



NOVIDADES EM NUTRIÇÃO

**PRONUTRI**

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO PREVENTIVA DA CASSEMS

Nutricionista **Eliana Aguiar Dias**

ÓLEO DE CÔCO



O óleo é obtido a partir da carne do coco maduro, que pode ser fresco ou seco.

No processo de obtenção do óleo, não são empregados solventes químicos, nem elevadas temperaturas, portanto, seus fitoquímicos são mantidos. Isso resulta em um óleo rico em antioxidantes, portanto, com várias propriedades funcionais:

- Prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares,
- Retardo no envelhecimento,
- Função estimulante do sistema imunológico
- Promove melhora da circulação sanguínea, reduz níveis de colesterol, triglicerídeos e aumento do HDL

Recomendação: até 2 colheres de sopa/ dia



QUINOA



- Rica em proteínas, ótima para os músculos;
- Afasta doenças cardiovasculares – Rica em ômega 3 e 6;
- Rica em ferro
- Ajuda na perda de peso – rica em fibras!
- Reforço na imunidade – rica em Zinco!
- Não contém Glúten – indicada para os celíacos

Recomendação: até 2 colheres de sopa/ dia



QUINOA



Como consumir a quinoa?

Saladas: utilizada para temperar, tanto no seu estado natural quanto farinha;

Leite ou iogurtes: os grãos inteiros podem ser consumidos como cereal matinal;

Substituto da farinha de trigo: em preparações como bolo, tortas, biscoitos e pães;

Misturado em sucos e vitaminas: adicionar 1 colher de sopa de farinha de quinoa

Junto com arroz!



AMARANTO



O grão que previne o câncer e ajuda a emagrecer!

Controla a pressão arterial

Ajuda na perda de peso – rico em fibras solúveis

Ajuda no ganho da massa muscular

Previne o câncer – pesquisas em andamento

Reduz colesterol

Recomendação: até 3 colheres de sopa/ dia



ALFARROBA



A alfarroba é uma vagem comestível, semelhante ao feijão, de cor marrom escuro e sabor adocicado

O pó ou farinha de alfarroba derivado da polpa da vagem torrada e moída é utilizado para substituir o cacau.

Enquanto o cacau possui até 23% de gordura e 5% de açúcar, a alfarroba possui 0,7% de gordura e um alto teor de açúcares naturais (sacarose, glicose e frutose), em torno de 38 a 45%.



ALFARROBA



MANTEIGA GHEE



É uma manteiga clarificada, tira-se toda a lactose e a água e deixa-se só a gordura da manteiga

Benefícios:

Fonte de vitamina A;

Não contém sódio;

Dependendo da forma de preparo, pode ser isenta de lactose (ou pelo menos em quantidade reduzida);

Agrega sabor e aroma aos alimentos e preparações;

Possui fácil digestão;



TAPIOCA



Este alimento tipicamente brasileiro está em destaque nos últimos anos por não conter glúten.

Assim, a tapioca tem sido muito utilizada como substituta do clássico pãozinho.

A tapioca é rica em amido que é uma ótima fonte de carboidratos.

principal benefício da tapioca é ser uma fonte rápida e prática de energia para o organismo.

Assim, ela é boa para quem acabou de realizar uma atividade física intensa, pois fornece com velocidade a energia que havia sido perdida.

Sem gluten!



CREPIOCA

**1 ovo + 1 colher de
sopa de goma de
tapioca**



Baixo índice
glicêmico

Sem glúten

Excelente pós treino



LEITES VEGETAIS



Como o próprio nome já nos indica, ela é produzida por meio de um ingrediente vegetal e pode ser utilizada por pessoas que sofrem com intolerância à lactose, segue uma dieta específica que proíbe ou restringe o consumo de comidas e bebidas de origem animal ou simplesmente deseja experimentar outras formas de leite.

É de fácil digestão

Baixo índice glicêmico

Sem glúten



LEITES VEGETAIS



PASTA DE AMENDOIM



Este alimento é rico em **potássio**, um dos minerais mais importantes para o organismo, é essencial para o adequado funcionamento dos músculos, atuando nos processos de contração e relaxamento, evitando a fadiga, as câimbras e as dores.

É rico em nutrientes como **fibras e proteínas**, que são fundamentais para auxiliar no controle do apetite.

Quase 50% da gordura presente no amendoim é ômega-9, o mesmo ácido graxo do abacate e do azeite de oliva e que ajuda a regular o **colesterol e triglicerídeos**.



DICAS PARA LEITURA DO RÓTULO DOS ALIMENTOS

SAIBA SEMPRE O QUE VOCÊ ESTÁ INGERINDO: ATENTE-SE À TABELA NUTRICIONAL DOS PRODUTOS QUE CONSOME!

INGREDIENTES

AÇÚCAR, CACAU,
SAL E FARINHA
DE TRIGO INTEGRAL

EM ORDEM DECRESCENTE, OS PRIMEIROS SÃO OS QUE ESTÃO EM MAIOR QUANTIDADE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

10 G POR PORÇÃO

ATENÇÃO! OS VALORES AQUI REFEREM-SE A UMA PORÇÃO, E NÃO AO TOTAL DO CONTEÚDO DA EMBALAGEM

SÓDIO

RECOMENDA-SE O CONSUMO DE 2 A 4 GRAMAS POR DIA

FIBRAS

CONSUMA, AO MENOS, 25 G POR DIA

GORDURAS TRANS

EVITE O CONSUMO!



**DESEMBALE
MENOS**



**DESCASQUE
MAIS**





PRONUTRI

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO PREVENTIVA DA CASSEMS



Telefone: 3314.1010

E-mail: eliana.dias@cassems.com.br

OBRIGADA!

