



Macarrão para Todos



Saboroso, Saudável, Prático



I.P.O.

International Pasta Organisation

abima

Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias

OLDWAYS

HEALTH THROUGH HERITAGE

(Mudando os Hábitos Alimentares das Pessoas)

International Pasta Organization

A International Pasta Organization (IPO) foi fundada no Congresso Mundial de Macarrão de Barcelona, a 25 de Outubro de 2005 e foi formalmente instituída no Dia Mundial do Macarrão, em Roma, a 25 de Outubro de 2006.

Missão

A IPO é uma organização sem fins lucrativos, que tem por objetivo:

1. Chamar a atenção dos consumidores, profissionais de saúde, jornalistas, governo e público em geral para um produto que é saboroso, saudável e prático.
2. Aumentar o consumo de macarrão em todo o mundo.

Atividades

1. Organiza pesquisas, programas e ações promocionais sobre massas alimentícias, como o Dia Mundial do Macarrão.
2. Coleta e distribui informações nutricionais, estatísticas, e outras matérias a respeito de massas alimentícias em diferentes países.
3. Organiza um Conselho Consultivo Científico que reúne especialistas em nutrição, saúde e educação física visando formar a opinião de consumidores e demais pessoas através da mídia, conferências, pesquisas, publicações, congressos e outras atividades afins.

Conselho Consultivo Científico

Sara Baer-Sinnott: Presidente - Oldways (Boston/ Estados Unidos)

Nuno Borges: PhD - Universidade do Porto e Universidade do Minho (Porto/Portugal)

Hector Bourges: MD - PhD – Instituto Nacional para Nutrição (Cidade do México/ México)

Sergio Britos: Universidade de Buenos Aires (Buenos Aires/Argentina)

Jennie Brand-Miller: PhD – Universidade de Sydney (Sydney/Austrália)

Rosamaria Da Re: PhD - Instituto Mauá de Tecnologia (São Paulo/Brasil)

John Foreyt: PhD – Bacharel – Faculdade de Medicina (Houston/Estados Unidos)

Marta Garaulet Aza: PhD – DrPH - Universidade de Murcia (Murcia/Espanha)

Giovanni Ghirlanda: MD – Universidade Católica do Sagrado Coração (Roma/Itália)

Attilio Giacosa: MD – Policlínica de Monza (Milão/Itália)

Oscar Herran: MSc – Universidade Industrial de Santander

Helmut Heseke: PhD – Universidade de Paderborn (Paderborn/Alemanha)

Cyril Kendall: PhD – Universidade de Toronto (Toronto/Canadá)

Denis Lairon: PhD - INSERM-INRA – Universidade do Mediterrâneo (Marselha/França)

Giancarlo Logroscino: MD - Universidade de Bari (Bari/Itália)

Vanderli Marchiori: Nutricionista Clínica (São Paulo/Brasil)

Kathy McManus: MS – RD - Brigham and Hospital das Mulheres, filial de ensino da Escola de Medicina de Harvard (Boston/Estados Unidos)

Pietro Antonio Migliaccio: MD – Sociedade Italiana da Ciência de Alimentação (Roma/Itália)

Gulden Pekcan: PhD – Universidade de Hacettepe (Ankara/Turquia)

Gabriele Riccardi: MD – Universidade de NapoliFrederico II (Nápoles/Itália)

Jaime Rozowski: PhD - Universidade Católica do Chile (Santiago/Chile)

Maria Teresa Strumendo Migliaccio: MD – Sociedade Italiana da Ciência da Alimentação (Roma/Itália)

Emike Ulate: MSc - Universidade da Costa Rica (São José/Costa Rica)

Nidia Solbeyh Vargas: Nutricionista e Dietista (Caracas/Venezuela)

Fatih Yildiz: PhD – Universidade Técnica do Meio Leste (Ankara/Turquia)

Macarrão para Todos

CONTEÚDO

Introdução

Introdução	2
O que é macarrão?.....	3
O que é uma refeição de macarrão?	3

Declaração do Consenso Científico sobre a Saudabilidade do Macarrão

Pontos da Declaração do Consenso Científico	4
---	---

Por que o Macarrão é Saudável?

Evidências sobre os benefícios do macarrão para a saúde	8
Macarrão se enquadra nos programas de gerenciamento de perda de peso.....	11
Macarrão e grãos integrais: um relacionamento saudável e delicioso ..	13

Receitas de Macarrão em torno do Mundo

Dicas sobre como Cozinhar Macarrão.....	14
Argentina.....	14
Bélgica.....	15
Brasil	15
Canadá.....	16
Chile	16
Colômbia	17
Costa Rica.....	17
França	18
Alemanha	18
Irã	19
Itália	19
México	20
Portugal	20
Espanha	21
Turquia.....	21
Uruguai	22
Estados Unidos.....	22
Venezuela	23

Pirâmides Tradicionais das Dietas Saudáveis

Pirâmide da Dieta Mediterrânea.....	24
Pirâmide da Dieta Latino-Americana.....	24



INTRODUÇÃO

Este livreto é uma visão geral da popularidade das massas alimentícias no mundo. O macarrão tornou-se realmente um prato internacional, sendo esta uma boa notícia para aqueles que desejam comer alimentos saudáveis, saborosos e simples.

Na verdade, o macarrão foi considerado a comida favorita do mundo numa pesquisa de abril de 2011, conduzida pela Oxfam, entre 16.000 pessoas em 17 países. O que as pessoas realmente querem dizer quando falam em massas é: “Eu quero macarrão com algum molho” ou “Eu quero macarrão com frango e legumes”. De repente, “macarrão” é transformado em uma criação artística, e o artista pode ser um Chef de cozinha do restaurante preparando um prato elegante, ou um cozinheiro em casa preparando um jantar em família. As massas são maravilhosas e versáteis e podem ser servidas numa variedade de pratos desde comuns a sofisticados.

A primeira parte deste livreto é um resumo das provas científicas acumuladas sobre as características favoráveis à saúde presentes nas massas alimentícias. Recentes descobertas demonstram que o macarrão é um alimento saudável e nutritivo e que quando combinado com vários tipos de acompanhamento – azeite, legumes, queijo, peixe ou carne – pode se tornar uma refeição deliciosa e equilibrada. A segunda parte explica como preparar uma receita em diferentes países do mundo.



O que é Macarrão?

