

COLETÂNEA BEM-ESTAR

GUIA DE
BENEFÍCIOS DO OVO
COMO ALIADO DA SAÚDE
PARA SERVIDORES



ENTREVISTA
EXCLUSIVA COM A
NUTRICIONISTA
LÚCIA ENDRIUKAITE

CGGP
Coordenadoria Geral
de Gestão de Pessoas

CPs
Centro
Paula Souza



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

EXPEDIENTE

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Governador

Tarcísio de Freitas

Vice-Governador

Felício Ramuth

Secretário de Ciência, Tecnologia e Inovação

Vahan Agopyan

COORDENADORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS

Coordenador Geral

Vicente Mellone Junior

Coordenadora de Gestão Estratégica de Recursos Humanos

Ogali Fukushima

Coordenadora de Gestão de Talentos, Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar

Karen dos Reis Fernandes Teixeira

Superintendente de Gestão de Normas e Legislações de Pessoal

Thais Helena Rodrigues Fortes

Superintendente de Gestão de Seleção de Docentes e Técnicos (Auxiliares de Docente)

Luiz Tadeu Muniz de Faria

Superintendente de Gestão de Pessoal da Administração Central e Contagem de Tempo

Célio Ferreira da Silva Júnior

Superintendente de Gestão de Saúde e Segurança do Trabalho

Luciana da Cássia Marançato Dedes

Superintendente de Gestão de Folha de Pagamento

Cláudia Cristina Proença Quinto

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

Presidente

Clóvis Dias

Vice-Presidente

Maycon Geres

Chefe de Gabinete da Presidência

Otávio Moraes

COLETÂNEA BEM-ESTAR: GUIA DE BENEFÍCIOS DO OVO COMO ALIADO DA SAÚDE PARA SERVIDORES

Redação

Amanda Barbosa Neto

Revisão textual

Patricia de Oliveira F. Della Croce

Parecer técnico

Vicente Mellone Junior

Projeto gráfico e diagramação

Fagner Gustavo Fortunato de Lima

Juliana Alexandre Soares Gomes

Ilustrações e imagens

Freepik, Storyset, Maxim Kuikov, glyphinder, doridodesign, mrrashad, teddyal, bigstocker, Canva.

Foto de capa

Freepik, Canva e Gemini



APRESENTAÇÃO

A Coletânea Bem-Estar nasce do compromisso da Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas (CGGP), por meio da Coordenadoria de Gestão de Talentos, Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar (CGTDPBE), com o cuidado e a valorização das pessoas que constroem, todos os dias, o Centro Paula Souza.

Estruturada a partir dos pilares de gestão de talentos, desenvolvimento de pessoas e promoção do bem-estar, esta iniciativa traduz um olhar atento, sensível e humano para o servidor, compreendendo que o desenvolvimento profissional está diretamente ligado ao equilíbrio, à qualidade de vida e ao sentido no trabalho.

Mais do que um conjunto de conteúdos, este material é fruto do trabalho dedicado de especialistas da própria instituição, que compartilham conhecimentos, experiências e boas práticas com o propósito de apoiar e orientar cada servidor em sua trajetória.

No CPS, entendemos o bem-estar de forma ampla. Não se trata apenas do bem-estar no trabalho, mas do bem-estar do servidor como um todo, em suas dimensões pessoal, emocional e social. Reconhecemos que muitos servidores constroem aqui uma parte significativa de suas vidas, e, por isso, buscamos promover ações que acolham não apenas as demandas profissionais, mas também aspectos que impactam a vida pessoal.

Acreditamos que o acesso à informação qualificada é um caminho essencial para o cuidado, o autoconhecimento e a construção de ambientes mais saudáveis e colaborativos.

Sabemos que a vida funcional é composta por diferentes desafios e, com esse entendimento, a gestão de pessoas do CPS se mantém próxima e comprometida, desenvolvendo iniciativas que contribuem para o bem-estar e o desenvolvimento contínuo dos servidores.

À luz das competências institucionais, seguimos atuando com responsabilidade e propósito, fortalecendo ações que gerem impacto positivo no cotidiano e na experiência de cada servidor na instituição.

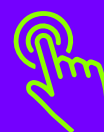
Assim, esta coletânea se apresenta como um convite ao cuidado consigo mesmo e com o outro, reforçando o compromisso em oferecer, dentro das possibilidades institucionais, informações valiosas e caminhos que apoiem uma vida mais equilibrada, saudável e significativa.”

