista
- Grazielle Gebrim Santos**
Nutricionista
- Samantha Pereira Araújo**
Nutricionista
- Orlanda Alves de Brito**
Auxiliar administrativo
- Ranniere Marquelli Alves Batista**
Assistente em Administração
- Camila dos Santos Araújo**
Estagiária de Nutrição
- Mariana Ferraz Campos Basílio**
Estagiária de Nutrição
- Maria Clara Rezende Castro**
Estagiária de Nutrição

