

CARDÁPIO DA ESCOLA



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.*



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

Cardápios

A Primavitta fornece aos alunos cardápio balanceado em nutrientes e em energia para os alunos que permanecem meio período ou período integral na escola, respeitando sempre as “Leis da Nutrição” (quantidade, qualidade, harmonia e adequação).

Composição dos cardápios de lanches

Uma fonte de carboidrato: pão (francês/cará/fôrma/bisnaguinha/torrada/bolacha cream cracker/cereal matinal a base de milho ou arroz/bolo simples).

Uma fonte proteica: queijos/requeijão/presunto/peito de peru defumado/leite/bebida de soja.

Uma fonte de vitaminas e minerais: fruta. Outros alimentos servidos nos lanches: geléia de frutas, 1 salgado assado, suco de fruta natural / industrializado-garrafa).

Composição do cardápio almoço

- Arroz e feijão são a base desse cardápio, já que fornecem carboidratos e proteínas, além de vitaminas e minerais, excelentes fontes de energia. Além disso, os aminoácidos fornecidos pelo feijão se completam quando acompanhados dos aminoácidos do arroz, formando uma composição não encontrada em uma única refeição em outros alimentos.

- Proteína de origem animal (1 porção): frango, boi, peixe uma vez na semana e ovos.

- Verduras e legumes: 1 porção crua e 1 porção cozida (ex.: salada de escarola e batata sauté; ou salada de cenoura ralada e couve refogada), fontes de vitaminas, minerais e fibras.

Fruta: fonte de vitaminas, minerais e fibras.



Observações

1. As preparações são assadas, cozidas ou grelhadas na maioria dos dias da semana, havendo fritura, eventualmente, uma vez a cada 15 dias.
2. O peixe é servido às quartas-feiras.
3. Às sextas-feiras é servido uma massa (espaguete/penne/parafuso/talharim/nhoque).
4. Como sobremesa recebem fruta 3 dias da semana e doce 2 dias da semana.

Aderência à dieta do Mediterrâneo e risco de adenocarcinoma gástrico com o estudo de coorte de Investigação Prospectiva Européia em Câncer e Nutrição (EPIC)

O padrão dietético mediterrâneo é acreditado por proteger contra câncer, apesar de evidências a partir de estudos de coorte que avaliaram regiões de câncer em particular serem limitados. O objetivo do estudo foi explorar a associação entre a aderência à dieta do Mediterrâneo (MED) e a incidência de adenocarcinoma gástrico (AG) no estudo de coorte de Investigação Prospectiva Européia em Câncer e Nutrição. O estudo incluiu 485044 indivíduos (144.577 homens) com idade entre 35–70 anos a partir de 10 países europeus, que responderam a questionários sobre estilo de vida e hábito alimentar.

Conclusão: o estudo evidenciou que uma maior aderência à Dieta do Mediterrâneo está associada com a diminuição na incidência do Adenocarcinoma gástrico (câncer de estômago).

Referência Bibliográfica:

BUCKLAND, G.; AGUDO, A.; LUJÁN, L. et al. Adherence to a Mediterranean diet and risk of gastric adenocarcinoma within the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohort study. *Am J Clin Nutr*; 91: 381-90, 2010.

Nós da Primavitta, sempre orientamos que a alimentação saudável está na preparação de alimentos “in natura”, ou seja, em evitar alimentos industrializados, contendo corantes e conservantes artificiais, além de gordura hidrogenada e excesso de sódio como conservante.

Nosso organismo está preparado para trabalhar com os alimentos em equilíbrio, como é a natureza deles próprios. Quando cometemos “excessos”, o nosso corpo trabalha para eliminar as toxinas, e equilibrar tudo, utilizando os nutrientes em suas devidas funções. Porém, esses excessos nos prejudicam a longo prazo, entupindo nossas artérias, elevando nossa pressão arterial, elevando o nível de glicose no sangue, etc..

Sendo assim, devemos consumir na maioria dos dias alimentos como pães e cereais integrais (arroz integral, aveia, trigo integral, etc.), pois auxiliam no controle da absorção do colesterol e da glicose, além de auxiliar no bom funcionamento intestinal. Também são importantes as frutas, verduras e legumes, que além de fibras, também possuem excelentes níveis de vitaminas e minerais. Utilizar azeite de oliva extra virgem e sementes oleaginosas como nozes, castanha-do-pará, amêndoas, etc., que contêm alto teor de gordura monoinsaturada que auxilia no controle do colesterol, protegendo o coração e vitamina E, que além de outras funções é também antioxidante, evitando a oxidação das gorduras.

Mas não devemos esquecer de praticar atividade física e de evitar o consumo freqüente de alimentos industrializado. Sendo assim, fast-foods devem ser frequentados com muita, mas muita moderação.

Parece ser difícil? Mas é uma mudança no estilo de vida que demonstra o amor por você e sua família.

O que é a Dieta do Mediterrâneo?

Os pesquisadores observaram que a população que vive em países da região do mar Mediterrâneo (Itália, Grécia, Portugal, Espanha, França e outros) têm um menor índice de câncer de estômago, doenças cardiovasculares, e uma maior longevidade. Deve ser salientado que essas populações, originalmente, mantinham naturalmente atividade física regular o que, comprovadamente, por si só, contribui para a melhoria da saúde e da expectativa de vida.

Qual é a dieta da população que vive na região do Mediterrâneo?

A população européia que vive na região do Mar Mediterrâneo se alimenta basicamente, de vegetais, legumes, tomate, alho, frutas (maçã) e, principalmente, óleo de oliva, canola, cereais pouco moídos, nozes (pecan) e sementes, queijo branco e iogurte, além de vinho.



Até a próxima!