- Alimento básico usado na culinária em todo o mundo.
- Produto elaborado a partir de um trigo especial chamado trigo durum (grano duro) ou a partir de farinha de trigo comum ou de outros grãos, misturado com água e ou ovos, em vários formatos, submetido à secagem e ao servir é cozido em água fervente.
- Deliciosa refeição familiar, o prato de macarrão pode ser assinado pelos mais renomados Chefs de Cozinha; refeição agradável em momentos de stress; refeição sugestiva nas comemorações; refeição capaz de estreitar os laços de união quando amigos juntam-se ao redor da mesa, em casa ou em restaurantes.
- Reconhecida mundialmente como especialidade tradicional extremamente saudável, presente principalmente nas dietas de países do Mediterrâneo e da América Latina.

O que é uma refeição de Macarrão?

- O macarrão combina com diferentes acompanhamentos e é servido em prato raso ou fundo.
- É reconhecido por médicos e nutricionistas como alimento saudável, porque:
 1. Seu principal ingrediente é um carboidrato de digestão lenta;
 2. É tradicionalmente temperado com azeite de oliva, que é uma gordura saudável;
 3. É geralmente servido com outros alimentos saudáveis, como molho de tomate, queijo, vegetais, frutos do mar ou carne magra.

Servido com simplicidade

ou grandiosidade, o macarrão

é simplesmente maravilhoso!



DECLARAÇÃO DO CONSENSO CIENTÍFICO SOBRE A SAUDABILIDADE DO MACARRÃO

As massas alimentícias ganharam manchetes em todo o mundo no final de outubro de 2010, quando cientistas de nutrição de quatro continentes se reuniram no Rio de Janeiro para falar sobre macarrão e saúde. Quais as conclusões? Macarrão é um alimento nutritivo, fonte de carboidratos e é ingrediente chave nas tradicionais dietas saudáveis em todo o mundo, incluindo as dietas mediterrânea, asiática e latino-americana.

Para entender PORQUE as massas são saudáveis, veja as conclusões do Consenso Científico sobre a Saudabilidade do Macarrão, escrito por cientistas de prestígio internacional quando se encontraram no Rio de Janeiro. Consulte também o sumário de uma seleção de estudos científicos que apoiam estes pontos.

Pontos da Declaração do Consenso Científico

1. A investigação científica confirma a importância da dieta total, ao invés de alimentos individuais e nutrientes.

Determinados alimentos, chamados de “superalimento”, transportam nutrientes específicos para o corpo, mas saúde e bem estar refletem hábitos alimentares diários. Estes padrões estabelecem uma dieta com alimentos frescos e saudáveis que excluem alimentos não tão saudáveis. Esta abordagem de visão geral às dietas tem se mostrado o caminho mais sustentável, agradável e importante para o bem estar.



2. O macarrão é componente importante de muitas dietas internacionais saudáveis, tais como a cientificamente comprovada Dieta Mediterrânea. Hábitos alimentares tradicionais conferem maiores benefícios à saúde do que os atuais hábitos alimentares ocidentais.

Dietas tradicionais, como a Dieta Mediterrânea, comprovadamente oferecem benefícios maiores à saúde do que as dietas ocidentais. A pesquisa científica mostra que esses padrões de dieta podem diminuir a incidência das principais doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas, alguns tipos de câncer e obesidade. Esses padrões se caracterizam principalmente pela ingestão de uma variedade de alimentos de origem vegetal (frutas, legumes, pães, massas, cereais integrais, batatas, nozes e sementes), azeitonas e outros óleos vegetais como a principal fonte de gordura; frutos do mar, pelo menos, duas vezes por semana, produtos lácteos (na sua maioria, queijo e iogurte), aves e ovos em porções razoáveis diariamente ou várias vezes por semana, carne vermelha e doces consumidos menos frequentemente e vinho durante as refeições (até um copo para as mulheres, dois para os homens). Refeições com macarrão são incluídas em dietas tradicionais em todo o mundo.

3. Muitos testes clínicos confirmam que o excesso de calorias e não de carboidratos são os responsáveis pela obesidade. Dietas bem-sucedidas na promoção de perda de peso podem englobar uma gama de saudáveis carboidratos, proteínas e gordura. Estes três macros nutrientes, em equilíbrio, são essenciais para a criação de uma dieta saudável e individualizada, que qualquer um pode seguir pela vida toda. Além disso, muitas dietas com pouco carboidrato podem não ser seguras, especialmente em longo prazo.

Carboidratos não são um “inimigo público” das cinturas. Consumidores modernos não precisam se privar de massas, pães e alimentos favoritos para sentirem que estão se alimentando bem. A verdade é que “bons” carboidratos são realmente provedores de saúde, e comer muito (muitas calorias) sem atividade física é a razão das pessoas ganharem peso. Eliminando um dos três macros nutrientes do corpo – proteínas, carboidratos ou gordura a fim de perder peso é como remover o motor de um carro antes de fazê-lo funcionar melhor. Os carboidratos são essenciais ao funcionamento do cérebro, para a energia total do corpo e, também, para uma dieta eficaz. Sinta-se à vontade para recuperar a saúde e peso ideal ao longo de uma refeição com macarrão.



4. No momento em que a obesidade e diabetes estão aumentando em todo o mundo, refeições com macarrão e outros alimentos com baixo índice glicêmico podem ajudar a controlar o açúcar no sangue e o peso, especialmente em pessoas obesas. O índice glicêmico é um dos muitos fatores que afetam a saudabilidade dos alimentos.

O macarrão tem um índice glicêmico baixo – algo bom – o que significa que o corpo o digere mais lentamente do que outros carboidratos. Ainda, não fazem com que o açúcar no sangue aumente rapidamente e, portanto, fortifica o corpo com um fornecimento sustentável e equilibrado de energia, nos mantendo alimentados e saudáveis. O índice glicêmico do macarrão é ainda menor porque comemos acompanhado com outros alimentos saudáveis.

5. Macarrão é uma escolha saudável, acessível e disponível em quase todas as sociedades. Promover a acessibilidade de refeições com massa pode ajudar a superar o equívoco que alimentos saudáveis são demasiado caros.

O macarrão pode ser o alimento mais conveniente, delicioso e saudável. Pode ser encontrado em qualquer supermercado, numa variedade de marcas e estilos. As crianças adoram e podem compartilhar com seus avós. Pode ser servido frio como salada no verão ou *gourmet* em jantares. Massas são saborosas, acessíveis, tem custo baixo e são de preparo rápido; são encontradas facilmente em menus de restaurantes e prateleiras de supermercados; e, uma refeição com macarrão realmente funciona como veículo fantástico para ingestão de outros alimentos saudáveis.

