



V MOSTRA INSTITUCIONAL DE **EXTENSÃO** UNIVERSITÁRIA

28 A 30 DE JUNHO DE 2021

I CURSO: NUTRIÇÃO

TÍTULO: PROMOÇÃO DA CARREIRA E MÍDIAS SOCIAIS

ANO: 2021/1

Reitora

Professora Rosicler Hauagge do Prado

Vice-Reitor

Acir Amilto do Prado

Pró-Reitor

Professor Dr. Fábio Hauagge do Prado

Coordenadora Geral

Ângela Papandréa Luz

Núcleo de Extensão Universitária

Professor Ivolnei da Costa

Coordenador do Curso de Graduação

Professora Ariana Aline Stumpf

NÚCLEO DE EXTENSÃO E AÇÃO COMUNITÁRIA

Rua castelo Branco, nº 349 - Centro – CEP: 85.852-130

Foz do Iguaçu – Paraná / www.udc.edu.br / 3523-6900

APRESENTAÇÃO

Grande parte dos trabalhos acadêmicos são realizados a partir de plataformas de mídias impressas e audiovisuais, contudo, os meios virtuais de comunicação, como as redes sociais e blogs, além de serem consideradas umas das principais fontes de informação da sociedade atual, trazem consigo vieses ao se disseminar informações sem nenhum embasamento científico. Por esta razão, é importante a realização de trabalhos que auxiliem desde o primeiro período do curso de nutrição sobre a leitura científica, e planejamento de conteúdos relevantes e verdadeiros considerando que é crescente a busca da informação no ciberespaço, principalmente por adolescentes e adultos. O projeto se propôs a planejar, através de técnicas de programações neurolinguísticas, Brainstorming no desenvolvimento de ideias e conteúdos criativos e organizados para as mídias sociais a fim de fornecer informações sobre a nutrição de forma prática e com linguagem acessível para a aproximar e encorajar os indivíduos sobre a importância de uma boa nutrição (através de informações confiáveis, embasadas cientificamente). Para realização deste projeto, os alunos devidamente matriculados na disciplina de práticas de Inovação e atualidade I – Curso de Nutrição, planejaram, realizaram uma pesquisa de campo com a comunidade e através de técnicas de programações neurolinguísticas, *brainstorming* e discussões em grupo, criaram ideias e temas na área de nutrição para o desenvolvimento de conteúdos criativos e organizados para as mídias sociais, utilizando como ferramentas adicionais: Power Point®, programas Adobe® photoshop, Canva®, Pinterest e aplicativo Instagram®, sendo este último, resultado final, para divulgação do conteúdo, que se destaca por sua dinamicidade e popularidade entre o público jovem e adultos.

Bom estudo!

Sumário

.....	3
APRESENTAÇÃO.....	3
UNIDADE I – PROMOÇÃO DA CARREIRA E MÍDIAS SOCIAIS.....	5
1 INSTAGRAM – POST - 1	5
2 INSTAGRAM – POST – 2	6
3 INSTAGRAM – POST – 3	7
4 INSTAGRAM – POST – 4	8
5 INSTAGRAM – POST – 5	9
6 INSTAGRAM – POST – 6	10
7 INSTAGRAM – POST – 7	11
8 INSTAGRAM – POST – 8	12
9 INSTAGRAM – POST – 9	13
10 INSTAGRAM – POST – 10	14
11 INSTAGRAM – POST – 11	15
12 INSTAGRAM – POST – 12	16
13 INSTAGRAM – POST – 13	17
14 INSTAGRAM – POST – 14	18
15 INSTAGRAM – POST – 15	19
REFERÊNCIAS.....	21



UNIDADE I – PROMOÇÃO DA CARREIRA E MÍDIAS SOCIAIS

1 INSTAGRAM – POST - 1

Não consigo colocar em prática dieta alguma...



Não consigo realizar dieta alguma, o que fazer?

Em primeiro lugar não é preciso ficar desesperado devido nenhuma dieta dar certo com você até o momento, pois não existe uma fórmula mágica universal e sim adaptações feitas para funcionar de maneira melhor para você! Muitas das vezes as reeducações alimentares feitas até o momento não funcionaram porque você ainda não encontrou a que melhor se adaptasse a você.

Como perder peso sem cortar as coisas que eu gosto?

Não é necessário para emagrecer que você elimine alguns alimentos de sua alimentação, o que é preciso é um controle melhor do que é ingerido seja em quantidade e/ou qualidade. Os alimentos não são vilões e sim aliados!

