



O ovo e sua importância para a saúde

Gleiciane Nunes
Nutricionista

A Casca do Ovo

- A casca é uma embalagem natural porque o ovo é um alimento perecível, e pode ser utilizada assim como a gema e a clara.
- Fonte de cálcio, que é fundamental para o crescimento e fortalecimento ósseo, batimentos cardíacos e contração muscular.



A Clara do Ovo



- Fonte de Proteína

Crescimento e
Desenvolvimento

Produção de
Hormônios

Melhora a
Imunidade

Aumento da
Saciedade

Transporte de
Nutrientes

A Gema do Ovo



Minerais

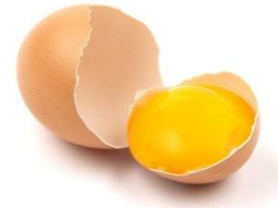
Proteínas

Vitaminas

Colesterol

Gorduras

As Gorduras da Gema



- O ovo possui 4,53 g de gordura, sendo 2,78 g são de gorduras boas (monoinsaturados e poliinsaturados) e 1,75 g são de gorduras saturadas.

COLESTEROL

Hormônios
Sexuais

Produz a
Secreção
Biliar

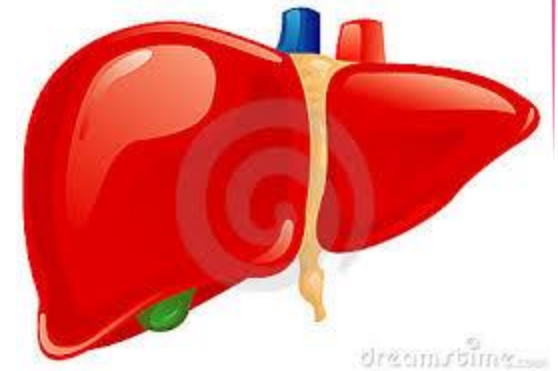
Integra a
Membrana
Celular

Síntese de
Vitamina D

Colesterol

→ Produção endógena : 70%

→ Via Alimentar: 30%





A Importância do Consumo de Ovos para a Saúde

- Depois do leite materno, o ovo é considerado o alimento mais completo em termos nutricionais;
- A gema do ovo é fonte de colina essencial para o desenvolvimento do sistema nervoso central;
- O ovo é fonte de luteína e zeaxantina substâncias importantes para a proteção da visão.

COMA OVO. SÓ FAZ BEM!



**Ovo é delicioso, pratico e faz bem!
Consuma sem moderação!**



A Carne de Frango e seus Benefícios

Gleiciane Nunes
Nutricionista

A Carne de Frango

- O frango, ave de carne branca e magra, de alto valor nutritivo e fácil digestão.
- Leve, saborosa, saudável, com preços acessíveis, a carne de frango deverá se tornar a proteína animal mais consumida no mundo nos próximos 20 anos.



Propriedades Nutricionais



Fonte de Proteínas

**Fonte de Vitaminas do
Complexo B**

**Contém Selênio,
poderoso antioxidante**

**Indispensável para o
crescimento e
desenvolvimento de
crianças**

**Fonte de zinco,
magnésio, cromo,
vitamina A e fósforo**

Fonte de Ferro

A carne de frango

- Tem uma versatilidade enorme de preparo, sendo servida em pratos requintados, delicados, em massas, grelhados, ao forno, ensopados, em pratos rápidos na hora do almoço e em sanduíches.



Inove na hora do preparo

- ❖ Hambúrguer
- ❖ Espetinho
- ❖ Fricassê
- ❖ Almôndegas
- ❖ Frango Empanado
- ❖ Omelete de Frango



Mitos da Carne de Frango

E os Hormônios? Estes são proibidos por Lei

- De acordo com a Instrução Normativa Nº 17 de 21/06/2004, Art. 1º Proibir a administração, por qualquer meio, na alimentação e produção de aves, de substâncias com efeitos tireostáticos, androgênicos, estrogênicos ou gestagênicos, bem como de substâncias β agonistas, com a finalidade de estimular o crescimento e a eficiência alimentar.

