



Na quinta-feira (7/4), Dia Mundial da Saúde, a Funpresp-Jud realizou palestra online sobre “Alimentação Saudável”. Na ocasião, a nutricionista Julia Liz Oliveira, da Brasilmed, empresa responsável pelos Programas de Saúde e Segurança Ocupacional da Fundação, falou sobre alimentos, consumo de água, a prática de atividade física, doenças causadas pela falta de hábitos saudáveis e como a alimentação pode contribuir para aumentar a imunidade e auxiliar na recuperação pós-Covid-19.



Para Júlia, o consumo mínimo de frutas, verduras e legumes sugerida é de 400g/dia. A ingestão de água recomendada é de 35ml por kg/peso. Ela explicou que a falta de água no organismo pode provocar dor de cabeça, constipação, infecção urinária, dentre outros.

Já o consumo de açúcar deve ficar entre 25 a 50g/dia. E por falar em açúcar, ela destacou a diferença entre os processos de refinamento e alertou que trocar o tipo de açúcar, mas aumentar a quantidade não é opção. Também chamou a atenção sobre açúcares mascarados, que apesar de constarem nos rótulos, nem sempre são identificados pelos consumidores, como dextrose, maltose, xarope de milho, dentre outros.

Júlia também falou sobre o terrorismo alimentar. Dietas radicais e restritivas são pontos de atenção, pois podem gerar transtornos alimentares, como ortorexia e compulsão alimentar, dentre vários outros.

A nutricionista lembrou que nenhum alimento isolado é capaz de melhorar ou piorar um quadro clínico e que a vida saudável passa pelo consumo adequado de nutrientes, consumo de água e prática de exercícios físicos e qualidade do sono.

A palestra teve a duração de cerca de uma hora e os empregados tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas.

Júlia Liz Oliveira é nutricionista especializada em Gestão de Unidades de alimentação e nutrição. Presta consultoria, auditoria e assessoria em nutrição e dietética, gerencia projetos de desenvolvimento de produtos alimentícios, presta assistência e treinamento especializado em alimentação e nutrição, além de controlar a qualidade de gêneros e produtos alimentícios e realizar análises relativas ao processamento de produtos alimentícios industrializados.

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 08.04.2022.