Como perder peso?

Para existir a perda de peso é necessário que aja um gasto Kcal (calórico) maior que o ingerido, dito isso é essencial que tenha acompanhamento de profissionais.

2 INSTAGRAM – POST – 2

Dieta do Tipo Sanguíneo



REALMENTE FUNCIONA ?

MITO!

Não há evidências científicas que comprovem a relação do tipo sanguíneo com a perda de peso!



Como as necessidades nutricionais das pessoas não variam de acordo com o tipo sanguíneo, a melhor opção é adequar uma dieta que complete cada um de uma forma básica e que funcione!



3 INSTAGRAM – POST – 3

Qual a melhor dieta para emagrecer?



SERÁ
VERDADE
?



Não existe a melhor dieta!

Uma dieta boa mesmo, é aquela que:



- Possui todos os nutrientes necessários para você;
- Se adapta ao seu estilo de vida;
- Te deixa feliz com o que você come;
- Te faz entender que não existe alimento que engorda ou emagrece, mas sim as quantidades de cada um.



O importante mesmo é você aprender sobre a reeducação alimentar e levá-la para a vida toda!



4 INSTAGRAM – POST – 4

Não bebo água com gás porque dá celulite!



SERÁ VERDADE ?

MITO!

A água com gás não causa celulite!

Muitos associam a água com gás com refrigerantes por serem gaseificados

Mas é o açúcar e o sódio presentes nos refrigerantes que causam ou agravam a celulite, não o gás



O aspecto de gás presente na água se deve à presença de dióxido de carbono, que é naturalmente eliminado pelo corpo

Ela não possui calorias e é uma ótima opção para quem deseja parar de consumir refrigerantes



5 INSTAGRAM – POST – 5

Gordura se transforma em músculo?



A princípio, é preciso saber que o tecido que reveste o seu corpo, é diferente de um músculo. São propriedades anatômicas diferentes, onde cada uma delas possuem a sua função primordial. E fazer o acúmulo de gordura ser transformado em músculo não é uma delas.



MITO!

A gordura é composta de triglicerídeos



A massa muscular é composta de tecido muscular, glicogênio, água



Assim, deve-se entender que a perda de peso é um processo diferente de adquirir mais massa muscular.

No entanto, há a possibilidade de realizar os dois simultaneamente caso você seja iniciante na academia e possua uma certa quantidade de gordura.



Em entrevista à Live Science, Brad Schoenfeld, professor assistente de ciência do exercício no Lehman College da City University de Nova York, falou sobre o assunto e o exemplificou da seguinte maneira:

“A melhor analogia que posso usar é que você não pode transformar uma laranja em uma maçã”



6 INSTAGRAM – POST – 6

Dormir mal ajuda ganhar peso?



@CARLOS_CAMARGO



VERDADE!

Publicado na revista científica Science Advances, a pesquisa demonstra que as funções metabólicas relacionadas ao peso são afetadas pelos nossos ciclos de sono. E que, além disso, podem aumentar o risco para obesidade e diabetes tipo 2.



Isso acontece porque o sono de má qualidade ou dormir menos de seis horas por dia eleva a produção de hormônios que aumentam o apetite (como a grelina) e também diminui os hormônios da saciedade, caso da leptina.



7 INSTAGRAM – POST – 7

Não como pão a noite
porque engorda!



@DUDA_FER03

MITO!

200G de pão
ingeridos às 9 horas



265 kcal



200G de pão
ingeridos às
20 horas



265 kcal



Não existe evidência alguma de
que o pão ou qualquer outro
alimento engorde mais ou
menos em função do horário em
que é consumido.

É o conjunto de nossa
alimentação que determina se
nosso peso aumenta ou diminui.



A título de exemplo, não adianta
eliminar o pão pensando que ele
engorda, se nossa dieta é a base
de pizza, pastéis e refrigerantes.
É o total do que comemos (e
deixamos de comer) que
determina nosso peso!



8 INSTAGRAM – POST – 8

Bebidas alcólicas pioram a celulite?



Verdade!

A celulite é causada pelo depósito de gordura sob a pele, que deixa a epiderme com esse aspecto “ondulado”.

As bebidas alcólicas por serem muito calóricas, podem agravar o grau de celulites quando consumidas frequentemente.



Embora não haja um tratamento eficaz e definitivo, hábitos alimentares corretos podem ajudar a reduzir e também evitar o ganho de celulites.