Vicente Mellone Junior
Coordenador Geral



SUMÁRIO

- 3 Os benefícios do consumo de ovos nas fases da vida
- 4 Gestação e amamentação
- 5 Infância
- 6 Adolescência e vida adulta
- 7 Pessoas idosas
- 8 Leituras complementares
- 11 Entrevista exclusiva



SUMÁRIO INTERATIVO

Clique nos itens do sumário para ser direcionado à página desejada



Os benefícios do **consumo de ovos** nas fases da vida

O ovo é um alimento muito nutritivo e importante para a saúde em todas as idades. Ele é fácil de encontrar, tem um preço acessível, é simples de preparar e pode ser usado em diversas receitas.

Por ser um alimento de origem animal, o ovo pode estragar com o tempo, mas sua casca funciona como uma proteção natural, mantendo o interior seguro até o consumo.

Cada ovo possui proteína de alta qualidade, contendo todos os nutrientes que o corpo precisa para crescer e se manter saudável.

A clara é rica em proteína e contém vitamina B2 e selênio. Já a gema é a parte mais nutritiva: além de proteínas, tem gorduras boas e vitaminas importantes como A, D, E e K.

A gema também é rica em colina, um nutriente essencial para o funcionamento do cérebro, da memória e do sistema nervoso. Além disso, o ovo contém vitaminas do complexo B e minerais como ferro, potássio e selênio.



Gestação e amamentação

Durante a gravidez, o corpo da mulher precisa de mais nutrientes. O consumo de ovos ajuda a fornecer proteínas importantes para o desenvolvimento do bebê.

A colina presente no ovo é fundamental para a formação do cérebro e da memória do feto, além de ajudar no desenvolvimento do sistema nervoso.

Outros nutrientes da gema, como luteína e zeaxantina, também contribuem para a formação da visão do bebê.

Após o nascimento, esses nutrientes continuam importantes. Quando a mãe consome ovos, eles ajudam a enriquecer o leite materno, beneficiando o desenvolvimento do bebê.





Infância

A partir dos 6 meses, o bebê precisa começar a consumir outros alimentos além do leite materno. O ovo pode ser introduzido aos poucos na alimentação.

Ele é uma ótima fonte de nutrientes importantes para o crescimento, como proteínas, vitaminas, ferro e gorduras boas.

Uma alimentação equilibrada nessa fase, com alimentos naturais como frutas, legumes e ovos, é essencial para o desenvolvimento saudável da criança.





Adolescência e vida adulta

O ovo continua sendo importante ao longo da vida. Ele ajuda na manutenção da saúde, fornecendo nutrientes essenciais para o corpo.

Substâncias como luteína e zeaxantina ajudam na saúde dos olhos e podem contribuir para a memória e o funcionamento do cérebro com o passar dos anos.

Além disso, o ovo contém selênio, que ajuda no funcionamento da tireoide e no metabolismo.



Pessoas idosas

Na terceira idade, a necessidade de proteína aumenta. O ovo é uma excelente opção, pois ajuda a manter a força muscular e a prevenir a perda de massa muscular.

Também contribui para a saúde dos olhos, podendo ajudar a reduzir o risco de problemas de visão comuns com o envelhecimento.

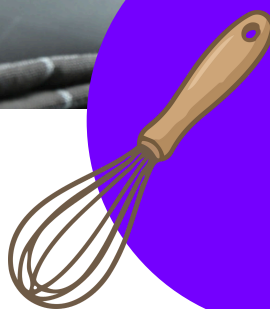
O ovo ainda é uma boa fonte de colina, vitaminas e minerais, sendo especialmente útil para pessoas idosas que têm dificuldade para se alimentar ou absorver nutrientes.

Por ser macio, fácil de preparar e nutritivo, o ovo é uma ótima escolha para essa fase da vida.



CONHECIMENTO NA PRÁTICA

A seguir, sugestões de preparos com esse item indispensável para a saúde alimentar.



