



2018

Alimentação do Estudante Universitário



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE GOIÁS**

**PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS ESTUDANTIS**

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 do café da manhã do RU? | 15 |
| 12. Qual a composição do almoço e jantar do RU? | 16 |
| 13. É possível uma alimentação balanceada e saudável com as refeições do Restaurante Universitário (RU)? | 17 |
| 14. Por que a sobremesa do RU é fruta? | 18 |
| 15. Por que é uma boa opção escolher o RU na hora de se alimentar? | 19 |
| Ainda em dúvida? | 20 |
| Mais informações | 21 |
| Equipe do Serviço de Nutrição | 22 |

Apresentação



- Esse material foi elaborado pelo Serviço de Nutrição da PRAE/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?

5

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?

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?

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?

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 refrescos 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 (têrmicos) 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 do café da manhã do RU?

15

O café da manhã do RU é composto de fruta ou porção de frutas, café infusão, com e sem açúcar, pães ou quitandas, leite ou derivados lácteos (integral e desnatado), margarina, açúcar e adoçante.

São oferecidas opções de pães, quitandas, biscoitos e extratos ("leites") sem ingredientes de origem animal para os clientes veganos.



12. Qual a composição do almoço e jantar do RU?

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



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

17

Sim, para isso o estudante 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 bandeirão 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 (300 mL), reduzindo assim a ingestão de açúcar e o volume de líquidos consumidos durante a refeição.



14. Por que a sobremesa do RU é fruta?

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.



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

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.



Entre em contato com o Serviço de Nutrição PRAE/UFG

20

Ainda em dúvida?

E-mail: ru.prae@ufg.br

Tel: (62) 3209-6229

Endereço:

Pró-Reitoria de Assuntos
Estudantis

1º Andar, Sala 01

Av. das Nações Unidas, s/n

Praça Universitária

Goiânia - Goiás



Mais informações:

Site do Serviço de Nutrição

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

Site do Restaurante Universitário

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

Equipe do Serviço de Nutrição



Gilciléia Inácio de Deus
Coordenadora/ Nutricionista

Grazielle Gebrim Santos
Nutricionista

Samantha Pereira Araújo
Nutricionista

Sara Cristina Nogueira
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