Lembre-se

- Evite alimentos ricos em açúcares, gorduras e bebidas alcólicas.
- Tenha uma dieta rica em carboidratos, frutas, legumes e verduras
- Pratique exercícios físicos
- Beba muita água



9 INSTAGRAM – POST – 9

Como pouco e não emagreço!



@EMMI_WW



Comer pouco não é sinônimo de emagrecimento!

É necessário comer com qualidade, fazer escolhas que ofereçam os nutrientes necessários para que seu corpo consiga trabalhar.

Fazendo escolhas saudáveis você vai conseguir alcançar mais rápido os seus objetivos.



120g de pizza
1 lata de coca= 100g
100g de batata frita

668 calorias



100g de arroz
100g de feijão
80g de frango
Salada

380 calorias

FOTO ILUSTRATIVA



10 INSTAGRAM – POST – 10

WHEY É SÓ PARA QUEM TREINA ?



SERÁ VERDADE ?

@DUDA_FEROS



MITO!

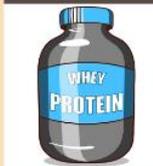
o whey protein, nada mais é que a proteína extraída do soro do leite, e pode ser utilizada na dieta como qualquer outra proteína.



Comparação

WHEY (40g)

160 Calorias
2,3g Gorduras
10g Carboidrato
23g Proteína



PEITO DE FRANGO (100g)

165 Calorias
3,6g Gorduras
0g Carboidratos
31g Proteínas



Alem de ser uma proteína pratica de facil consumo, ela possui alto valor biologico e uma otima digestibilidade !

Perfeita para encaixar como um lanche da tarde, na correria do dia dia



11 INSTAGRAM – POST – 11

Castanhas-do-Pará



@DUDA_FER03



As Castanhas-do-Pará são oleaginosas típicas da nossa região Amazônica

Fonte rica em selênio
Com ação antiinflamatória
E propriedades antioxidantes



O consumo diário de apenas uma ou duas delas já garante inúmeros benefícios à saúde pois reduz o risco de doenças cardiovasculares, previne e trata doenças glandulares e hormonais, diminui o estresse oxidativo, faz um controle natural dos níveis de insulina no sangue e melhora todo o sistema imunológico.

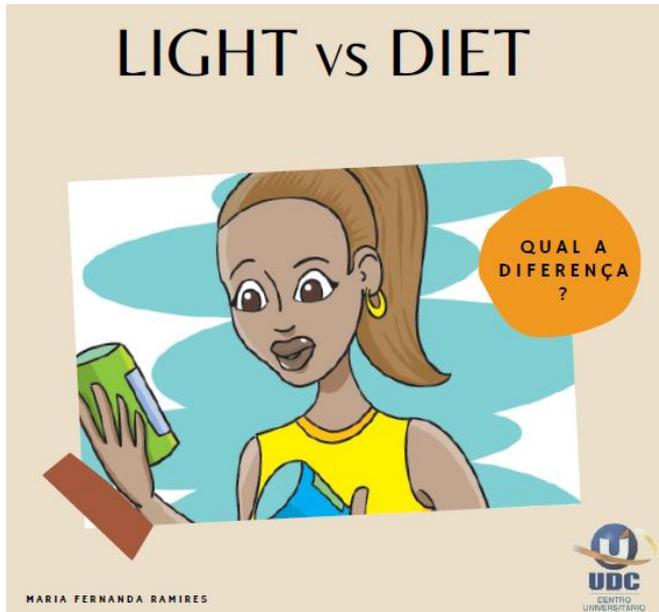


São saborosas e com alto valor nutricional mas cuidado!

Castanhas-do-Pará não se come como pipoca. O consumo excessivo da semente pode causar irritabilidade, dores e fraqueza muscular, queda de cabelo e descamação das unhas e ainda engordar.



12 INSTAGRAM – POST – 12



Alimentos que possuem quantidades insignificantes de determinados nutrientes

- AUSÊNCIA DE SAL, GORDURA E AÇÚCAR

DIET

Alimentos que possuem quantidades reduzidas em comparação ao alimento convencional

- TEOR REDUZIDO DE SAL, GORDURA E AÇÚCAR

LIGHT

Tanto alimentos diet quanto light não têm necessariamente o conteúdo de açúcares ou energia reduzido. Podem ser alteradas as quantidades de gorduras, proteínas, sódio, entre outros; por isso a importância da leitura dos rótulos.

