

# NutriNews

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

## A importância do Café da Manhã



A ingestão de alimentos no período da manhã é muito importante para abastecer o organismo para a jornada diária. Durante a noite, seu organismo continua trabalhando e ao acordar, seu "tanque" de combustível já está quase vazio. Se você não tem o costume de fazer essa refeição, tome algum líquido como suco de frutas ou leite e derivados (iogurte, fermentados), inclusive de vegetais (leite de soja ou arroz), para uma oferta mesmo que pequena de alimentos e energia. Isto também ajudará como estímulo para a digestão, para as outras refeições do dia não causarem desconfortos. Uma caminhada, se possível diária previne doenças degenerativas e mantém você mais animado e bem disposto. Mas não a faça em jejum. Alimente-se antes com alguma fonte de carboidratos (bolachas, porções pequenas de pães) ou uma fruta. Dicas de alimentos para o seu café da manhã:

**LEITE DESNATADO**  
Ótima fonte de cálcio vitaminas a e d, além de minerais como fósforo e magnésio. possui menor quantidade de gordura e colesterol.

**IOGURTE DESNATADO**  
Tão nutritivo quanto o leite, com grandes quantidades de fósforo, cálcio, zinco, vitaminas a e b. é mais digerível que o leite para pessoas com intolerância à

lactose.

### SUCO DE ABACAXI

Fonte de vitamina c, b6, folato, tiamina, ferro e magnésio. também é rico em fibras solúveis auxiliando no controle do colesterol.

### SUCO DE LARANJA

Excelente fonte de vitamina c, que é um poderoso antioxidante, entre outros nutrientes como a tiamina, potássio e o beta caroteno. se ingerido com o bagaço é também uma boa fonte de fibras.

### FRUTAS DA ÉPOCA

Muito refrescantes as frutas são também, excelentes fontes de vitaminas, minerais, e fibras, (ajudam no funcionamento intestinal) por serem deliciosas e não conterem muitas calorias podem facilmente substituir uma sobremesa.

### CHÁ

Quando bebido puro quase não possui calorias e nutrientes, o que pode ser revertido se for feito com leite o suco de fruta. a grande maioria dos chás contém cafeína (exceto os chás verdes), por isso é considerado uma bebida estimulante. muito conhecido por seus fins terapêuticos e medicinais.

### AÇÚCAR MASCADO

É um alimento de energia rápida

e feito através de revestimento dos cristais do açúcar branco com melão.

### MEL

É um alimento que além de ter o poder de adoçar ainda confere sabor à preparação ao qual vai ser adicionado, porém contém mais calorias se comparado ao mesmo volume de açúcar.

### ADOÇANTES

São substâncias com grande poder de adoçar, porém quase não fornecem calorias, por isso são muito utilizados em dietas de emagrecimento e por pessoas diabéticas, substituindo o açúcar.

### CAFÉ

É um alimento que estimula o sistema nervoso, por conter muita cafeína, por isso pode manter a pessoa mais ativa. assim como o chá, quando consumido puro quase não possui calorias e nutrientes.

### CEREAIS E PÃES INTEGRAIS

Ótimas fontes de energia e fibras, essenciais para o início do dia. Fique atento aos cereais com menor teor de açúcar e maior quantidade de fibras. Assim como os pães integrais além de auxiliarem no trânsito intestinal, produtos ricos em fibras controla a glicemia, diminui o colesterol.