6. Refeição com macarrão é uma maneira deliciosa de comer mais vegetais, legumes e outros alimentos saudáveis geralmente não consumidos.

Macarrão não é consumido sozinho, e sim com acompanhamentos como:

vegetais, azeite, tomates, ervas, legumes e cortes magros de aves, carnes, peixes e mariscos. Ao combinar com esses vários ingredientes, a refeição torna-se saudável, retardando a digestão e a absorção de glicose no sangue, fornecendo nutrientes essenciais, como fibras, proteínas, vitaminas e minerais.



7. Refeições com macarrão são apreciadas em culturas tradicionais em todo o mundo, pois são versáteis e facilmente adaptáveis a ingredientes sazonais nacionais e regionais.

Seja espaguete com tomate e manjerição na Itália, sopa com macarrão no México e América do Sul, ou pene integral com abobrinha no Canadá ou Estados Unidos, o macarrão é universal. Pode ser elaborado de diversas formas e é facilmente adequado com as especiarias dos alimentos regionais. Convenientemente, também pode ser usado com o que há na geladeira: um pouco de alho, óleo e qualquer legume dá uma excelente refeição!



8. Médicos, nutricionistas e outros profissionais da saúde deveriam recomendar refeições com macarrão de forma variada e equilibrada para uma boa saúde.

“Coma mais macarrão” é uma das recomendações dietéticas que fará de qualquer profissional da saúde um herói para seu paciente. Muitos sabem que deveriam consumir mais vegetais e proteínas mais magras. Muitos também já consumiram incontáveis pratos de espaguete com tomate ou molho de tomate. O que estas pessoas não sabem é da versatilidade das massas e como podem utilizá-las para agregar outras recomendações alimentares. Pode ser difícil ir do cachorro-quente às couves de Bruxelas, mas o segredo está no acompanhamento e sabor. Um prato de cenouras cozidas no vapor e brócolis parece mais atraente e satisfatório com uma massa do que sozinho, e poderia contribuir de forma significativa para manter sua vida saudável e longa.

“Coma mais macarrão”

é uma das recomendações dietéticas

que fará de qualquer profissional da

saúde um herói para seu paciente.



POR QUE MACARRÃO É SAUDÁVEL

Evidências dos benefícios do macarrão para a saúde

Existe um consistente e crescente acúmulo de evidências científicas sobre a saudabilidade das massas alimentícias e das refeições à base de macarrão. Nas páginas seguintes apresentamos resumos de estudos científicos recentes. Estes estudos deixam claro que a massa não é somente um alimento saudável e nutritivo, mas que quando combinada com outros ingredientes também saudáveis, como azeite de oliva, legumes e vegetais, peixe ou carne, é uma refeição ideal.

▲ Dietas Mediterrâneas promovem a saúde do coração e perda de peso

Macarrão é o produto básico da Dieta Mediterrânea. Em um estudo de um ano, pesquisadores da Pontifícia Universidade Católica em Santiago, no Chile, “mediterrânicaram” a dieta em uma lanchonete no local de trabalho. 145 funcionários iniciaram o estudo, e 96 concluíram cada etapa do plano. Quando as dietas dos funcionários se aproximaram da Dieta Mediterrânea (medida por um estudo científico revisado), a circunferência da cintura, o colesterol HDL (“bom colesterol”), a pressão sanguínea, e outros medidores de saúde melhoraram significativamente.

Nutrição de Saúde Pública, Setembro de 2009 - 12(9A): 1635-43



▲ Macarrão entre alimentos associados com artérias saudáveis

Um crescente movimento visa associar todos os padrões alimentares — ao invés de nutrientes ou alimentos individuais — com uma saúde melhor. Na Universidade da Carolina do Sul, pesquisadores procuraram identificar padrões alimentares que aumentavam ou diminuam a doença arterial coronariana. Suas pesquisas mostraram um risco alto naqueles que tinham um padrão de maior consumo de alimentos menos saudáveis (alimentos processados) e baixa ingestão de alimentos mais saudáveis (vinho, massas e aves).

British Journal of Nutrition, Maio de 2010 - 103(10): 1471-9.

▲ Dietas com pouco carboidrato podem ser perigosas

Pesquisadores da Universidade do Colorado atribuíram aleatoriamente a 32 adultos obesos saudáveis uma dieta rica em gorduras (e baixo teor de carboidratos) ou alto teor de carboidratos (e baixo teor de gordura) por seis semanas. Descobriram que a perda de peso era semelhante nas duas dietas, porém a rica em gorduras (baixo teor de carboidratos) aumentou o colesterol LDL (“colesterol ruim”).

American Journal of Clinical Nutrition, Março de 2010 - 91(3)578-85



▲ Percepção vs. Realidade na acessibilidade de preços dos alimentos saudáveis

Em Victoria, Austrália, cientistas da Universidade de Deakin queriam saber se a situação financeira e custo dos alimentos impactariam significativamente o consumo de frutas, vegetais e alimentos pelas mulheres. Após entrevista com 1.850 mulheres de 45 bairros, os pesquisadores concluíram que a qualidade das dietas das pessoas está mais ligada à percepção de que “uma boa comida deve custar mais”, do que sua situação financeira. O estudo sugere que as diferenças sócio econômicas nas dietas são quase completamente explicadas pela percepção da disponibilidade dos alimentos, e sua acessibilidade de preço, e não aos impedimentos de custos.

Journal of Epidemiology & Community Health, Março de 2008 - 62(3)191-7.

▲ Dietas Mediterrâneas reduzem o risco de síndrome metabólica

Síndrome metabólica ocorre quando alguém tiver três ou mais dos seguintes aspectos: hipertensão arterial, açúcar elevado no sangue, circunferência da cintura grande, baixo colesterol HDL (“bom”) e triglicerídeos altos. Para avaliar o efeito da dieta Mediterrânea sobre síndrome metabólica, cientistas na Grécia e Itália realizaram uma análise de 50 estudos sobre a Dieta Mediterrânea, envolvendo mais de meio milhão de pessoas. Os pesquisadores descobriram que a Dieta Mediterrânea melhorou todos os cinco fatores de risco e em geral reduziu o risco da Síndrome Metabólica. Eles concluíram que este padrão alimentar pode ser facilmente adotado por todos os grupos e também por várias culturas, e evitar de uma maneira econômica a Síndrome Metabólica e suas doenças relacionadas.