UDC CENTRO UNIVERSITÁRIO

UDC CENTRO UNIVERSITÁRIO

13 INSTAGRAM – POST – 13

Quanto de água devo beber por dia?



Você já deve ter ouvido falar que o recomendado é tomar 2L de água diariamente, mas, a quantidade que deve ser consumida depende de cada indivíduo.

Nicole A. Watanabe



Então como saber a quantidade correta?

O cálculo é simples: 35mL de água multiplicado pelo peso corporal

Por exemplo: uma pessoa pesa 65kg, o ideal é ingerir 2.275L por dia

$35\text{mL} \times \text{Peso}$
$35\text{mL} \times 65\text{kg} = 2.275\text{L por dia}$

Agora que você está por dentro do assunto, aproveite e beba um copo de água. É muito importante!



14 INSTAGRAM – POST – 14

Alimentos congelados



Victoria Cavalheiro Nogueira



O congelamento é uma técnica de conservação muito utilizada e prática. Quando o alimento é congelado ele não perde e nem ganha nutrientes, muitos sofrem alterações organolépticas, como cheiro, sabor, textura ou mesmo cor, para minimizar este efeito e garantir a durabilidade o processamento e congelamento deve ser feito de maneira correta.

Características

Supercongelados: Alimento congelado em temperatura inferior a -18°C a -193°C . Leva de 1 à 3h e mantém em temperatura constante para congelamento rápido.
Congelados: Alimento congelado em temperatura até -18°C , pode levar de 8 a 12h até 48h.



Os alimentos podem perder de 5 à 15% de nutrientes como vitaminas, minerais, fibras e proteínas. Muitos alimentos podem tanto perder o sabor como cor e textura originais. Porém, com um cozimento e um bom refogado, conseguimos "recuperar" o gosto desses alimentos.

15 INSTAGRAM – POST – 15

Posso emagrecer comendo chocolate?



Déficit Calórico

O processo de emagrecimento ocorre ao ingerirmos menos calorias que gastamos (déficit calórico). Ao acontecer isso, o nosso corpo priorizará nossa reserva de energia (gordura) para se manter vivo.

Veja um exemplo:

Ingestão: **1500 calorias**

Gasto: **- 2000 calorias**

-500 calorias por dia*

***Sim, não importa se você comeu *INSIRA AQUI QUALQUER ALIMENTO GOSTOSO ***

@YOUSSEFZEINN



@YOUSSEFZEINN



Sobre o chocolate em questão



135kcal em 25g

Perceba que é possível adequar um alimento prazeroso, nas quantidades ideais e no contexto adequado de calorias, macronutrientes e micronutrientes.

Afinal, é possível colocar um chocolate ou doce de leite em uma dieta de emagrecimento tranquilamente se a mesma estiver balanceada.

SEMPRE AVALIE O CONTEXTO DA DIETA

@YOUSSEFZEINN





**Esse post foi útil para
você?**



Curta



Me conta o
que achou



Envie esse conteúdo
para seus amigos!



Salva pra consultar
depois



REFERÊNCIAS

1. AZEREDO, H.M.C. **Fundamentos de estabilidade de alimentos**. Brasília: Embrapa, 2012.
2. BIESEK, S. ALVES, L.A.; GUERRA, I. **Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte**. 3.ed. Barueri: Manole, 2015.
3. BASTOS, Cleverson Leite. **Aprendendo a aprender: introdução à metodologia científica**. 21 ed. Petrópolis: Vozes, 2015.
4. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. **Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 de setembro de 2004.
5. COZZOLINO, S.F.M.; COMINETTI, C. **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença**. Barueri: Manole, 2013.
6. HINKELMANN, J. V.; LUQUETTI, S. C. P. D.; AGUIAR, A. S. **Diagnóstico e Necessidades Nutricionais do Paciente Hospitalizado: da Gestante ao Idoso**. São Paulo: Rubio, 2015.
7. K MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.
8. MCARDLE, William D.; KATCH, FRANK I.; KATCH, VICTOR L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 8.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
9. WEST, M. A., & ANDERSON, N. R. **Innovation in top management teams**. Journal of Applied Psychology, 1996.
10. WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. Rio de Janeiro: Manole, 2001.



UDC
CENTRO
UNIVERSITÁRIO
CENTRO E VILA A
E FACULDADES **UDC MEDIANEIRA-UDC MONJOLO**