



INTESTINO FELIZ

PÃO QUE ALIMENTA O
SEU SORRISO INTERIOR





INTESTINO FELIZ

PÃO QUE ALIMENTA O
SEU SORRISO INTERIOR

Por incrível que pareça, o nosso microbioma intestinal serve de casa para mais de 100 trilhões de microorganismos. Vivem em conjunto e em equilíbrio com mais de 100 espécies de bactérias, boas e más.

A pergunta chave é: **como mantê-las todas em perfeita harmonia?**

Antes de conhecer as soluções da **PURATOS** para esta nova tendência, é importante entender as bases da nossa saúde intestinal.

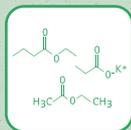
A frase **“o nosso corpo é o nosso templo”** é muito bem explicada nesta situação. Além de todas as suas outras funções, o nosso microbioma também é responsável pela nossa saúde mental e física e por 70% da nossa imunidade. Ao ocupar um cargo tão importante como este, a tendência do “gut health” (saúde intestinal) tornou-se ainda mais essencial com o surgimento da pandemia da COVID-19. As pessoas sentem-se cada vez mais responsáveis pela sua saúde, quer seja mental ou física, o que as leva a procurar soluções mais **acessíveis e, simultaneamente, saborosas!**



3 ESTRATÉGIAS QUE AJUDAM A MODULAR O MICROBIOMA INTESTINAL



PROBIÓTICO
microorganismos vivos que proporcionam benefícios para a saúde



POSBIÓTICO
produtos fabricados por uma bactéria que afeta uma série de processos fisiológicos



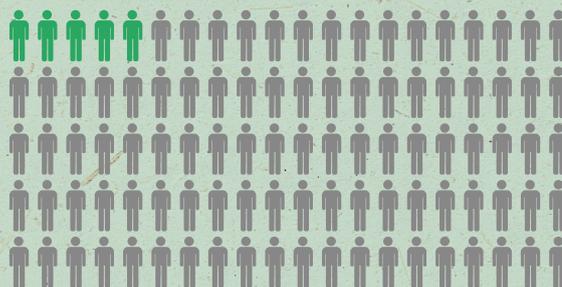
PREBIÓTICO
compostos utilizados selectivamente por microrganismos intestinais.

No supermercado, mais especificamente no corredor dos iogurtes, já se deparou com a palavra probióticos? Bem, estes são apenas uma das três maneiras que podemos modelar e ajudar o nosso microbioma intestinal. Entre eles, para a **PURATOS**, a estrela são os **prebióticos**. As fibras vindas dos prebióticos são responsáveis por alimentar as bactérias que são boas para o nosso sistema, causando uma **onda de bem-estar mental e físico**. Com isto, conseguimos **prevenir doenças arteriais, diabetes**, bem como **proteger e aumentar a nossa imunidade**.

95% DA POPULAÇÃO NÃO ATINGE A INGESTÃO DE FIBRA DIETÉTICA RECOMENDADA

Cerca de 95% da população não atinge a ingestão de fibra dietética recomendada pelos especialistas e, tendo em conta que o pão está enraizado na nossa rotina diária, mais do que nunca é importante encontrar **alternativas mais saudáveis** que sejam mais **benéficas à saúde intestinal** e que se mantenham **fiéis ao sabor, textura e qualidade** a que todos estamos habituados.

Na **PURATOS** procuramos juntar a nossa mestria na arte da panificação e combiná-la com os melhores ingredientes contribuindo para **melhorar a saúde intestinal dos nossos consumidores**.



Fonte: Grainfoodsfoundation.org

A Importância da Saúde e Bem-Estar



Os consumidores atribuem cada vez mais importância à qualidade dos alimentos que consomem. É natural, portanto, que o nosso foco seja ajudá-los a alcançar uma dieta equilibrada (foco na Saúde) como também, responder às suas necessidades de um estilo de vida mais saudável (foco no Bem-Estar). Embora os tópicos relacionados com a área da saúde sejam cientificamente comprovados como sendo os melhores para a sua saúde, os elementos de Bem-Estar estão ligados a uma percepção do consumidor que apoiam a mesma ideia.

Para apoiar e implementar esta visão, a Puratos está comprometida em fornecer produtos e soluções com o melhor valor nutricional possível, sem comprometer o sabor, a qualidade ou a segurança dos mesmos. Procuramos sempre otimizar

sistematicamente os valores nutricionais de todas as nossas gamas de produtos. Para apoiar as nossas equipas de I&D nesta jornada, definimos uma série de critérios nutricionais a seguir na criação de novos produtos ou a renovar produtos existentes. Estas diretrizes são o resultado de trabalhos e pesquisas aprofundadas realizadas em colaboração com os nossos especialistas em I&D.