Journal of the American College of Cardiology, 15 de Março de 2011 - 571299-1313



▲ Ressonâncias magnéticas do cérebro mostram menos doenças com a Dieta Mediterrânea

Caso para reflexão: Cientistas do Instituto Taub para Pesquisa da Doença de Alzheimer e Envelhecimento do Cérebro coletaram dados de Ressonância Magnética nos cérebros de 707 idosos em Nova Iorque. Eles estudaram as dietas dessas pessoas por aproximadamente 6 anos e dividiram os participantes em três grupos de acordo com a adesão à Dieta Mediterrânea. Descobriram que os participantes no grupo “topo de adesão” tinham 36% menos evidências de disfunção cerebral (devido à doença dos vasos sanguíneos) e que aqueles no grupo do meio tinham 22% de redução das probabilidades, concluindo que a maior aderência à Dieta Mediterrânea pode manter nossos cérebros mais saudáveis enquanto nós envelhecemos.

Annals of Neurology, Fevereiro de 2011 - 69(2) 257-68

▲ Dieta Mediterrânea – e macarrão – recomendada às crianças

Comece cedo: Cientistas do Hospital Virgen del Camino, em Pamplona, Espanha, compararam as dietas de alunos do ensino médio à comprovada Dieta Mediterrânea e determinaram suas pontuações no índice “KidMed”. Descobriram que a qualidade da dieta diminui progressivamente com a idade, e recomendaram que os alunos “aumentassem o consumo de frutas, vegetais, nozes, massas alimentícias, iogurtes e queijos, leguminosas e peixes”.

Anales del Sistema Sanitario de Navarra, Jan-Abr de 2010 - 33(1)35-42

Comece cedo: ...

“aumente o consumo de frutas, vegetais, nozes, massas alimentícias, iogurtes e queijos, leguminosas e peixes”.



Macarrão se encaixa em um programa de gerenciamento de perda de peso

Há evidências da nutrição científica para o papel que as massas exercem nos programas de gerenciamento de perda de peso. Estas descobertas deixam claro que o macarrão, sozinho ou como parte da Dieta Mediterrânea, pode contribuir com um plano de gerenciamento de perda efetiva de peso. Nutricionistas também relatam que alimentos com índice glicêmico alto tendem a provocar mais fome do que alimentos de baixo índice glicêmico, como as massas alimentícias.

▲ Maior teor de carboidratos podem ajudar na perda de peso

Cientistas da Harvard School of Public Health e Pennington Biomedical Research Center atribuíram aleatoriamente uma das quatro dietas com calorias reduzidas, variando em equilíbrio de carboidratos, a 811 adultos com excesso de peso. Os níveis de carboidratos nas quatro dietas eram 65%, 55%, 45%, ou 35%, mas todas consistiam de alimentos semelhantes e seguiam diretrizes para saúde cardiovascular. Depois de acompanhar o grupo por dois anos, os pesquisadores determinaram que a perda de peso foi semelhante nos níveis de 65% e 35% e que todas as quatro dietas melhoraram o funcionamento de defesa do organismo contra doenças cardíacas e diabetes.

New England Journal of Medicine, 26 de Fevereiro de 2009 - 360(9)859-73



▲ Dieta Mediterrânea, ganho de peso, e envelhecimento

Alguns de nós percebemos alguns quilos extras na balança quando ficamos mais velhos. Será que é apenas a realidade de envelhecer? Um novo estudo, que acompanhou 10.376 espanhóis, homens e mulheres, por 6 anos, descobriu que seguir os padrões alimentares da Dieta Mediterrânea pode desacelerar o ganho de peso, normalmente observado com a idade. Na verdade, pessoas que praticam menos a Dieta Mediterrânea ganham mais peso a cada ano.

American Journal of Clinical Nutrition, Dezembro de 2010 - 92(6) 1484-93 [Epub Out 20, 2010]

▲ Dietas de baixo teor de carboidratos ligadas à obesidade

Uma pesquisa da Canadian Community Health Survey com 4.451 adultos canadenses concluiu que seguir uma dieta com baixo teor de carboidratos (uma dieta com aproximadamente 47% de carboidratos) estaria associado a uma maior probabilidade de o indivíduo estar acima do peso ou obeso, entre adultos saudáveis de vida livre. O menor risco de excesso de peso foi para aqueles que consomem de 290 a 310 g de carboidratos por dia.

Journal of the American Dietetic Association, July 2009; 109(7): 1165-72.



▲ **Porque a Dieta Mediterrânea é eficaz para perda de peso**

Concentrar-se somente na queima de calorias raramente resulta em perda de peso duradoura, a menos que mudanças significativas no estilo de vida e no comportamento também sejam adicionadas. Um grupo na Universidade de Murcia, na Espanha, descobriu que, embora muitos tipos de dietas resultassem na perda de peso, a Dieta Mediterrânea é especialmente eficaz, pois é adequada para a vida diária e social dos pacientes e pode ser facilmente seguida por um longo tempo. Portanto, com os programas de aconselhamento construídos em torno da Dieta Mediterrânea, a probabilidade de sucesso é muito grande.

Nutrición Hospitalaria, 2010 - 25:9-17.

▲ **Alimentos com baixo teor glicêmico ajudam a reduzir o risco de doença crônica**

Cientistas da Universidade de Toronto revisaram as evidências relacionadas à saúde e ao índice glicêmico. Eles concluíram que alimentos com baixo teor de índice glicêmico (IG) são ligados a níveis mais elevados de colesterol HDL (“bom colesterol”), e que podem diminuir o risco de desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovasculares. Alguns estudos também encontraram uma relação entre alimentos com alto teor glicêmico e certos tipos de câncer.

Journal of the American College of Nutrition, Agosto de 2009 - 28 Suppl: 439S-445S

▲ **Benefícios das dietas com baixo índice glicêmico comparadas às dietas com alto teor de proteínas**

Embora todas as dietas de calorias reduzidas possam resultar na perda de peso, o desafio é fazer isto sem aumentar o risco de doenças crônicas, e sem recuperar o peso após a conclusão da dieta. Um grupo de pesquisadores da Universidade de Sydney revisou e comparou as evidências de dois tipos de dietas: uma rica em proteínas e pobre em carboidratos gerais, e outra rica em carboidratos de baixo índice glicêmico. Eles concluíram que os dois tipos de dieta resultam na perda de peso, mas que as evidências sugerem que as com baixo teor de carboidratos têm potencial para o aumento do risco de doenças crônicas.

Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2008 - 17 Suppl: 1.16 -9

Nutrition Reviews, Abril de 2008 - 66(4)171-82

▲ **Dietas de baixo IG (Índice Glicêmico) e baixa CG (Carga Glicêmica) protegem contra doenças crônicas**

Um grupo da Universidade de Sydney descobriu que as dietas de baixo IG e ou baixa CG sozinhas reduzem o risco de certas doenças crônicas. No diabetes e doenças cardíacas, a proteção pode ser comparada àquela vista na ingestão de grãos e fibras. As descobertas apoiam a teoria geral que alimentos com alto teor glicêmico têm uma ligação direta com o desenvolvimento de certas doenças crônicas.

American Journal of Clinical Nutrition, 2008 - 87:627-37

Macarrão e grãos Integrais: uma combinação deliciosa e saudável

Para tirar ainda mais proveito do ponto de vista da saúde, experimente uma massa elaborada com farinha de trigo integral no jantar. Os grãos integrais fornecem uma mistura saudável de nutrientes comprovadamente benéfica na luta contra doenças do coração, derrames cerebrais, diabetes tipo 2, e até mesmo obesidade. O macarrão é um excelente meio de acrescentar grãos integrais na dieta de sua família.

Há uma grande variedade de massas integrais, das sem glúten às 100% integrais. Alguns fabricantes até mesmo criaram massas que misturam farinha de sêmola refinada tradicional com grãos integrais. O sabor das massas integrais variam desde as suculentas, com sabor de nozes às leves e suaves, oferecendo opções mesmo para os paladares mais exigentes. Assim como acontece com o macarrão de farinha de trigo refinada, recomenda-se preparar as massas de grãos integrais de acordo com o indicado na embalagem. No entanto, as variedades integrais tendem a ficar secas mais rapidamente depois de retiradas da água quente, então tente adicionar molhos ou similares o mais rápido possível.

Newby P., Maras J., Bakun P., et al. ingestão de fibra de cereais, grãos integrais e grãos refinados medida com registros de dieta de 7-d e associações com fatores de risco de doença crônica.

*-American Journal of Clinical Nutrition
2007 - 86(6): 1745-53*

*Macarrão é uma maneira
deliciosa e familiar de
adicionar mais grãos
a qualquer dieta.*



RECEITAS DE MACARRÃO NO MUNDO

Macarrão no Prato

Como o chef Felipe Rojas-Lombardi escreveu em ‘A Arte da Culinária Sul Americana’, “um dos alimentos que mais satisfazem, no mundo, é o macarrão”. Felizmente, macarrão é um alimento universal, que complementa muitos outros alimentos, e é adaptável a muitas cozinhas em todo o mundo.

As seguintes receitas são expressões nacionais e regionais de refeições saudáveis, criadas de modo perfeitamente equilibrado para um almoço ou jantar. Faça um tour virtual por todo o mundo a partir da sua cozinha. Você concordará com Sofia Loren: “*Tudo o que você vê eu devo ao espaguete.*”

Dicas sobre como cozinhar Macarrão

O macarrão apresenta o seu melhor sabor quando consumido imediatamente após seu preparo. A regra de ouro é cozinhar o macarrão “al dente” – nem tão cru e nem tão cozido. Para o melhor sabor do macarrão, basta seguir estas instruções simples e respeitar os tempos de cozimento:

Coloque quantidade suficiente de água numa panela (1 litro para cada 100 g de macarrão), e leve ao fogo alto. Adicione sal (10 g para cada litro de água). Quando a água começar a ferver, adicione o macarrão. Deixe que a água volte a ferver, mexendo o macarrão de vez em quando, cozinhando-o de acordo com o tempo indicado na embalagem. Use um escorredor para escoar o macarrão, e depois o coloque em pratos individuais. Adicione seu molho favorito, misture bem e sirva quente.

Macarrão Argentino com azeitonas

250 g de macarrão cabelo de anjo
115 g de azeitonas verdes cortadas
75 g de pimentão vermelho picado
75 g de pimentão verde picado
2 dentes de alho picados
1 pitada de páprica
¼ colher de chá de sal
1 ½ colher de sopa de farinha de trigo
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
75 g de queijo parmesão ralado

Cozinhe o macarrão até o ponto desejado. Escorra, passe em água fria e reserve.

Refogue as azeitonas, os pimentões e o alho em um pouco de água, em fogo médio, até que os pimentões fiquem macios.

Em uma tigela pequena, misture a páprica, o sal e a farinha. Adicione o azeite aos vegetais. Polvilhe farinha sobre a mistura de azeite e pimenta e mexa. Continue cozinhando em fogo baixo por alguns segundos.

Adicione o macarrão e misture até que fique uniforme com as azeitonas misturadas. Adicione o queijo parmesão ao macarrão e sirva imediatamente.

Serve 2 porções



Argentina

Cabelo de anjo com pimentões, tomates e presunto defumado

250 g de macarrão formato cabelo de anjo
150 g de presunto defumado
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
1 cenoura
30 gramas de pinhões
3 tomates sem pele picados
150 g de queijo ralado
Pitada de páprica
Pimenta e sal a gosto
2 colheres de sopa de azeite

Limpe e descasque os pimentões, tomates e a cenoura e corte-os em pedaços pequenos. Aqueça a manteiga na panela em fogo baixo e refogue os pinhões suavemente até que eles fiquem marrom claro. Adicione, então, os pedaços de cenoura, pimentões e presunto, aumente o fogo para médio e deixe ferver até que tudo comece a dourar. Adicione os tomates e ferva até que a pele comece a romper. Tempere a mistura com pimenta, sal e páprica.

Enquanto isso cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Misture o macarrão e o molho e polvilhe com queijo ralado.

Serve 2-3 porções



Bélgica

Espaguete com limão

400 g de macarrão formato espaguete
3 colheres de sopa de azeite extra virgem
1 cebola ralada
½ xícara de chá de suco de limão
2 colheres de sopa de raspas de limão
1 pitada de noz-moscada e pimenta
1 colher de sobremesa de manjeriço
2 colheres (sopa) de queijo tipo ‘minas’ (sem sal)

Ferva a água e cozinhe o macarrão até que fique “al dente”, escorra e reserve.

Em uma panela, aqueça a margarina e adicione a cebola, suco de limão e raspas de limão, noz-moscada e pimenta, misture bem e despeje sobre o espaguete.

Adicione o manjeriço, misture bem e polvilhe com queijo ralado.

Sirva imediatamente.

