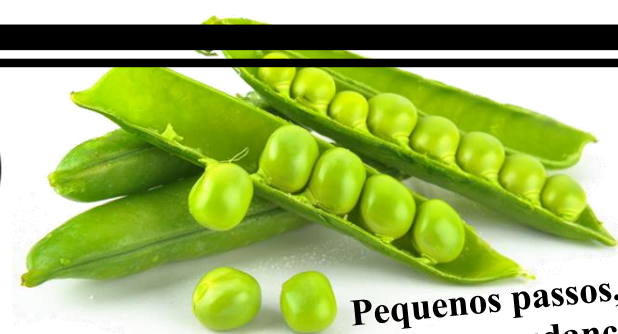


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 168/05 a 10 de outubro de 2019



Sabia que na segunda sexta-feira do mês de outubro se comemora o Dia Mundial do Ovo?
A data foi criada pela Comissão Internacional do Ovo em 1996, com o objetivo de divulgar os benefícios dos ovos para a saúde e aumentar o consumo deste tipo de alimento.

Curiosidades Nutricionais:

Os ovos são um alimento muito rico do ponto de vista nutricional. Apresentam um valor energético moderado (82 kcal/55g – 1 ovo), são ricos em proteínas de grande qualidade e contêm apenas 2,7g de gordura saturada por 100g. O colesterol presente na gema do ovo tem pouco impacto no colesterol sanguíneo, visto que o aumento do colesterol sanguíneo relaciona-se mais com o teor de gordura saturada da alimentação diária.

Como saber se o ovo está fresco?

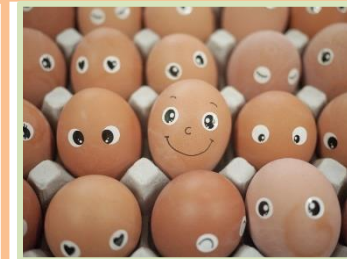
- 1º Coloque o ovo num copo com água.
- 2º Ao imergi-lo em água, se o ovo permanecer no fundo do recipiente significa que está fresco; se permanecer no cimo da água não está fresco.



Fontes:
<https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Oovo.pdf>
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/ovos/>
<https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-do-ovo/>
Fontes imagens:
https://regiaoazezere.pt/category/dia-mundial-do-ovo/?filter_by=featured
<https://assqualidade.wordpress.com/2012/10/20/dicas-importantes-sobre-ovos/>
<https://www.vivoleve.com.br/ovo-e-seus-beneficios/>
<https://shifter.sapo.pt/2019/01/ovo-recorde-instagram/>

Nos cuidados de higiene e segurança alimentar deve:

- * Verifique as embalagens no ato de compra, nomeadamente se estão limpas e com os ovos íntegros (sem quebras ou fissuras);
- * Deve armazenar os ovos a temperatura ambiente, em local seco, limpo e isento de cheiros;
- * Se colocar os ovos no frigorífico, não os deve retirar do frio a não ser para seu consumo/uso;
- * Evite colocar os ovos junto a fontes de calor;
- * Se lavar os ovos, só o deve fazer antes de os consumir;
- * Não ingira ovos crus (são mais difíceis de digerir e corre riscos acrescidos de contaminação por Salmonella);
- * Antes de usar os ovos em preparações culinárias, por segurança quebre-os primeiro num recipiente e avalie a sua salubridade;
- * Verifique sempre os prazos de validade.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.