



Quem Somos:

Nutricionistas responsáveis:

Dra. Flávia Fuzzi Barroso CRN 7030

Dra. Tamara E. Stulbach CRN 7199

Nosso dever é: A orientação alimentar adequada, aplicando o conhecimento científico, inclusive da nutrição funcional, de forma ética, independente dos níveis de necessidade, de fases de vida, de limites sócio – econômicos e culturais, visando, assim, um único objetivo: *a saúde e a vitalidade do ser humano.*



Boletins Informativos Primavitta

Os boletins Primavitta são lançados bimestralmente no site da escola .

Aproveite para se atualizar com temas relacionados a saúde em geral, sempre de origem científica ou de experiências clínicas, com uma linguagem clara e acessível, além de poder acompanhar os trabalhos realizados pela Primavitta na escola.

Assunto do mês: Os benefícios dos grãos integrais.

Os cereais integrais, além de contribuírem na manutenção do peso saudável, devido às fibras presentes nesses alimentos, são excelentes fontes de vitaminas e minerais, importantes na função metabólica. Leia a matéria para saber mais e inclua os grão integrais na sua alimentação diária.



Entre em contato conosco!

Mande suas dúvidas ou sugestões através do e-mail primavitta@primavitta.com.br

A parceria constante com nosso cliente direto ou indireto é parte importante para nosso aprimoramento e excelência na qualidade do trabalho.



Visite o site da Primavitta e conheça nossos serviços e produtos:

www.primavitta.com.br

Grãos integrais.

Conheça todos os benefícios desses alimentos e inclua na sua dieta.



Principais diferenças dos alimentos integrais para os não integrais, ou seja, os refinados.

Os cereais, como o trigo, a aveia, o arroz, o milho, são comumente comercializados após beneficiamento, que é a moagem desses grãos, onde é removida a casca e o gérmen (camadas externas), obtendo-se dessa forma cereais branquinhos, que são mais macios. Portanto, os cereais integrais são grãos mais duros, devido à presença da casca que os envolve.

Benefícios.

Os cereais são excelentes fontes de carboidratos, que quando “quebrados”, chegam à sua forma mais simples de açúcar, principal fonte de energia do corpo. Os cereais integrais, por serem de digestão mais lenta devido à presença da casca que envolve os grãos, são de baixo índice glicêmico, ou seja, demoram mais tempo para chegarem à forma de açúcar. Isso é muito importante, pois auxilia na manutenção da taxa de açúcar no sangue (glicemia): bom para diabéticos e para quem quer manter o peso.

Essa casca que envolve os grãos de cereais integrais, além de preservar as vitaminas e minerais importantes para o metabolismo, como complexo B (importante no funcionamento do sistema nervoso), vitamina E (antioxidante que mantém a integridade da pele), magnésio, zinco, cromo, selênio (importantes na manutenção do sistema imunológico), etc., também são excelentes fontes de fibras.

As fibras, além de estimularem o funcionamento intestinal, auxiliam na manutenção do peso, pois promovem sensação de saciedade, uma vez que ficam por mais tempo no trato digestório e não são absorvidas pelo organismo (são eliminadas nas fezes). Com isso, as fibras também reduzem a absorção de gorduras.

Para quem esses alimentos devem ser indicados?

Esses alimentos são indicados para todas as pessoas que querem ter hábitos alimentares saudáveis, na prevenção da **obesidade, de doenças como diabetes, doenças intestinais, colesterol alto, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer**, etc.. Mas, principalmente para pessoas que já apresentam **diabetes**, para um melhor controle glicêmico (controle do açúcar no sangue); para quem precisa **perder peso**, pois auxilia no controle do apetite, já que oferecem saciedade por mais tempo; e para pessoas que sofrem de **obstipação intestinal**. É importante lembrar que quando aumentamos o consumo de cereais integrais, devemos aumentar a ingestão de água para que as fibras auxiliem na função intestinal, caso contrário podem “ressecar” e promoverem o efeito contrário, e o indivíduo apresentar a famosa “prisão de ventre”.

Como incluir os cereais integrais na dieta?

Nos lanches:

- Acrescentar aveia ou fibra de trigo em frutas, iogurtes, vitaminas, receitas de pães, etc.;
- Substituir os pães brancos pelos integrais, que são feitos com farinha de trigo integral;

No almoço e no jantar:

- Substituir o arroz branco pelo integral e preferir o macarrão feito com farinha integral;