



**PRIMAVITTA**  
Consultoria e Assessoria Nutricional

05/10/2009

Ano 2 Número 7



## REFORÇO NO TREINAMENTO DE FUNCIONÁRIOS DA COZINHA!



### 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.*



### Atividades do Mês

Os alunos do Kinder 2 ao 5º ano tiveram como tema na aula de Educação Nutricional o Sistema Digestório, tendo noções do trajeto dos alimentos pelo corpo e saúde intestinal através de desenho animado. Na aula culinária, fizeram iogurte caseiro, que é fermentado através de lactobacilos, bactérias importantes para a microbiota intestinal.

Os alunos do 6º ao 9º ano estão responsáveis pelo cardápio de outubro e novembro, sendo que 6º e 7º anos fizeram o cardápio do almoço deste mês, e 8º e 9º anos fizeram o cardápio de almoço e lanches de novembro. Tudo sob a supervisão das nutricionistas da Primavitta, é claro. Essa atividade tem o objetivo de colocar em prática tudo o que aprenderam sobre Educação Nutricional durante o ano.

*Consulte o cardápio no site!*



Querendo entrar em contato conosco para esclarecimento de dúvidas, agende um horário na escola ou mande e-mail para:  
[primavitta@yahoo.com.br](mailto:primavitta@yahoo.com.br)

Sugestões!



Você gostaria de saber sobre algum tema que não foi abordado em nosso boletim?

Então, mande a sugestão através do e-mail [primavitta@yahoo.com.br](mailto:primavitta@yahoo.com.br)

## 16 de outubro é Dia Mundial da Alimentação

Em 16 de outubro comemora-se o Dia Mundial da Alimentação. Para muitos países em desenvolvimento, como o Brasil, é tempo de avaliar e buscar meios para a erradicação da fome e da pobreza.

O problema vem se agravando. Para se ter uma idéia, o número de famintos teve um incremento recente de 105 milhões, passando a alcançar 1 bilhão de pessoas em todo o mundo, segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). Para combater a fome, a FAO prevê a necessidade de aumentar a produção alimentícia em 70%, a fim de alimentar os cerca de 2,3 bilhões de pessoas a mais que teremos no mundo até 2050.

O Brasil, com sua diversidade climática e avançadas tecnologias do setor alimentício, é capaz de produzir uma variedade imensa de alimentos. É hoje, inclusive, um dos maiores exportadores do setor no mundo. Com isso, seria de supor que a mesa dos brasileiros fosse uma das mais fartas do mundo, inclusive em qualidade nutricional. Infelizmente, a realidade é bem diferente.

A riqueza alimentar do nosso país não alcança o cardápio de boa parte da população. A principal causa é, sem dúvida, a desigualdade social. A pobreza que atinge de forma considerável a maior parte das famílias brasileiras faz com que muitas delas não consigam realizar ao menos uma refeição completa por dia.

Em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, desde a década de 70 a FAO realiza em diversos países debates que ajudam a intensificar a divulgação de novas medidas para combater a fome no mundo.

*Matéria extraída do Nutritional, site de nutrição clínica (<http://www.nutritional.com.br>).*

No Brasil, diversos eventos serão realizados para comemorar a Semana Mundial da Alimentação, de 11 a 17 de outubro, abordando o tema "Alcançar a Segurança Alimentar em Época de Crise".

**Em nosso município, Guarujá, os centros comunitários estarão desenvolvendo Receitas Econômicas com a comunidade, orientando higiene e preparo de receitas doces e salgadas que aproveitam os alimentos na íntegra (cascas, talos e polpas). Na UNAERP haverá evento sobre o tema no dia 16 de outubro.**



## Celulite

A *lipodistrofia ginóide*, mais conhecida como celulite, é um processo muitas vezes inflamatório do tecido subcutâneo, onde ocorre uma alteração estética e funcional através de um processo local degenerativo, que traduz desequilíbrio, deixando a pele com aquele aspecto de casca de laranja.

A patologia tem diversas causas e, por isso, não atinge somente as pessoas que estão acima do peso. Porém, é predominante no sexo feminino, devido o estrógeno em excesso, principalmente em alguns períodos como adolescência, gestação e menopausa.



### Fatores importantes.

Além da questão hormonal, os radicais livres contribuem no processo da formação da celulite. Portanto, uma dieta rica em vitaminas e minerais é fundamental para o fornecimento de substratos importantes na neutralização desses radicais livres, assim como para o processo de detoxificação hepática, ou seja, na eliminação de toxinas que atrapalham o bom funcionamento das células.

Outro órgão importante nesta questão é o intestino, que também tem como função a seleção dos nutrientes absorvidos, eliminação de toxinas, formação de células imunológicas, formação de vitamina B12 e K, formação de ácidos graxos de cadeia curta, entre outras. Essas funções devem estar bem evidentes, pois o aumento da permeabilidade, ou seja, a passagem de macromoléculas tóxicas e antígenos, pode iniciar a resposta de anticorpos, criando um estado crônico de hipersensibilidade imunológica, além de varrer vitaminas e nutrientes, comprometendo o sistema de detoxificação.

### Cuidados.

Uma dieta equilibrada, rica em vitaminas, minerais e fibras, ajudam no processo de neutralização dos radicais livres e na eliminação de toxinas do organismo.

A redução no consumo de carboidratos refinados, como pães brancos, arroz branco, massas, doces e o próprio açúcar também ajuda. As isoflavonas da soja irão contribuir no caso hormonal e os flavonóides das frutas vermelhas melhoram a retenção hídrica local. Não podemos esquecer das fibras, que irão auxiliar no bom funcionamento intestinal, assim como iogurtes e leites fermentados. E é claro, diminuir o consumo de alimentos industrializados para diminuir a ingestão de toxinas, já que o objetivo é eliminá-las.



**Até a próxima!**