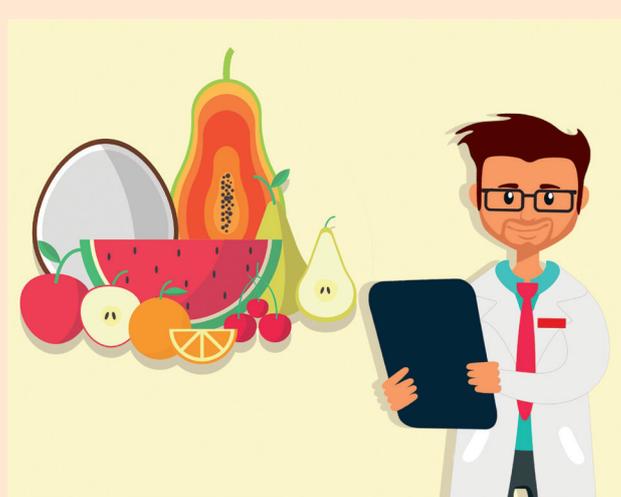


QUANDO CRESCER QUERO SER...

Escrito por Escrito por Juliana Cristina Rissaldo



GOSTO NÃO SE DISCUTE

Às vezes deixamos de comer um alimento saudável por achar que ele é ruim, mas existem várias maneiras e combinações diferentes de preparar o mesmo alimento, por isso gosto se discute sim, inclusive gosto se aprende. E para compreender tudo isso existe um profissional que entende muito sobre o assunto. Ele não vai pegar o garfo e dar comida na nossa boca, estou falando de ensinar a quantidade de alimentos que devemos comer, quais alimentos fazem bem e quais alimentos devemos evitar. Estou falando do Nutricionista. O nutricionista desempenha um papel fundamental na orientação nutricional, ajudando as pessoas a adotarem hábitos alimentares saudáveis e a prevenir, controlar e tratar doenças relacionadas à alimentação. Eles são capacitados para planejar, executar e avaliar a saúde humana, oferecendo aos pacientes planos alimentares equilibrados com base em informações com evidência sobre o impacto de certos alimentos. Em resumo, o nutricionista pode nos ajudar a entender a quantidade de alimentos que devemos comer, quais alimentos fazem bem e quais devemos evitar, contribuindo assim para a melhoria da nossa qualidade de vida. E aí, você sabe comer bem?

ELES PODEM NÃO COMEMORAR COM BOLO E SALGADINHOS, MAS OS PARABÉNS A GENTE NÃO PODE DEIXAR DE DAR, ENTÃO ANOTE AÍ NA SUA AGENDA: O DIA DO NUTRICIONISTA É 31 DE AGOSTO!

NUTRICIONISTA

Com certeza você já ouviu alguém dizendo que precisamos comer bem, que comer muita besteira faz mal, ou aquela frase clássica “Saco vazio não para em pé”. Agora te pergunto, você se alimenta bem? E não estou dizendo a quantidade de refeições que você faz por dia, mas a diversidade de alimentos que consome. Tem algo que você não comeria jamais? Pense mas não me responda agora.



Isabela Giordano Gil Moreira, conhecida por muitos como Bela Gil

CONHECENDO UMA PROFISSIONAL NUTRICIONISTA

Isabela Giordano Gil Moreira, conhecida por muitos como Bela Gil é Mestre em Ciências Gastronômicas com ênfase no sistema global de alimentação pela Universidade Gastronômica da Itália, Bacharel em Nutrição e Ciência dos Alimentos pela faculdade Hunter College e se especializou em Culinária natural pela Natural Gourmet Institute em Nova York. E não é só isso, ela estudou **Alimentação e Nutrição Holística, Macrobiótica, Permacultura, Agroecologia**, é Chef de cozinha, apresentadora de programa de TV e escritora. Bela Gil também se preocupa com as causas ambientais e por isso tem parcerias com várias empresas veganas como a Mãe Terra, Unilever e Morada da Floresta, onde tem uma coleção de fraldas, ecoabsorventes de pano e até um mini berço de papelão que ela chama de “Bela Baby Box”. É vice-presidente do Instituto Brasil Orgânico e professora convidada do programa de pós-graduação online da PUC-RS. Apoiadora de vários projetos sociais, em 2018 foi convidada pela Sociedade Vegana Brasileira e pela prefeitura de São Paulo a formular um cardápio escolar sustentável, para todas as creches e escolas da rede pública de São Paulo. “A verdadeira comida saudável é aquela que faz bem para a nossa saúde, para o meio ambiente e para quem produz”, diz Bela Gil.