

# NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

## DIETA SAUDÁVEL PARA PROFISSIONAIS DE COZINHA



### INTRODUÇÃO

As cozinhas são um ótimo lugar para despertar comportamentos alimentares de risco, para desenvolver obesidade ou excesso de peso uma vez que estes trabalhadores necessitam de provar as suas confeções e muitas das vezes vão petiscando ao longo do horário de trabalho.

Trabalhar em cozinhas apresenta ainda riscos para a saúde do ponto de vista musculoesquelético devido aos movimentos repetitivos e ao levantamento de pesos elevados, a estes riscos ainda podem ser acrescentados riscos desencadeados pelo ambiente devido à humidade em excesso, barulho elevado, temperaturas elevadas e baixa ventilação.

A dieta deve ser adaptada tendo em conta a vida quotidiana do trabalhador de modo a não ser uma tarefa extra, mas sim pequenos ajustes a realizar para que seja mais fácil obter sucesso.

É importante salientar que uma dieta saudável é aquela em que são consumidas quantidades apropriadas de macronutrientes (Proteína, Hidratos de Carbono e Lípidos) e micronutrientes (Vitaminas e Minerais), de modo a satisfazer todas as necessidades energéticas e fisiológicas do organismo, faz ainda parte de uma dieta saudável uma boa hidratação.

### METODOLOGIA

É importante incentivar as pessoas que trabalham em cozinhas a fazer boas escolhas alimentares, pois estas escolhas podem ser o suficiente para evitar os comportamentos de risco do ponto de vista nutricional que estes trabalhadores enfrentam. Algumas estratégias que o trabalhador pode realizar são:

- Comer antes de entrar ao trabalho pois muitos destes trabalhadores têm como hábito comer no final do expediente o que faz com que trabalhem com fome, ao mudar este comportamento a necessidade de petiscar vai diminuir drasticamente.
- Consumir alimentos ricos em proteína uma vez que é dos macronutrientes mais eficazes para saciar a fome, são exemplos destes alimentos carne, peixe, leite e ovos.
- Consumir alimentos ricos em fibra, pois a fibra não se decompõe com tanta facilidade e devido a isso permanece no corpo mais tempo o que faz com que se sinta uma maior saciedade, são exemplos destes alimentos frutos secos nomeadamente amêndoas, leguminosas, frutas e vegetais.
- Iniciar as refeições principais com sopa uma vez que é rica do ponto de vista nutricional e é ainda uma mais valia para a saúde pois promove a saciedade, controlando assim os níveis de colesterol e glicemia sanguínea.
- Realizar várias refeições ao longo do dia de forma a não estar mais de 3h sem comer, pois, assim é possível controlar o apetite ao longo do dia.
- Limite o consumo de gorduras saturadas, açúcares livres e sal.
- O consumo de carne processada (Ex. fiambre, salsichas, embutidos) deve ser feito ocasionalmente e deve-se reduzir o consumo de carne vermelha a 1 a 2 vezes por semana.
- Consumir várias porções de frutas e hortícolas ao longo do dia, pois isto vai garantir um bom aporte de vitaminas, minerais e fibra.
- Consumir mais peixe, pois este é um alimento rico em ácidos gordos ômega 3 que são essenciais para a redução do colesterol prevenindo assim doenças neurodegenerativas.

### APLICABILIDADE

Os profissionais da área da cozinha lidam diariamente com alimentos pelo que é essencial que estes profissionais mantenham uma dieta saudável e equilibrada de modo a não cometer excessos e assim evitar o risco de futuros problemas de saúde.

### EFEITOS NA SAÚDE

Uma alimentação inadequada representa nos dias de hoje 7,3% dos anos de vida perdidos por incapacidade, uma destas causas é o elevado consumo de alimentos ricos em gordura, sal e açúcares e baixo consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais. Sendo que as principais doenças crónicas causadas são:

- Obesidade;
- Diabetes;
- Doenças cardiovasculares;
- Doenças renais;
- Cancro.

### VALORES DE REFERÊNCIA

- 67,6% da população portuguesa apresenta excesso de peso
- 1 em cada 5 adultos tem obesidade
- Excesso de peso e obesidade é responsável por 9% da mortalidade em Portugal
- 11,4% da mortalidade em Portugal está associada a uma alimentação inadequada
- 10% da despesa total da saúde é dedicado ao tratamento de doenças relacionadas com o excesso de peso
- O excesso de peso e a obesidade afetam quase 60% dos adultos na Região Europeia da OMS

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- “Alimentação Adequada! Faça mais pela sua Saúde!”, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2011
- Artigo “Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease”, 2020
- Artigo “Excesso de peso: característica dos trabalhadores de cozinhas coletivas.”, 2016
- Artigo “Optimising foods for satiety”, 2015
- “European Regional Obesity Report 2022”, World Health Organization, 2022
- “Guia para o aconselhamento breve 10 passos para a promoção da alimentação saudável”, Direção Geral da Saúde, 2020
- Manual “Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025”, 2020
- “Programa nacional para a promoção da alimentação saudável 2022-2030”, 2022