Porque não são utilizados Hormônios

- É ilegal;
- Rigorosa Fiscalização – Análises laboratoriais e severas punições;
- Não existe necessidade técnica, tendo em vista as melhorias na infraestrutura, ambiência, nutrição, melhoramento genético e sanidade;
- Custo elevado;
- Aspecto prático.



Aumente seu consumo de Frango

O frango é uma ótima opção para compor as refeições como o almoço, jantar e lanches intermediários do seu dia a dia, pois além de ser muito nutritivo, é também uma alternativa econômica, e pode ser utilizado em inúmeras receitas.

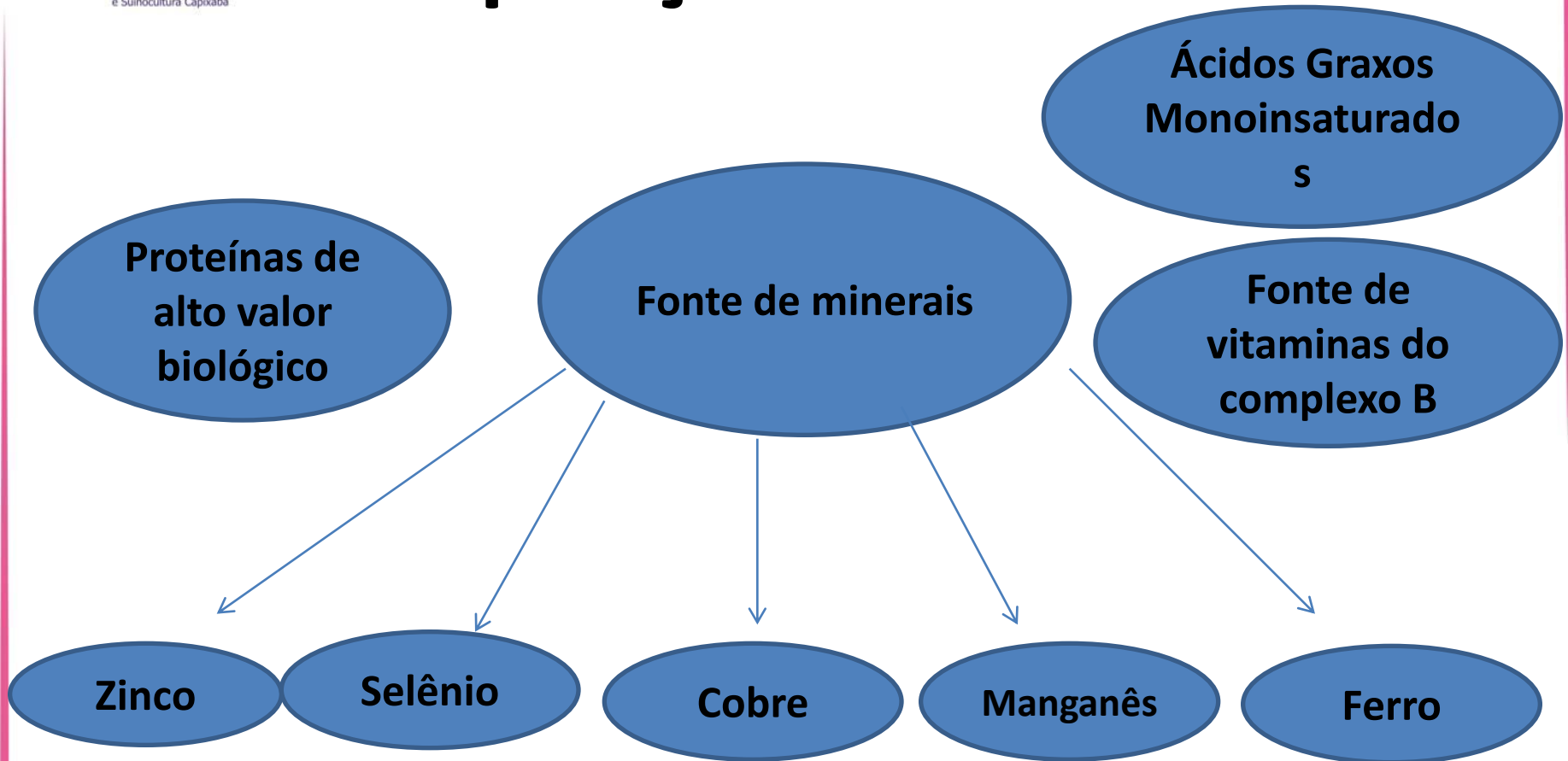




Os Benefícios da Carne Suína

Gleiciane Nunes
Nutricionista

Composição da Carne Suína



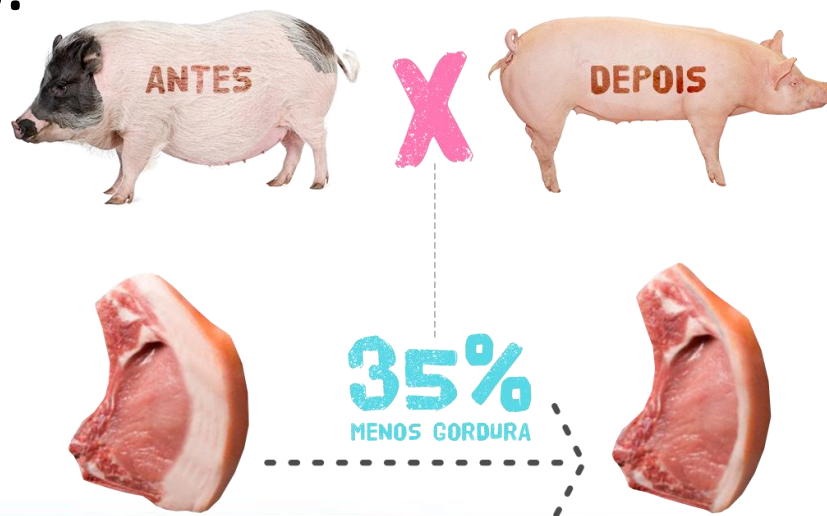
A Evolução da Carne Suína

A carne suína remete-se à lembrança da carne de porco produzida em condições de pouca higiene, contendo alto teor de gorduras, que poderia ser um grande aliado aos males da modernidade.



A Evolução da Carne Suína

- Atualmente, a carne suína, diferente da carne de porco, é resultado da evolução tecnológica da indústria alimentícia, apresentando reduzido teor de gordura em relação a 25 anos atrás.





Ao comparar a composição nutricional entre diferentes tipo de carne, é possível verificar que o lombo suíno (corte magro suíno), tem quantidades de gordura e caloria muito similares a do patinho (corte magro bovino), e também do peito de frango sem pele, carne comumente recomendada para pessoas que buscam perder peso e gordura corporal.

Banha de Suína



