



Peru

A carne de peru é considerada uma carne magra. Em uma porção de 100 g, aproximadamente duas fatias médias, possui 1,8 g de gordura.

Evitar o consumo de gorduras saturadas, sendo esta encontrada em carnes, é importante para a prevenção de doenças cardiovasculares.



Outro lado positivo, é o fato de que a carne de peru é, geralmente, servida assada.

Atenção!!!

Tomar cuidado com a quantidade de sal adicionada nas preparações. Dar preferência para temperos naturais: cebolinha, coentro, etc.



Referências

- BORGES, C. F.; BUSNELLO, F. M.; PELLANDA, L. C. Identificação de fatores de risco Cardiovascular em Pais/Cuidadores de Crianças Cardiopatas. **Arq Bras Cardiol**, São Paulo, v. 99, n. 4, p. 936-943, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população Brasileira**. Brasília, DF: 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população Brasileira: Promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF: 2008.
- FILHO, P. R. S.; CASTRO, I.; STAHLSCHEMIDT, A. Efeito do efeito do vinho tinto Associado ao exercício físico no sistema cardiovascular de ratos espontaneamente hipertensos. **Arq Bras Cardiol**, São Paulo, v. 96, n. 4, p. 277-283, 2011.
- IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2008-2009**: Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil, Rio de Janeiro, 2011.
- OLIVATI, C. **Produção de uva passa de BRS Morena: pré tratamento, caracterização físico química e composição fenólica**. 2016. 105f. Dissertação (Mestrado em Engenharia e Ciência dos Alimentos) – Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, São José do Rio Preto, 2016.
- PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E. M. A.; BENZECRY, E. H.; GOMES, M. C. S.; COSTA, V. M. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras**. Rio de Janeiro: Atheneu, 79p.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos
Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça
Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Daniela Santana de Souza

Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira





Natal é época de alegria, paz e amor. Momento de reunir família e amigos e se deliciar com as preparações típicas da época.

Mas você sabe o que está ingerindo?

Sabe o **valor nutritivo destes alimentos natalinos?**



Panetone

Composição nutricional do Panetone referente a 1 fatia média (100 g):

Composição	Frutas cristalizadas	Gotas de chocolate
Carboidrato	45 g	46 g
Gorduras	13 g	17 g
Energia	322 kcal	365 kcal

O Panetone, assim como a maioria dos alimentos processados, é rico em açúcares e gorduras saturadas que se consumidos em excesso elevam o risco de desenvolver doenças como obesidade e diabetes..



Oleaginosas

As oleaginosas são sementes ricas em gorduras insaturadas. Seu consumo auxilia o controle dos níveis de colesterol e a prevenção de doenças cardiovasculares. Entretanto, estes alimentos são calóricos e devem ser ingeridos com moderação.

Exemplo de oleaginosas: castanha-do-pará, castanha de caju, avelã, nozes.



Vinho

O vinho é uma bebida rica em compostos fenólicos. A quantidade destes compostos no vinho tinto é maior quando comparado ao vinho branco.

Os compostos fenólicos são antioxidantes que auxiliam no combate aos radicais livres do nosso organismo e previnem doenças cardiovasculares.

Atenção!!!

A quantidade recomendada de vinho para que se tenha os efeitos benéficos é de uma ou duas doses diárias (100 a 200 mL).



Frutas in natura

No Natal há um grande consumo de frutas tais como, morango, uva, melão, abacaxi, melancia, pêsego, manga, kiwi, etc.

Estas frutas são excelentes fontes de fibra alimentar, vitaminas e minerais. E desta forma, auxiliam na manutenção da saúde.



Atenção!!!

Não se esqueça de higienizar as frutas antes do seu consumo.



Frutas secas

Nesta época do ano é comum o consumo de frutas secas (desidratadas). Um exemplo são as uvas passas que aparecem em diversas preparações e são ricas em compostos fenólicos, assim como o vinho.

As frutas secas são ricas em fibras e nutrientes, porém calóricas e devem ser consumidas com moderação.