- Patê de ovo é uma opção interessante que pode substituir ovos mexidos ou outro tipo de patê e utilizado como recheio de pão/ torradas.
- Salada de batata com ovos
- Omelete de forno com legumes
- Mousse de chocolate preparado com ovos cozidos
- Ovos ao molho de tomate (Shakshuka)
- Creme de legumes adicionado de ovos



**SAIBA MAIS
LEITURAS
COMPLEMENTARES**



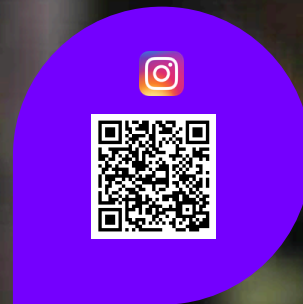
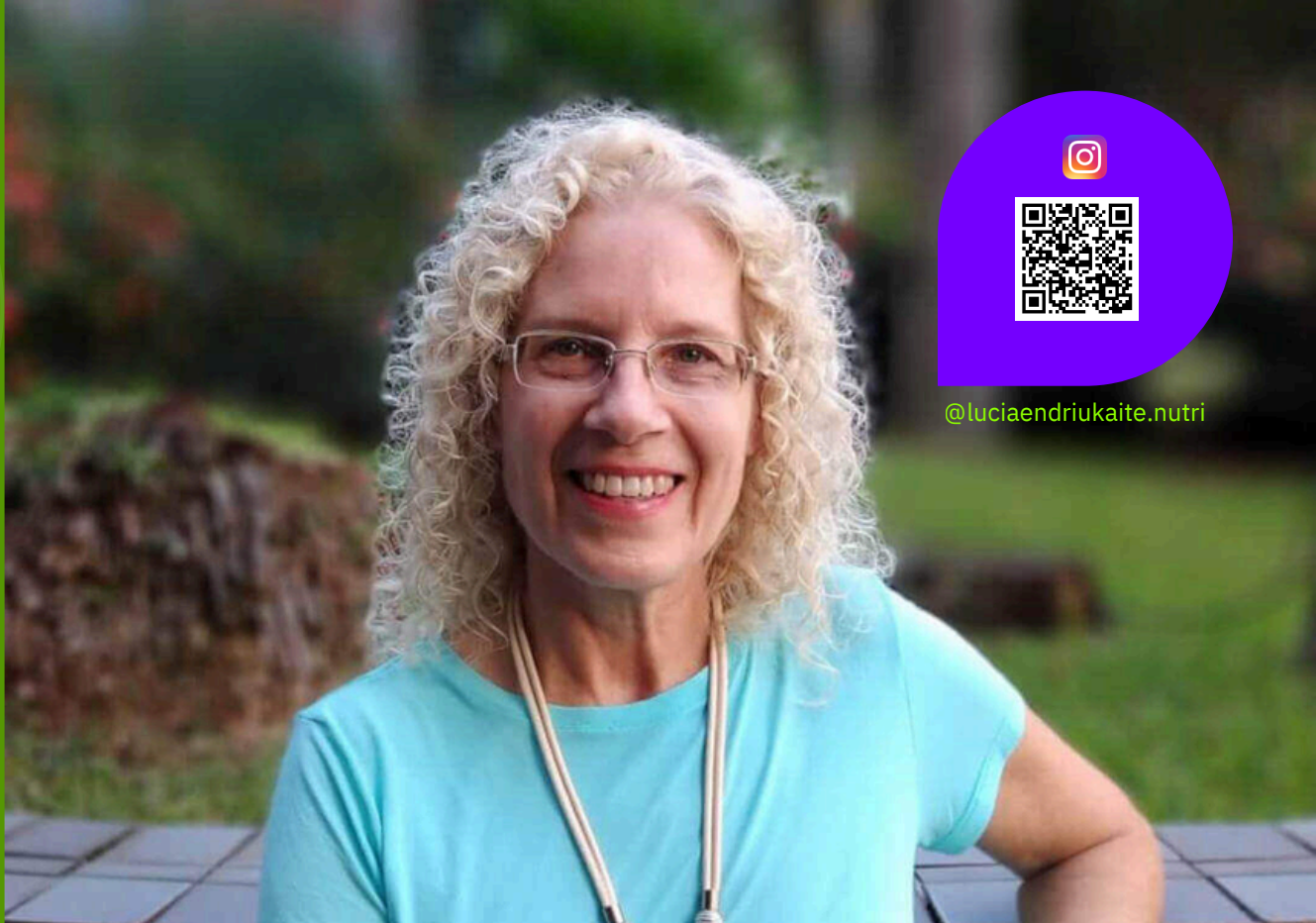
**SÓ CLICAR NOS
LINKS ABAIXO**

