

**41º**[www.maclamconsultoria.com](http://www.maclamconsultoria.com)

## NUTRIÇÃO E SAÚDE



**MacLam**

Consultoria da  
Saúde & Bem Estar

Você já ouviu falar sobre a semente de linhaça? Atualmente a semente de linhaça está cada vez mais presente na alimentação das pessoas, pois ela é considerada um alimento funcional que fornece benefícios nutricionais importantes.

A semente de linhaça é fonte de ácidos graxos ômega 3 e ômega 6, minerais, vitaminas e fibras. Além disso, é a maior fonte alimentar de lignanas, compostos fitoquímicos parecidos com o estrogênio, que possuem propriedades anticancerígenas, principalmente em relação ao câncer de mama e de colón. Ainda contém vitaminas B1, B2, C, E e caroteno, antioxidantes que previnem envelhecimento precoce.

A utilização da semente de linhaça na alimentação diária é um fator positivo para auxiliar na redução de peso, pois possuem fibras que trazem saciedade e melhoram o funcionamento intestinal.

Os benefícios da linhaça se potencializam quando a semente é moída ou triturada. Você pode incluir em preparações como bolos, tortas, sopas, feijões, ou acrescentar em frutas, leites desnatados, iogurtes ou vitaminas de frutas.

Quantidade a ser consumida: Sugiro o consumo diário de duas colheres de sopa nas preparações acima citadas.

Entretanto, não basta somente incluir a semente de linhaça na alimentação e não possuir hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis. Para adquirir uma alimentação equilibrada é necessário escolher alimentos variados em quantidades adequadas para contemplar todos os nutrientes importantes para uma alimentação saudável.

Então com essas dicas, venha fazer uma avaliação nutricional em nossa clínica e adquirir um estilo de vida mais saudável.

Atendemos particulares e convênios:  
**Unimed, Bradesco, Godlen Cross, Unibanco-AIG, Allianz Saúde, Porto Seguro, Embratel, IPE, Previdência do Sul, APCEF, Sesi vita, e outros.**

*Viviane Ortega Courtois*  
Nutricionista  
CRN2 5051

### CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR

Rua José de Alencar, 386 - SL 301 e 304  
Menino Deus - Porto Alegre - RS

**FONE: 3061.3681**