Serve 4 porções



Brazil

Parafuso integral com tomates e abobrinha

375 g de macarrão formato parafuso integral
1 dente de alho picado
1 cebola picada
50 ml de azeite
12 tomates cereja cortados pela metade
Sal e Pimenta
Queijo parmesão ralado a gosto

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem.

Enquanto isso refogue cebola, alho e abobrinha no azeite em fogo médio-baixo até ficar macio.

Adicione os tomates e salsa ou manjeriço e cozinhe.

Misture o macarrão com os vegetais e sirva coberto com o queijo parmesão ralado.

Serve 4-6 porções



Canadá

Espaguete com molho de abacate e nozes

1 abacate grande
50 g de nozes, descascadas e picadas
1 dente de alho
15 ml de azeite
Sal e pimenta
200 g de macarrão formato espaguete

Descasque e retire a polpa do abacate.

Corte o abacate fresco em cubos.

No liquidificador ou processador, bata o abacate, as nozes, azeite, sal e pimenta (a gosto) até que se forme um creme homogêneo.

Enquanto isso cozinhe o macarrão de acordo com as instruções.

Certifique-se de que o macarrão esteja “al dente”.

Depois de escorrido, misture o macarrão com a mistura de abacate e sirva.

Serve 4 porções



Chile

Sopa de vegetais com macarrão

190 g de macarrão para sopa (pequeno)
2 litros de caldo (de frango, carne ou vegetais)
2 talos de aipo picados
2 cenouras picadas
230 g de ervilhas verdes
1 maço de coentro picado

Aqueça o caldo em uma panela média. Adicione os vegetais picados e deixe-os refogar até cozinhá-los bem.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar de acordo com as instruções. Adicione sal e pimenta a gosto, mexendo ocasionalmente.

Cubra com coentro picado e sirva.

Serve 6-8 porções



Colômbia

Salada com macarrão parafuso tricolor, abacate, tomate e mussarela

250 g de macarrão parafuso tricolor
2 colheres de sopa de amêndoas pequenas
1 colher de sopa de azeite de oliva
6 tomates, maduros mas firmes
225 g de queijo mussarela
1 abacate grande
2 colheres de sopa de suco de limão
3 colheres de sopa de manjeriço fresco picado
Folhas de manjeriço para a decoração
Sal e pimenta preta

Toste as amêndoas no forno, em uma assadeira, por 1 a 2 minutos. Deixe esfriar.

Ferva água com sal em uma panela grande e coloque 1 colher de sopa de azeite de oliva. Adicione o macarrão parafuso e cozinhe até que fique “al dente”. Escorra a água e passe o macarrão em água fria. Escorra novamente e deixe esfriar.

Corte os tomates e o queijo. Descasque e corte o abacate, acrescentando gotas de suco de limão para evitar oxidação (que se torne preto).

Para fazer o molho, misture o azeite, o vinagre e a mostarda. Tempere com sal.

Alterne fatias de tomate, queijo e abacate em torno de um prato.

Regue metade do molho sobre o macarrão e adicione o manjeriço picado. Tempere com sal e pimenta.

Coloque o macarrão no centro do prato e distribua o resto do molho. Polvilhe com as amêndoas torradas, decore com folhas de manjeriço e sirva imediatamente.

Serve 4 porções



Costa Rica

Salada com gravatinha, vegetais e queijo de cabra

450 g de macarrão formato gravatinha
350 g de pimentões vermelhos e amarelos
250 g de abobrinha pequena
3-4 folhas de tomilho fresco
½ maço de manjericão fresco
¼ de xícara de queijo de cabra
½ xícara de azeitonas verdes sem caroço
9 colheres (sopa) de azeite extra virgem
6 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta



France

Cozinhe o macarrão até que fique “al dente”. Enquanto isso corte a abobrinha em pedaços pequenos e depois refogue com 2 colheres de sopa de azeite por alguns minutos, temperando com sal e pimenta. Reserve.

Corte o queijo de cabra em cubos e reserve. Lave e pique as ervas; reserve. Lave os pimentões, corte-os em dois e retire as sementes e os filamentos brancos. Grelhe os pimentões e corte-os em cubos; reserve.

Quando o macarrão estiver cozido, enxague-o em água fria e escorra. Coloque o macarrão numa tigela de salada, misturando com 2 colheres de sopa de azeite. Adicione a abobrinha, os pimentões, ervas aromáticas, o queijo de cabra, as azeitonas e o restante do azeite. Misture e sirva.

Serve 4 porções

Nhoque alemão

1 cebola picada
50 gramas de azeite de oliva ou óleo de canola
1 alho-poró, limpo e cortado em pedaços pequenos
250 g de cenouras em cubos
250 g de cogumelos
⅛ litro de caldo de carne
¼ litro de creme de leite
250 g de Nhoque
600 g de carne moída (vaca, frango ou peru)
1 dente de alho
1 maço de salsa
2 ovos
3 colheres (sopa) de farinha de rosca
Sal e Pimenta



Alemanha

Cozinhe a cebola com 1 colher de sopa de óleo numa panela grande até que ela fique macia. Desligue o fogo e reserve. Enquanto isso escalde o alho-poró e as cenouras em água com sal por 3 e 4 minutos, respectivamente, e então lave-os em água fria e seque-os. Lave e corte os cogumelos ao meio.

Coloque metade da cebola cozida em uma tigela, e leve a panela de volta ao fogo médio. Adicione os cogumelos e grelhe por 5 minutos. Adicione o caldo à panela, misture raspando o fundo da panela. Adicione o creme de leite e cozinhe com a tampa, em fogo baixo, por 15 minutos.

Cozinhe o nhoque de acordo com as instruções na embalagem.

Misture a carne, a cebola reservada, os ovos, a farinha de rosca, sal e pimenta formando 16 almondegas de tamanhos iguais. Frite-as no restante das 3 colheres de sopa de óleo em fogo médio por 10 minutos. Adicione sal e pimenta ao molho de creme vegetal, e depois misture as almondegas. Sirva por cima do nhoque cozido.

Serve 4 porções

Salada de macarrão com molho picante

500 gramas de macarrão parafuso com vegetais
5 colheres de sopa de azeite de oliva
2-3 colheres de sopa de salsa picada
1 lata de atum
5-6 mini espigas de milho, cortadas em rodelas
10 pequenos pepinos em conserva, picados
1 pimenta malagueta fresca
2-3 colheres de chá de suco de limão
Sal e pimenta a gosto



Irã

Ferva o macarrão parafuso em água e sal com 1 colher de sopa de azeite de oliva. Escorra, passe em água e escorra novamente.