- O site do **Instituto Ovos Brasil** disponibiliza um espaço com estudos científicos atualizados sobre o consumo de ovos.
- No site **Receitas** você também encontra mais informações sobre ovos
- O **Ministério da Saúde** também publicou sobre o ovo.
- Saiba mais sobre alimentação no **Guia Alimentar para a População Brasileira**

ENTREVISTA

EXCLUSIVA





@luciaendriukaite.nutri

ENTREVISTADA

Lúcia Endriukaite

Nutricionista, Especialista em Fitoterapia pela Associação Brasileira de Nutrição.

Pós-graduanda em Nutrição Clínica em Gastroenterologia – Faculdade VP

Pós-graduação em Bases Nutricionais para atividades físicas - Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU - São Paulo

Pós-graduação em Administração do Serviço de Nutrição e Dietética - Faculdade São Camilo – São Paulo

Nutricionista do Instituto Ovos Brasil, nutricionista clínica em consultório e docente.

Por que o ovo é considerado um superalimento?

LE: O ovo é classificado como um superalimento devido à sua densidade e diversidade nutricional. Ele é uma das melhores fontes de proteína de alto valor biológico, contendo todos os aminoácidos essenciais com um índice de aproveitamento superior ao de outras fontes proteicas.

- Sua composição também se destaca por ser rico em ácidos graxos mono e polinsaturados, que facilitam a absorção das vitaminas lipossolúveis e dos carotenoides luteína e zeaxantina, que apresentam ação antioxidante.
- Contribui com o metabolismo energético pela presença de vitaminas do complexo B, destaque para riboflavina (B2), vitamina B12 e ácido fólico. O ovo é a segunda maior fonte alimentar de colina, nutriente fundamental para a memória e o sistema nervoso.
- O ovo é um dos poucos alimentos que apresentam vitamina D na composição, além de vitaminas A, E, K – vitaminas lipossolúveis.
- Em relação aos minerais, o selênio está presente em grande quantidade e representa 56% das necessidades com ação antioxidante e essencial para o bom funcionamento da tireoide. O ferro é outro mineral presente na gema além de magnésio, zinco, potássio e iodo.

Comer ovo todos os dias faz mal ao coração?

LE: O consumo diário de ovo é seguro e benéfico para a saúde cardiovascular em indivíduos saudáveis. A colina, um nutriente abundante no ovo, é crucial para o metabolismo de lipídios e para a regulação dos níveis de homocisteína, um indicador de fator de risco cardiovascular. Além disso, o ovo é fonte de antioxidantes como zinco, vitamina A, luteína e zeaxantina, que protegem as células contra danos.

Nós, do Instituto Ovos Brasil recomendamos que o ovo faça parte de uma alimentação equilibrada composta de verduras, legumes, frutas e alimentos integrais e que o consumo de gorduras saturadas, gorduras trans e ultraprocessados seja restrito. Além disso, a prática de atividade física é fundamental para a saúde do coração.

O colesterol do ovo ainda é motivo de preocupação?

LE: O colesterol presente nos alimentos (colesterol dietético) tem uma influência muito menor nos níveis de colesterol sanguíneo do que se acreditava anteriormente. A *American Heart Association* fez modificações na sua diretriz incluindo o ovo e a Sociedade Brasileira de Cardiologia considera o consumo de um ovo por dia para as pessoas saudáveis.

O mais importante para a saúde do coração não é o ovo em si, mas sim reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas, gorduras trans e açúcares adicionados, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares; já, o ovo deve fazer parte de uma alimentação equilibrada e saudável com o consumo de verduras, legumes, frutas, alimentos integrais como preconiza o Guia Alimentar para a população Brasileira.

Existem pessoas que precisam ter cuidado com o consumo de ovos? Se sim, quais?

LE: Embora o ovo seja um ótimo alimento, algumas pessoas podem apresentar alergia à proteína do ovo. Nesse caso, o consumo é proibido em qualquer tipo de preparação cujo ovo seja um ingrediente como molhos, bolos, massas, cremes de confeitaria. Nesse caso, a leitura atenta dos rótulos de produtos industrializados torna-se um hábito obrigatório e vital.

