

## II JORNADA DE NUTRIÇÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE-UNIFIA

No dia 18 de setembro de 2018, foi realizada a Segunda Jornada de Nutrição no Centro Universitário Amparense, organizada pelos alunos do 6º Semestre do curso de graduação em Nutrição sob supervisão da coordenadora do curso Viviane de Souza Silva.

O evento contou com a presença de palestrantes que abordaram temas atuais. Foram convidadas para palestrar Karen Petroli - Bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário Amparense com experiência em Nutrição Clínica, a mesma abordou o assunto sobre alimentação vegetariana, com enfoque na importância da ingestão de alimentos diversificados, que contribui para melhora da microbiota intestinal e a importância disso para o corpo e mente saudável.

A segunda palestra foi ministrada por Lais Saragiotto, nutricionista especialista em Nutrição e Metabolismo no Esporte pelo GANEP. A palestrante relatou sobre as estratégias de emagrecimento e suplementação, enfatizando também a importância de uma microbiota intestinal saudável para que suplementações tenham o efeito desejado durante o tratamento.

Após as palestras foi preparado um *coffee break* para recepcionar alunos, professores e palestrantes, que contava com alimentos funcionais e nutritivos, tais como espetinhos de frutas, torradas com geleia caseira, pãezinhos com patê, bolo de cenoura, bolo de banana com reaproveitamento da casca, diversos sabores de sucos e chá.



**Alunos Joice e Marcelo dando início a Jornada de Nutrição 2018.**



**Nutricionista convidada Karen Petrolí**



Alunos do 6º e 8º semestre de Nutrição.



Nutricionista convidada Lais Saragiotto .



