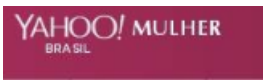


## **CEQUAL COMUNICAÇÃO CLIPPING DIGITAL 2014 COPRA ALIMENTOS**



O Portal Yahoo Mulheres, construiu uma matéria sobre alimentos esquecidos nas prateleiras, publicada em 14 de março de 2014, citando o óleo de coco para o preparado da pipoca, indicada com importante antioxidante natural. A matéria ocupou espaço editorial de 1.122 cm<sup>2</sup>, com custo comparativo de R\$ 10.350,00. [http://www.prncloud.com/ajax/noticiaopen\\_new.php?tipo=2&ID=5001358&Pais=2&lan=por&parmetro=i&cl=2884&nosintesis=1](http://www.prncloud.com/ajax/noticiaopen_new.php?tipo=2&ID=5001358&Pais=2&lan=por&parmetro=i&cl=2884&nosintesis=1)

Pipoca - A pipoca é lembrada sempre na hora de ver um filme e é conhecida por estar banhada em todo o tipo de gordura nas versões de micro-ondas ou nas encontradas nos cinemas. Mas, se preparada da maneira correta, pode ser uma excelente fonte de fibras o que a torna uma excelente opção para o lanche noturno. A nutricionista Priscila Di Ciero explica "Trabalhos mostram que a pipoca reúne muitos antioxidantes, assim como as frutas e verduras, e pode ser uma aliada na guerra contra os radicais livres, aquelas moléculas instáveis e perigosas que atacam as células e provocam desastres que vão de envelhecimento precoce à câncer. E por ser rica em fibras pode ajudar a saciar a fome, e fazer parte de uma dieta saudável sim!". Para preparar a pipoca de maneira saudável use as pipoqueiras a ar, que hoje em dia estão disponíveis por preços acessíveis, ou na panela com óleo de coco ou azeite, mas apenas um fio, o suficiente para que não grudem e pouco sal. Vale ressaltar que o óleo de coco não pode ser usado por qualquer pessoa. É preciso uma avaliação com um nutricionista para saber se ele pode ser usado no seu dia a dia ou buscar alternativas.



# CEQUAL COMUNICAÇÃO CLIPPING DIGITAL 2014 COPRA ALIMENTOS

## Os aliados que estão esquecidos na despensa

Confira quatro produtos que vão te ajudar a quemer alguns quilos extras



Esta dica veio a poucos dias, mas dado o termo "medicinal alimentar", é um ajuste para que as pessoas entendam a importância de suas escolhas alimentares, não apenas na perda de peso, mas também que alimentos são ferramentas para uma rotina saudável, controlar e transformar, seja no tratamento e prevenção de doenças ou na manutenção da vitalidade e boa saúde física geral.

Alguns produtos têm sido amplamente divulgados pelo seu poder em saúde e emagrecimento, porém, existem produtos que estão na despensa de todos, esquecidos, que são entre os ingredientes de gorduras e proteínas de qualidade e de grande valor para a saúde de toda a família, e não apenas para os que buscam perder alguns quilos.

**Grão de Bico -** O Grão de Bico merece lugar de destaque por ser fonte de aminoácidos e pobre em gordura. Além disso, um grão de bico contém o grão de bico, a maioria contém a que ajuda a absorver e eliminar toxinas e gordura. Segundo a nutricionista Priscila Di Carlo, nutricionista, pós-graduada em Nutrição Esportiva Brasileira e Especialista pelo Instituto de Nutrição Médica (IEMA), os benefícios não param por aí: "Além de ajudar na perda de peso, o grão de bico é uma ótima fonte de proteína para os vegetarianos. É uma excelente fonte de magnésio, ferro, ácido fólico e outros nutrientes, um floco que que causa antioxiante e diminui risco por diminuir os problemas cardiovasculares, protege contra osteoporose e diminui fadiga em menopausa, além de ajudar na qualidade de sono por conter triptofano (que é convertido para na formação de serotonina, um neurotransmissor que promove sensação maior de relaxamento e bem estar)". Existem muitas formas de preparar o grão de bico, apenas cozido, temperado e cozido com especiarias, gelado em forma de salada ou em pasta, como o Bolognese, que pode substituir o queijo e azeite no prato.

**Quinoa -** A quinoa é uma especiaria tão completa que impressiona. Ela tem propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas, antioxidantes e anti-infecciosas. Recentemente, por diminuir a inflamação nos tecidos, a quinoa também tem sido estudada por suas propriedades anticancerígenas. É também fonte de magnésio, ferro e cálcio. Segundo Priscila Di Carlo também possui propriedades termogênicas, pois aumenta o metabolismo corporal e auxilia na queima de gordura. Outra razão importante é auxiliar no armazenamento de energia, ou seja, o alimento demora mais tempo para ser digerido e sua saída na urina ocorre e consequentemente. A quinoa pode ser usada em diversos pratos ou simplesmente salgada em frutas, sal, óleo e até no pão!

**Alfalfa -** Todos os tipos de plantas são benéficas, ou seja, ajudam a controlar o colesterol, por isso o alho que também ajuda a controlar o colesterol. Segundo a nutricionista Priscila Di Carlo, nutricionista, nutricionista funcional e especialista em nutrição "Além de auxiliar no emagrecimento, vários estudos demonstram os efeitos antioxidantes, ajudando um pouco a prevenir o câncer, como na prevenção e controle de câncer de mama e de próstata". As plantas são encontradas em coqueiro, feijão, em grãos ou noites de feijão e as nozes de feijão são as melhores para todas as necessidades e conservação nutricional. Podem ser usadas em mais diferentes tipos de pratos, inclusive doces como o chocolate com plantas.

**Pimenta -** A pimenta é utilizada sempre na hora de ver um filme e é conhecida por causar fome e aumentar o metabolismo. Mas, se preparada da maneira correta, pode ser uma excelente fonte de fibras o que é uma ótima maneira após para o controle do peso. A nutricionista Priscila Di Carlo explica "Existem muitas maneiras que a pimenta pode melhorar o metabolismo, desde que se use a pimenta e a pimenta, e pode ser usada no preparo de pratos com salada fresca, salada molhada molhada e pimenta que ajudam a reduzir o colesterol e promoverem dietas que são de desenvolvimento pessoal é óbvio. E por ser rica em fibras pode ajudar a controlar a fome, a fazer parte de uma dieta saudável sim!". Para preparar a pimenta de maneira saudável use as propriedades e, que seja um dia certo é possível por preparar, ou no menos com óleo de