Para o ajudar a si, para que possa colocar à disposição do consumidor os produtos mais saudáveis e melhorados nutricionalmente a Puratos está a apresentar produtos cada vez mais focados em grãos e sementes ou com maior teor de fruta. Ao mesmo tempo que reduz gorduras, açúcares ou sal nos seus mixes.

Saúde (Foco científico)



Bem-Estar (Percepção do consumidor)



Foco na Saúde

Na composição de uma alimentação saudável, é igualmente importante remover as “coisas más” e incluir mais “coisas boas”. Seguindo as necessidades dos consumidores, as guidelines estabelecidas por organizações internacionais e sem comprometer o sabor, a textura e a qualidade dos nossos produtos, a **PURATOS** encontra-se a desenvolver o seguinte:

- Aumentar a disponibilidade de nutrientes e ingredientes com impacto positivo na saúde, como fibras e grãos integrais;
- Diminuir a presença de nutrientes e ingredientes com impacto negativo na saúde, tal como o sal, certas gorduras e açúcares.



CALORIAS

Começar por reduzir calorias, diminuir as gorduras (especialmente gorduras de baixa qualidade nutricional, ou seja, gorduras ricas em ácidos saturados) e açúcares e/ou substituí-los por ingredientes de valor nutricional como fibras e/ou ingredientes de baixo teor calórico.



GORDURAS

Remover ou reduzir as gorduras, especialmente de baixa qualidade e nível nutricional.



SAL

Reduzir a quantidade de sal tanto quanto possível para ajudar o consumidor final a respeitar a marca das 5g de sal/dia. Uma recomendação da Organização Mundial da Saúde.



AÇÚCAR

A **PURATOS** procura diminuir o consumo de açúcar através da sua gama completa de produtos com açúcares reduzidos ou sem adição de açúcares. Além disso, adaptamos receitas existentes com o objetivo de reduzir o teor de açúcar. Qualquer remoção de açúcar, redução e/ou ação de substituição não deve comprometer nem o sabor dos produtos, nem a textura.



GRÃOS E FIBRAS

A gama Puravita é um exemplo de Pães de grãos e sementes e de base vegetal mantendo o sabor e o prazer do consumo de forma saudável e equilibrada.



FIBRA

Temos vários pães na gama Puravita com alto teor ou fonte de fibra na sua fórmula.



FRUTAS

Promovemos o consumo de fruta através do reforço da nossa gama de recheios de fruta, como são os lançamentos mais recentes na gama Topfil Origens (com selo nacional).



SAÚDE INTESTINAL

Incluir e, quando já presente, aumentar, sempre que possível, a quantidade de alimentos promotores de uma saúde intestinal saudável, tais como, fibras que promovem o bem estar intestinal do consumidor. Veja as mais recentes novidades que temos em panificação que ajudam a melhorar o funcionamento intestinal.



Foco no Bem-Estar

Juntamente com o objetivo de oferecer ao consumidor final uma proposta personalizada em torno das suas necessidades, estamos a desenvolver também soluções que, mesmo não sendo cientificamente

e diretamente ligadas a uma saúde melhor, são frequentemente vistos como parte de um estilo de vida saudável.



CLEAN LABEL

Utilizar a abordagem *Clean Label* ou *Cleaner Label* (remover ou reduzir os números E). Para justificar o porquê de cada ingrediente estar presente em cada fórmula e a sua eventual alteração.



BASE VEGETAL

Aposta em soluções vegetarianas ou veganas consoante as necessidades e pedidos dos nossos clientes. Consulte-nos e conheça todas as nossas possibilidades.



BIO

Fornecer, sempre que possível, alternativas biológicas sem comprometer o sabor, a textura e a funcionalidade geral.



SEM GLÚTEN

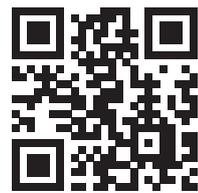
Fornecer, sempre que possível e de acordo com as necessidades dos nossos clientes, alternativas sem glúten nutricionalmente equilibradas sem comprometer o sabor e a textura.



INTESTINO FELIZ

PÃO QUE ALIMENTA O
SEU SORRISO INTERIOR

saiba mais em:





*Para mais informações,
consulte-nos:*

SITE



CANAL YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM



www.puratos.pt

Puratos SA | Av. Dr. Luis Sá, 24 | Abrunheira | 2714-509 Sintra | Portugal
Tlf.: (+351) 21 9158300 | Fax: (+351) 21 9259405 | portugal@puratos.com