Misture os pepinos em conserva e as mini espigas de milho com a salsa picada. Adicione o atum e a quantidade desejada de pimenta.

Misture os ingredientes com o parafuso cozido, adicione sal, suco de limão e azeite de oliva.

Serve 4 porções

Espaguete com tomates e manjericão

700 g de espaguete
2 xícaras de tomates (de preferência tomates San Marzano)
2 ½ colheres (sopa) de azeite extra virgem
2 colheres (sopa) de cebola branca picada
10 folhas de manjericão
4 colheres (sopa) de queijo Parmigiano Reggiano
Sal e pimenta a gosto

Mergulhe os tomates em água fervente durante cerca de dez segundos e coloque-os em uma tigela de água gelada por 1 minuto. Remova-os da água gelada e seque. Descasque-os, remova as sementes e corte-os em fatias. Numa panela, doure a cebola picada em azeite, e depois adicione os tomates. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe por cerca de 10 minutos.

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções na embalagem, escorra e adicione-o ao molho. Decore com folhas de manjericão e polvilhe com o queijo Parmigiano Reggiano ralado antes de servir.

Serve 4 porções



Itália

Sopa seca de talharim

900 g de talharim
6 tomates médios, escaldados e sem casca
2-3 colheres (sopa) de azeite
½ cebola branca picada
2-3 dentes de alho descascados
2 xícaras de caldo de galinha
Salsa bem picada
Queijo ralado a gosto
Fatias de abacate (opcional)



Mexico

Bata os tomates, alho e cebola no liquidificador até obter um creme. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e funda em fogo baixo e adicione o macarrão. Mexa até que dourem uniformemente, e depois retire com uma escumadeira e reserve. Adicione a mistura de tomate na frigideira com um pouco mais de azeite, se necessário, e deixe cozinhar em fogo médio por vários minutos. Adicione o talharim à mistura de tomate e caldo de galinha, e depois abaixe o fogo. Adicione o sal e a salsa picada.

O prato estará pronto quando o talharim estiver cozido e não houver mais água na panela (você pode precisar adicionar o ¼ de caldo de galinha restante). Misture com o queijo e decore com fatias de abacate.

Serve 6 porções

Fritos de macarrão e bacalhau

230 g de macarrão cozido “al dente”
230g de bacalhau,
Pitada de sal e pimenta
1 colher (sopa) de salsa picada
1 cebola picada
7 colheres (sopa) de manteiga derretida
Farinha de rosca
1 colher (sopa) de azeite para refogar



Portugal

Ferva o bacalhau por 10 minutos e desfie. Coloque os pedaços de bacalhau numa tigela e misture com a manteiga derretida. Amasse a mistura e adicione o macarrão cozido, pouco a pouco.

Adicione a salsa e a cebola. Amasse tudo mais uma vez, tempere com pimenta e um pouco de sal se necessário. Com esta mistura, faça pequenos bolinhos.

Empane com farinha de rosca e depois frite-os em azeite bem quente, até dourar. Quando prontos, coloque-os sobre uma toalha de papel para absorver o excesso de óleo.

Serve 4 porções

Linguine com chocolate em pó

500 g de linguine
250 g de queijo cottage
75 g de manteiga
50 g de queijo tipo parmesão ralado ou queijo gruyere
1 colher de chocolate em pó
Sal, pimenta e canela a gosto



Espanha

Cozinhe o macarrão numa panela grande com água e sal até ferver.

Enquanto isso misture o queijo cottage com o Parmesão ralado e mantenha quente em banho-maria.

Quando o macarrão estiver cozido al dente, escorra ligeiramente, coloque-o numa travessa e adicione a manteiga. Coloque o queijo cottage sobre o macarrão, polvilhe com chocolate em pó e uma pitada de canela e pimenta.

Serve 4 porções

Macarrão com vegetais

1 pacote de macarrão (massa curta)
2 colheres (sopa) de azeite
1 dente de alho em fatias
1 cebolinha fresca
2 cenouras picadas e em cubos
2 abobrinhas picadas e em cubos
3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
200 g de acelga (ou espinafre)
30 g de queijo parmesão ralado
½ maço de açafrão fresco picado
Pimenta preta e sal

Coloque óleo numa panela aquecida. Adicione a cebola e o alho e refogue por 4 minutos.

Adicione a abobrinha, a cenoura, o açafrão, sal, vinagre e a pimenta preta. Cozinhe por mais 15 minutos.

Ferva o macarrão em água abundante, com sal, e escorra.

Ferva a acelga por 2-3 min. Corte-a em tiras longas.

Misture as verduras, os legumes cozidos e adicione o açafrão.

Coloque o macarrão em um prato. Adicione os vegetais. Cubra com parmesão ralado. Sirva.

Serve 4 porções



Turquia

Macarrão com parmigiano reggiano

450 g de macarrão formato linguine ou talharim
230 g (1 xícara) de queijo ralado parmesão fresco
3-4 colheres de manteiga ou azeite extra virgem
Noz-moscada a gosto
Sal e pimenta a gosto



Uruguai

Adicione o macarrão na água fervente com sal e cozinhe até ficar “al dente”. Escorra, mas reserve um copo de água do macarrão.

Derreta a manteiga, adicione metade da água do macarrão e deixe reduzir por alguns minutos. Adicione o macarrão escorrido e misture. Adicione o restante da água reservada. Adicione o parmesão ralado e misture bem. Polvilhe noz moscada, sal e pimenta a gosto e mexa novamente. Sirva a pasta em pratos individuais.

Varição com a sálvia: siga a receita acima, adicionando esta etapa:

Enquanto a manteiga derrete, adicione uma xícara com sálvias frescas e refogue. Proceda como acima.

Serve 4 porções

Salada de macarrão primavera

270 g de pene (ou seu macarrão favorito)*
1 pimentão vermelho pequeno cortado em fatias
1 pimentão verde pequeno cortado em fatias
1 lata de azeitonas pretas, sem caroço e escorridas
1 vidro de corações de alcachofra marinados, com o caldo
1 xícara de flores de brócolis escaldadas
3 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de orégano
¼ xícara de azeite balsâmico
½ xícara de parmesão em tiras



Estados Unidos

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções na embalagem; escorra e passe na água fria.

Coloque o macarrão em uma tigela grande. Adicione todos os outros ingredientes; misture bem. Sirva à temperatura ambiente ou leve à geladeira por 2 a 3 horas e sirva.

