

VOCÊ SABIA?

Você já ouviu falar em Nutrição Funcional?



Cuidar da saúde nunca é demais. Para isso, é essencial ter uma alimentação saudável e os estudos no campo da nutrição são aliados na prevenção de diversas patologias, sobretudo, as conhecidas como doenças crônicas não transmissíveis. Com esse objetivo, a nutrição funcional vem atuando há mais de 10 anos na área da saúde. Mas, você já ouviu falar desse termo?

Fizemos algumas perguntas sobre o assunto para a professora Manuela Dolinsky, da Faculdade de Nutrição da UFF. Confira abaixo:

O que é a nutrição funcional e os alimentos funcionais?

Nutrição funcional é aquela baseada na utilização de alimentos funcionais e saudáveis. E os alimentos funcionais são aqueles que contém, além dos seus nutrientes básicos, compostos bioativos capazes de atuar de forma importante no controle das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e outras.

Qual o objetivo do ambulatório funcional da UFF?

O ambulatório de nutrição funcional, o único ambulatório público do Brasil que atende essa especialidade, visa prevenir, controlar e tratar doenças crônicas não transmissíveis. Os atendimentos são voltados para toda a comunidade, interna e externa, de todas as faixas etárias.

Quais os dias e horários de atendimento? O serviço é gratuito?

Os atendimentos ocorrem nas segundas e sexta-feiras, das 12h às 17h. E nas quintas, das 10h às 13h. Todos os serviços são gratuitos.

Poderia compartilhar alguma receita para o nosso natal que é tão tropical?

Não é típico, mas é um prato lindo, tropical e refrescante para qualquer festividade, incluindo natal, já que os excessos são tão rotineiros nessa época. Chama-se flor de mamão com molho de maracujá (foto acima). A receita é da nutricionista Joana Kamil, também da UFF.

Receita: Flor de mamão com molho de maracujá

Ingredientes:

- 1 mamão formosa
- 1 maracujá
- 2 colheres (sopa) de mel
- hortelã para decorar



Modo de preparo:

- Descasque o mamão e o corte em fatias bem finas para montagem da flor;
 - Bata a polpa do maracujá no liquidificador (no modo pulsar) com o mel para fazer o molho;
 - Arrume as fatias de forma circular no centro do prato e espalhe o molho por cima e em volta.
 - Finalize com o hortelã cortado.
-

INFORMES

- Reitoria - Atendimento das Pró-reitorias e Superintendências
- Novos processos serão implantados no SEI no dia 20 de dezembro
- Em defesa da Universidade Pública, contra o corte de energia
- DAP faz comunicado sobre ressarcimento de plano de saúde
- Nota de solidariedade à UFMG e demais instituições
- Ex-reitores manifestam apoio a dirigentes da UFMG
- Nota Oficial da Andifes - Memória da ditadura

[Acesse esses e outros informes aqui!](#)

DICAS CULTURAIS

Exposição: ['Caminhando com Janete'](#)

29 de novembro de 2017 a 29 de abril de 2018 | 10h às 18h

Com a curadoria do colecionador Jorge Mendes, "Caminhando com Janete" vai reunir 248 obras de 115 artistas populares de todo



o país. A exposição vai reverenciar ainda o Estado de Pernambuco e seus mestres da arte popular, que terão uma área exclusiva para expor e vender suas peças.

Niteroiense por adoção, Janete Costa empresta seu nome ao museu localizado no bairro da Boa Viagem e escolheu Niterói para viver. A arquiteta dedicou sua longa caminhada a valorizar a arte popular brasileira.

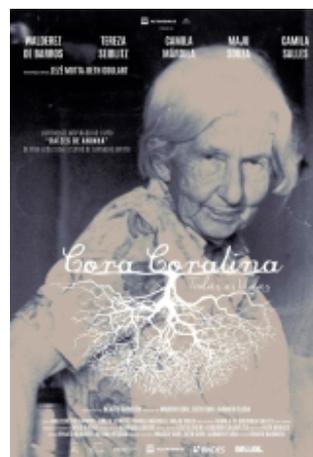
Entrada franca no [Museu Janete Costa](#).

Cinema: ['Cora Coralina - Todas as vidas'](#)

Dias 14 a 20 de dezembro de 2017

Cruzando a fronteira entre a realidade e a ficção, esta é a história da escritora e poeta brasileira Cora Coralina, uma mulher que trabalhou como doceira durante quase toda sua vida, apenas publicando seu primeiro livro aos 75 anos de idade. No entanto, nem mesmo todos os anos de espera a impediram de se tornar uma das autoras brasileiras mais importantes de sua geração.

Em cartaz na [Reserva Cultural de Niterói](#).



UFF NA MÍDIA

Portal N10 | [Refugiado Sírio tem diploma revalidado pela UFF](#)

Errata: na última edição divulgamos o Projeto Castração desenvolvido pelo Huvet. No entanto, os agendamentos não ocorrem às terças-feiras, mas sim na última segunda-feira de todo mês.

Feliz Natal!

BOAS FESTAS!



[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: ciscs@id.uff.br ou 2629-5298

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