Uma outra condição de cuidados de consumo é para as pessoas que apresentam doenças crônicas como diabetes, insuficiência renal crônica e hipercolesterolemia. O ovo deve fazer parte da dieta e estar associado a um padrão alimentar saudável com o consumo ajustado e orientação alimentar individualizada.



Existe algum risco no consumo de ovo cru?

LE: Sim. O consumo de ovos crus ou com a gema mole oferece riscos à saúde, especialmente devido à possível presença de bactérias como a Salmonella. Por isso, para evitar toxinfecções, o ovo deve ser sempre bem cozido. A Portaria CVS 5/2013 recomenda que o cozimento dure pelo menos 7 minutos, garantindo que a gema fique firme e o alimento esteja totalmente seguro para o consumo.

Como o ovo pode ajudar na alimentação de famílias com orçamento reduzido?

LE: O ovo destaca-se pelo excelente custo-benefício, sendo uma solução estratégica para famílias com orçamento reduzido. Ele garante a ingestão de proteínas de alto valor biológico e serve como base para inúmeras receitas práticas. Uma vantagem adicional é a sua durabilidade; quando armazenado corretamente — preferencialmente sob refrigeração —, o ovo mantém seu frescor e qualidade nutricional por um período prolongado.

É possível ter uma alimentação equilibrada usando o ovo como base?

LE: Sim. O ovo é uma excelente fonte de proteínas de alto valor biológico e gorduras saudáveis, além de fornecer vitaminas do complexo B, vitaminas lipossolúveis, minerais e carotenoides. Quando combinado a vegetais, frutas e alimentos integrais, cria-se uma sinergia nutricional que garante o aporte necessário de carboidratos complexos, fibras, compostos bioativos, vitamina C e minerais como o cálcio, magnésio, entre outros resultando em uma refeição completa e equilibrada.

Qual é a melhor forma de preparar o ovo para preservar seus nutrientes?

LE: A melhor forma de preparo do ovo é a forma cozida ou pochê que mantem as características do ovo sem formação de crostas que não são interessantes ao organismo. O tempo de cozimento do ovo varia de 7 a 12 minutos para que a gema fique totalmente cozida.

O cozimento prolongado do ovo acima de 15 minutos desencadeia uma reação química entre o ferro e o enxofre, originando uma coloração esverdeada na gema e causando redução de vitaminas, além de intensificar o sabor e o odor.

O ovo é indicado para crianças, pessoas idosas e gestantes?

LE: Sim, o ovo é nutricionalmente rico composto de vitaminas, minerais, carotenoides e pela presença de todos os aminoácidos essenciais de fácil digestão e aproveitamento. Pela presença de colina, um nutriente fundamental para a formação do hipocampo, responsável pela memória e cognição, como matéria prima para a produção de acetilcolina e transmissão do impulso nervoso. O ovo também apresenta carotenoides com ação antioxidante que protegem os olhos da luz solar e azul e evitam a degeneração macular relacionada a idade e catarata.

Quem pratica atividade física pode se beneficiar do consumo de ovos?

LE: Sim, o ovo, como fonte de proteína contém todos os aminoácidos essenciais, entre eles a leucina, um aminoácido fundamental para a síntese de massa muscular.



Como incluir o ovo no dia a dia de forma saudável e criativa?

LE: A versatilidade do ovo proporciona preparações interessantes como:

Para um café da manhã:

Ovo cozido adicionado de orégano, azeite de oliva e sal; Ovos mexidos com tomate, cheiro verde; Patê de ovos; a famosa crepioca ou a tapioca recheada com ovos mexidos.

Para uma refeição:

Omeletes (de frigideira ou forno) acrescidos de vegetais; Ovos ao molho de tomate ou moqueca de ovo; Salada de folhas variadas com ovo cozido; omelete recheado com cogumelos. Sobremesa: Mousse de chocolate preparado com ovo cozido. Para conferir as receitas na íntegra, acesse o link: <https://panelinha.com.br/busca?query=ovo>

Quais combinações com ovo deixam a refeição mais nutritiva?

LE: Existem diversas combinações que elevam o perfil nutricional das refeições com ovos. Omeletes com espinafre ou suflês de legumes adicionado de salsinha, por exemplo, adicionam fibras, polifenóis, carotenoides e vitamina C à proteína. Já a inclusão de sementes, como abóbora e gergelim, incrementa o teor de minerais (cálcio, magnésio e zinco) e gorduras saudáveis. Uma estratégia interessante para o café da manhã é o mingau de aveia com adição de gema, que enriquece a preparação com proteínas, luteína e zeaxantina, garantindo uma densidade nutritiva superior.