**Integral, multi-grãos ou variedade de massas integrais podem ser substituídas.*

Serve 6 porções.

Espaguete com tomate e atum

500 g de espaguete
4 tomates maduros sem pele e picados
28 g de azeite
1 lata de atum
1 cebola picada
1 dente de alho picado
Sal e pimenta a gosto



Venezuela

Refogue a cebola e o alho no azeite até que o alho fique dourado. Adicione o atum aos poucos e os tomates, também aos poucos. Cozinhe por 10 minutos para aquecer. Adicione o sal e a pimenta.

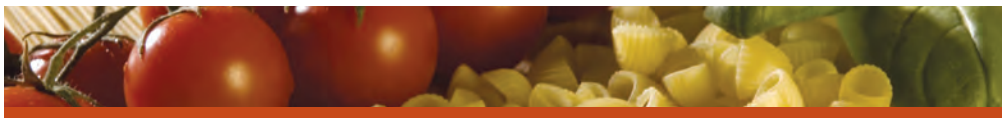
Cozinhe o espaguete “al dente.” Sirva com o molho, adicionando pimenta seca ou molho de pimenta forte, como desejar.

Serve 5 porções.

“A vida é uma combinação de mágica e macarrão.”

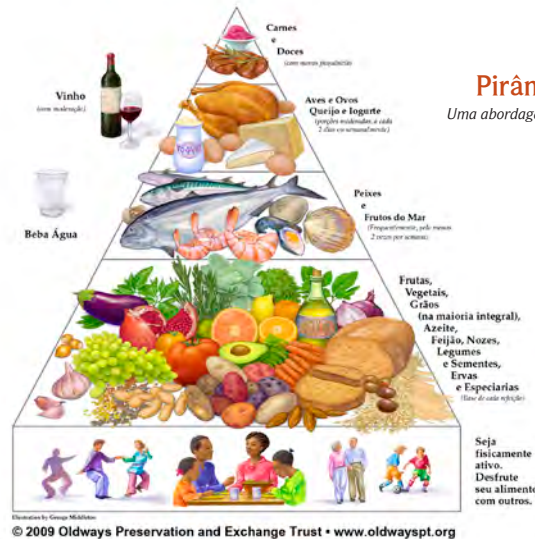
Federico Fellini





TRADICIONAIS PIRÂMIDES DE DIETAS SAUDÁVEIS

Dietas tradicionais, como a Dieta Mediterrânea, são reconhecidas por cientistas e governos de todo o mundo como uma das mais saudáveis - o “padrão ouro” de uma alimentação saudável. As pirâmides das dietas do Mediterrâneo e da América Latina são exemplos de padrões alimentares de saudabilidade, e são facilmente adaptadas por pessoas de diferentes culturas ao redor do mundo.



La Pirámide de La Dieta Latinoamericana

Una Propuesta Contemporánea a una Sana y Tradicional Dieta Latina

Pirâmide de Dieta Latino-Americana

Uma abordagem contemporânea à tradicional dieta saudável Latino-Americana.



Dia Mundial do Macarrão – 25 de Outubro



Adicione este delicioso feriado à sua agenda!

DIA INTERNACIONAL DAS MASSAS – PASSADO, PRESENTE E FUTURO!

Durante o Congresso Mundial do Macarrão, que se realizou em Roma no dia 25 de outubro de 1995, os fabricantes provenientes de diversos países do mundo concordaram que o macarrão – produto saboroso, saudável, prático, amplamente consumido e apreciado por todos os consumidores – merecia um reconhecimento mundial anual.

Desde então, no dia 25 de Outubro é comemorado internacionalmente o DIA MUNDIAL DO MACARRÃO. Essa comemoração tem sido cada vez mais reconhecida graças às virtudes e aos benefícios que o delicioso alimento traz para a saúde, sendo simples e adaptável a qualquer cultura.

Participe e comemore o Dia Mundial do Macarrão em 25 de Outubro, com famílias, chefs e restaurantes do mundo todo, experimentando novas receitas ou cozinhando uma receita tradicional para seus amigos e sua família. E não esqueçam das virtudes do macarrão: saboroso, saudável e prático. Vale a pena comemorar o ano todo!

Para mais informações sobre o Dia Mundial do Macarrão, sobre massas alimentícias ou sobre refeições à base de macarrão:

www.internationalpasta.org

www.abima.com.br

www.oldwayspt.org



International Pasta Organisation

abima

Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias



International Pasta Organization

Membros de 2011

Ativos

ARGENTINA	Molinos Rio de la Plata S.A.
BRASIL	ABIMA - Associação Brasileira das Indústrias de Massa Alimentícias
COLOMBIA	Productos Alimenticios Doria S.A. ANDI – Cámara Fedemol
COSTA RICA	Roma Price, S.A.
FRANÇA	SIFPAF - Syndicat des Industriels Fabricants de Pâtes Alimentaires de France
ITÁLIA	AIDEPI - Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane
MÉXICO	AMEXIGAPA - Asociación Mexicana de Industriales de Galletas y Pastas A.C.
PORTUGAL	Cerealis - Produtos Alimentares, S.A.
ESPAÑA	AEFPA - Asociación Española de Fabricantes de Pastas Alimentícias
TURQUIA	TMSD - Association of Turkish Pasta Manufacturers
URUGUAI	La Nueva Cerro S.A.
E.U.A.	Philadelphia Macaroni Company
VENEZUELA	AVEPASTAS - Asociación Venezolana de Fabricantes de Pastas Alimentícias

Suporte

BELGICA	Etabl. Joseph Soubry NV /SA
CANADÁ	CWB - The Canadian Wheat Board
CHILE	Empresas Carozzi S.A.
EU	UNAFPA - Union des Associations de Fabricants de Pâtes Alimentaires de la Union Européenne Union des Associations des Semouliers des Pays de l'Ue - Semouliers
ALEMANHA	Verband der Teigwarenhersteller und Hartweizenmuhlen Deutschlands e. V.
IRÃ	Tak Makaron Co.
ITÁLIA	Ipack-Ima SpA
MÉXICO	Productos Alimenticios La Moderna S.A. de C.V.
E.U.A.	Miller Milling Company National Pasta Association US Wheat Associates



I.P.O.

International Pasta Organisation

abima

Associação Brasileira das Industrias de Massas Alimenticias



HEALTH THROUGH HERITAGE

(Mudando os Hábitos Alimentares das Pessoas)