- Banha de Suína → Rica em ácidos graxos monoinsaturados e saturados, que são mais estáveis, quando submetidos ao calor. Mais Saudável.
- Óleos Refinados (soja, milho) → São ricos em ácidos graxos poliinsaturados → que aumentam a inflamação e o risco de sobrepeso e obesidade.

Banha de Suína → Alimento Natural

Carne Suína

Uma escolha completa para sua alimentação!

CARNE SUÍNA + ALIMENTOS NUTRITIVOS = REFEIÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Carne Suína + Cereais Integral + Leguminosas + Verduras e Legumes = Refeição com proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerais (selênio, zinco, ferro), boa fonte de fibras e diversos micronutrientes.



Carne Suína

- Estudos clínicos concluíram que o consumo de carne suína não trás qualquer efeito adverso para a saúde quando ingerido dentro das quantidades recomendadas.



Carne Suína

Uma escolha completa para sua alimentação!

- Por ser uma carne succulenta e saborosa, basta preparar de forma correta.
- Além disso, pela sua diversidade de cortes, pode ser preparada sem dificuldades, pois absorve intensamente temperos cítricos, agri doces, picantes.
- É uma carne que se adequa a várias opções de preparo.



Faça novas receitas com Carne Suína



- ✓ Tapioca com Pernil Desfiado e Creme de Ricota;
- ✓ Sopa de Legumes e Cubos de Pernil;
- ✓ Bisteca Grelhada com Legumes Souté;
- ✓ Salada Ceasar com Lombo.

**Escolha mais Carne Suína,
você só tem a ganhar.**



OBRIGADA!

Gleiciane Nunes

Nutricionista

gleicianenutricionista@yahoo.com.br