O consumo regular de ovos pode ajudar na manutenção da energia e da concentração durante o expediente?

LE: Sim. A combinação de proteínas de alta qualidade e gorduras saudáveis no ovo proporciona saciedade e auxilia na estabilidade da glicemia, evitando quedas de energia durante o dia. Nutrientes presentes no ovo como triptofano, piridoxina, magnésio contribuem para manutenção de humor. Outro destaque é a colina, nutriente presente na gema que contribui para a síntese da acetilcolina, um neurotransmissor fundamental para a memória e a concentração. Assim, o consumo de ovos, aliado a carboidratos complexos, pode ser uma estratégia inteligente para manter o foco e o vigor no expediente.

O ovo pode ajudar na prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão?

LE: Sim. Inserido em um padrão alimentar equilibrado, o ovo atua como um importante aliado na prevenção de doenças crônicas. Como excelente fonte de proteínas e gorduras saudáveis, ele retarda a digestão e a absorção de carboidratos, evitando picos glicêmicos e auxiliando no controle da insulina. A colina, presente de forma expressiva na gema, é fundamental para a saúde cerebral e o metabolismo lipídico, desempenhando um papel crucial na sinalização celular que pode influenciar positivamente a sensibilidade à insulina.

No campo da saúde vascular, estudos verificaram que os peptídeos presentes na clara do ovo possuem a capacidade de inibir a Enzima Conversora de Angiotensina (ECA), auxiliando no controle da pressão arterial — embora mais evidências clínicas ainda sejam necessárias para consolidar esse mecanismo.

É fundamental ressaltar que a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) depende de um estilo de vida integral. Conforme as diretrizes da American Heart Association (2026), o consumo de ovos deve estar associado à prática regular de exercícios, manutenção do peso adequado e uma dieta rica em vegetais, com redução drástica de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados, gorduras trans e bebidas alcoólicas.

Há relação entre o consumo de ovos e a saúde cardiovascular, especialmente para adultos acima dos 40 anos?

LE: Muito se falou sobre o colesterol alimentar nos últimos anos, mas os estudos mostram que o colesterol do ovo apresenta pouca influência sobre o exame de sangue.

O estilo de vida (fatores epigenéticos) é fundamental para a prevenção de doenças crônicas com a prática de exercício físico, alimentação equilibrada, manutenção do peso adequado, evitar o álcool e fumo.

Pessoas que fazem acompanhamento médico precisam restringir o consumo de ovos?

LE: O acompanhamento médico não implica na restrição do ovo, que é um alimento de alta densidade nutritiva e proteica. O posicionamento da Sociedade Brasileira de Cardiologia sugere que ele faça parte da dieta, desde que inserido em um estilo de vida equilibrado. O acompanhamento com um nutricionista é essencial para realizar esse ajuste, especialmente para pessoas que possuem condições específicas, garantindo que a alimentação respeite tanto as necessidades clínicas quanto as preferências pessoais.

Por que o ovo é uma opção estratégica para indivíduos que buscam alimentação saudável com baixo custo?

LE: O ovo é uma opção estratégica por ser uma das fontes de proteína animal mais acessíveis e completas disponíveis. Além do baixo custo por porção, ele possui uma densidade nutricional altíssima, oferecendo vitaminas, minerais, gorduras boas e carotenoides. Para o servidor, isso representa a possibilidade de manter uma dieta de alta qualidade sem comprometer o orçamento, garantindo saciedade e saúde de forma econômica.

É possível manter uma alimentação equilibrada no trabalho tendo o ovo como aliado?

LE: Com certeza. O ovo é um dos maiores aliados da alimentação equilibrada no ambiente de trabalho devido à sua versatilidade e rapidez de preparo. Para uma refeição completa e equilibrada, o ideal é combiná-lo com uma boa variedade de verduras, legumes, frutas e alimentos integrais. Essa combinação garante o aporte de fibras, compostos bioativos, vitaminas e minerais essenciais, transformando o ovo em uma base proteica prática para manter a saúde e a energia durante o expediente.

O ovo é uma boa opção para lanches intermediários no expediente?

