

SAÚDE

FRUTAS SECAS TÊM NUTRIENTES QUE FAZEM BEM. SÓ PRECISA TOMAR CUIDADO PARA NÃO EXAGERAR NA DOSE

Aprecie com moderação

Ninguém resiste a uma beliscada no meio do dia. Mas não dá para esquecer da dieta. Por isso, uma boa pedida são as frutas secas. Esses alimentos têm fibras e vitaminas, que fazem desse momento muito saudável.

Além disso, frutas secas têm carboidratos do bem, que aceleram o metabolismo, e uma grande quantidade de sais minerais, além de potentes antioxidantes.

Elas passam apenas por um processo industrial de eliminação da água, o que promove a concentração de seus nutrientes e uma maior durabilidade do alimento.

No entanto, é preciso cuidado, já que essas frutas são menores e são muito mais fáceis de serem consumidas em excesso. Isso aumenta o valor calórico na hora de comer, principalmente quando as frutas têm adição de açúcar.

Ao guardar as frutas secas

em potes, é importante etiquetá-los com a informação do prazo de validade. A dica é sempre comprar pequenas quantidades e, na hora de conservá-las, a recomendação é escolher um recipiente com temperatura ambiente, limpo, seco e bem fechado. Se não forem bem armazenadas, as frutas secas “puxam” a umidade do ar, o que muda o sabor e a textura.

COMA O ANO TODO

Os especialistas dizem também que esses alimentos não precisam ser consumidos apenas no Natal. As frutas secas já vêm prontas para serem comidas, mas podem ser colocadas de molho na água caso a pessoa prefira que elas fiquem mais molhadinhas.

Elas podem ser ingeridas com castanhas, misturadas em cereais, leites, iogurtes e vitaminas e também colocadas em pães e bolos.



DIVULGAÇÃO

► Cheias de fibras e vitaminas, as frutas secas são indicadas para matar a fome entre as refeições

CONCESSÃO DE LICENÇA

Coming Tecnologias de Comunicação S.A., inscrita no CNPJ/IME sob nº 42.424.267/0007-41, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente – SMAC, por meio do processo nº 14/201.543/2010, Licença Ambiental Municipal de Operação nº 001033/2013, com validade até 20 de Agosto de 2018, para a atividade de logística, almoxarifado de produtos acabados de telecomunicações, materiais de baixa rotatividade, embalagens e máquinas operatrizes inoperantes, localizada na Avenida das Lagoas, nº 51, Gardênia Azul, Município do Rio de Janeiro, Estado do Rio de Janeiro.

TURBOMECA DO BRASIL INDÚSTRIA E COMÉRCIO LTDA

CNPJ: 48.090.120/0001-53

AUDITORIA AMBIENTAL

TURBOMECA DO BRASIL INDÚSTRIA E COMÉRCIO LTDA., torna público que entregou ao Instituto Estadual do Ambiente – INEA, em 04.09.2013, Relatório de Auditoria Ambiental do ano de 2012 referente às atividades de fabricação, reparo e montagem de componentes de turbomáquinas em geral e informa que este estará à disposição para consulta na Rua Capitão Guynemer, 1626 - Xerem - no Município de Duque de Caxias, no período de 04.09.2013 a 30.09.2013, no horário das 08:30 às 15:30 horas. Informa, ainda, que o referido relatório também estará disponível para consulta na biblioteca do INEA, na Rua Fonseca Teles nº 121, no horário das 9:30 às 16:30 horas.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Barra Mansa
Secretaria Municipal de Saúde
COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO



AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO PRESENCIAL Nº 054/2013

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE FISIOTERAPEUTA PARA ACOMPANHAMENTO MULTIDISCIPLINAR

DATA/HORA/LOCAL: 25/09/2013 às 14:30 horas, na Sede da Secretaria Municipal de Saúde, sala de reuniões da Comissão Permanente de Licitação, sito a Rua Pinto Ribeiro, nº 65, Centro, Barra Mansa/RJ. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão Permanente de Licitação, no endereço acima ou pelo telefax (0xx24)3322-7999 no horário de 08:00 às 17:00 horas, ou no site: www.barramansa.rj.gov.br. Editais (secretaria de saúde).

Paloma Sapede Silvério
Pregoeiro



Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Nova Iguaçu
GABINETE DA PRESIDÊNCIA

REPUBLICADA POR TER SAÍDO COM INCORREÇÃO
PORTARIA Nº 220, DE 06 DE SETEMBRO DE 2013.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

RESOLVE:

Art. 1º - **NOMEAR** HARUNNE GONÇALVES DIAS SANTOS, para exercer o Cargo em Comissão de Assessor III das Comissões Permanentes, símbolo DG9, Código Identificador DG9-038, a contar desta data.

Art. 2º - Esta Portaria entrará em vigor na data da sua publicação.

Nova Iguaçu, 06 de setembro de 2013

Maurício Moraes
Presidente
CMNI

VAMOS DIRETO
AO QUE
INTERESSA:
QUER VENDER?
ANUNCIE.

2534-4333

EXPRESSO

DIRETO AO QUE INTERESSA.