LE: Sim, o ovo é uma excelente escolha para lanches intermediários, especialmente no período da tarde, quando o intervalo entre o almoço e o jantar costuma ser maior. A quantidade de proteínas e gorduras presente no ovo proporciona saciedade e pode auxiliar no controle das porções na refeição seguinte. É uma opção nutritiva, de fácil transporte e que auxilia na manutenção de uma dieta equilibrada mesmo com a rotina corrida.

Como evitar preparações com excesso de gordura no consumo diário de ovos?

LE: Para evitar o consumo excessivo de gordura, priorizar preparações que utilizam apenas água no preparo, como o ovo cozido, pochê ou calor seco em receitas feitas ao forno. Quando optar por omeletes ou ovos mexidos, utilizar frigideiras com revestimento antiaderente, que permitem o preparo sem a necessidade de adicionar óleo. Essas escolhas garantem que se aproveite todos os benefícios nutricionais do ovo de forma leve e saudável.

Quantos ovos por semana são recomendados para um adulto saudável?

LE: Os estudos mostram que o consumo de 1 (um) ovo diariamente não está associado ao aumento de risco de doenças cardiovasculares e AVC. Um grande estudo realizado com 177 mil pessoas de 50 países avaliou a associação entre o consumo de ovos e níveis de lipídios no sangue. Utilizando dados do estudo *Prospective Urban Rural Epidemiology* (PURE), os resultados mostram que o maior consumo de ovo > 7 ovos/ semana comparado com < 1 ovo/ semana não foi associado significativamente aos lipídios sanguíneos.



Há diferença nutricional entre ovo caipira, orgânico e convencional?

LE: Embora existam diferentes sistemas de produção — convencional, caipira e orgânico —, não há diferenças nutricionais significativas entre os ovos resultantes. É comum associar a gema mais alaranjada a um ovo 'mais forte', porém essa cor apenas reflete a presença de pigmentos como luteína e zeaxantina. Embora esses compostos sejam benéficos, eles não modificam a composição básica de proteínas, gorduras, vitaminas e minerais do ovo.

Quais cuidados o indivíduo deve ter com armazenamento e higiene do ovo?

LE: Para garantir a segurança alimentar e a qualidade do ovo, deve-se seguir estas recomendações:

- **Integridade da Casca:** A casca do ovo é porosa (possui entre 10 a 15 mil poros), facilitando as trocas gasosas e o envelhecimento. Por isso, ao adquirir ovos, esses devem estar livre de trincas, fissuras e sujidades.
- **Armazenamento:** Por ser um alimento perecível, o ideal é retirá-lo da embalagem original após a compra e armazená-lo em um recipiente limpo (caixa ou pote), preferencialmente sob refrigeração (geladeira). O frio retarda o processo de envelhecimento e mantém o frescor.
- **Alternativa Fora da Geladeira:** Caso não seja possível refrigerar, mantenha os ovos em local seco, fresco, bem arejado e longe de produtos com odores fortes, que podem atravessar a casca.
- **Higiene e Preparo:** Nunca lave os ovos. De forma errônea, muitas pessoas lavam os ovos antes de guardá-los na geladeira, mas este procedimento é errado porque, a casca se mantém úmida e ocorre o crescimento de bactérias e fungos comprometendo a qualidade do ovo. A grande dica é ter um ovo sem sujidades e o processo de cozimento garante a eliminação de micro-organismos.

Quais preparações rápidas e saudáveis com ovo são indicadas para levar ao trabalho?

LE: O clássico ovo cozido mantido na casca é uma opção segura, pois a casca é uma embalagem natural e protege o alimento. A dica é descascar apenas na hora do consumo. Sanduíche de omelete é uma excelente alternativa aos embutidos como (apresentado/presunto/peito de peru). A omelete pode ser preparada com ervas (salsinha, orégano) e pouco sal. Use pão integral para garantir mais fibras.

Salada de batata com ovos pode ser servida com salada de folhas verdes e para temperar: o azeite, limão, iogurte natural. Essa preparação deve ser mantida sob refrigeração (geladeira).

Omelete de forno é uma outra opção onde os ovos são batidos, adicionados aos legumes picados e assados em forminhas.



CGGP
Coordenadoria Geral
de Gestão de Pessoas

CPS
Centro
Paula Souza



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**