



LABORATÓRIO E VACINAS

Especializado em Você.

EM FOCO

www.laboratoriolpc.com.br

facebook.com/laboratoriolpc

2º quadrimestre de 2019 | Ano 14 | N° 25

O Super Abacate



**Conheça os
nutrientes
do abacate**

pág 3

**Faça o
guacamole,
prato típico
mexicano**

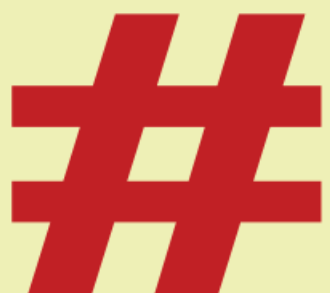
pág 3

**O LPC vai
até você.
Exames no
conforto de
sua casa**

pág 4

Editorial

Nesta primeira edição de 2019 trazemos como matéria de capa uma ótima sugestão de alimentação saudável, o abacate, fruto que pode ser consumido não só em receitas para sobremesa, mas como prato principal. Vamos destacar o atendimento domiciliar realizado pelo LPC, a vacina contra gripe e as novidades da unidade Vilas, que está de cara nova. Excelente leitura!



Pela saúde consciente

Conheça a campanha realizada pelo LPC pelo uso consciente do sistema de saúde. Na qual pacientes, médicos, prestadores de serviço, operadoras e colaboradores, juntos, devem buscar tornar a cadeia de saúde mais equilibrada e eficaz. Mais informações pelo site:

www.laboratoriolpc.com.br/saude-consciente.
Compartilhe!

EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima
Edição: Marcelle Facchinetti DRT/BA 2357
Arte: Hector Salas Fotos: Shutterstock e Bigstock Tiragem 15 mil exemplares
Impressão: Venture Gráfica
Diretor Técnico Responsável:
Dr. José Carlos Lima CRM-BA 3125

Em Foco | maio de 2019

A história e as curiosidades sobre o abacate

O abacate tem origem na América Central, mais precisamente na região entre o Peru e o México, e tem registros de cultivo que datam cerca de 10 mil anos. Oriundo do abacateiro (*Persea americana*), é uma fruta da família Lauraceae, e seu nome deriva da palavra asteca "awakalt" (que significa testículo, em referência a sua forma), e o espanhol denominou aguacate, de onde chegou ao português.

A fruta tem algumas variações, destacando-se a antilhana (*Persea americana* var. *americana*), que é cultivada no Brasil; a guatemaltense (*Persea americana* var. *guatemalensis*); e a mexicana (*Persea americana* var. *drymifolia*). Essas variedades são popularmente conhecidas como Fluente, Criolo e Hass, sendo o hass uma mistura de dois tipos de abacate e surgiu nos EUA. Ele é pequeno de casca verde rugosa e é o que contém maior teor de gordura insaturada (gordura saudável), similar a que é encontrada no azeite de oliva.



Diversidade no consumo

O abacate é uma fruta que tem se popularizado muito por todos os seus benefícios e o seu sabor único. Entre os brasileiros, ele costumava ser mais consumido em receitas doces, como a famosa abacatada (batido com leite), sorvetes e cremes, mas também é possível preparar incríveis pratos salgados. No México, onde é muito forte na culinária, dentre as formas de consumo destaca-se o Guacamole, que sugerimos uma receita no final dessa matéria.

Curiosidades

Apesar de ser uma planta de clima tropical, é sensível ao sol direto, por isso, é cultivado em áreas de sombra e em terrenos permeáveis profundos e adubados. E o plantio é feito preferencialmente no início das estações chuvosas e frutifica o ano inteiro.

Produção mundial

Segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação), a produção mundial de abacate em 2016 foi de 5,6 milhões de toneladas e manteve crescimento ao longo dos últimos anos. O México é o maior produtor, colhe 34% do total mundial, seguido, por outros grandes produtores, como República Dominicana, Peru e Indonésia. O Brasil, ainda de acordo com a FAO (2018), é o oitavo produtor mundial, quando produziu 195 mil toneladas em 2016.

Tipos de Abacate

Tabela Nutricional

(Equivalente a uma xícara de polpa)

Calorias: 160 cal
Carboidratos: 7,5 g
Fibras: 6 g
Gorduras totais: 15,5 g, das quais 9,5 g é de gordura monoinsaturada, um tipo de gordura saudável que reduz o colesterol ruim (colesterol LDL)
Colesterol: 0
Proteínas: 2 g (Líder em proteínas dentre as frutas)
Sódio 10 mg
Potássio 600 mg
Ferro 1 mg
Além de Vitaminas: A, B1, B2, C, Niacina e Ácido fólico.

Receita de Guacamole

Típico da culinária mexicana, o guacamole é uma espécie de purê de abacate bem condimentado. Além da pimenta, ele leva ainda cebola e suco de limão. É servido, geralmente, com nachos (tortilhas crocantes de milho) e sour cream (creme azedo).

Confira a receita!

Tempo: 15min

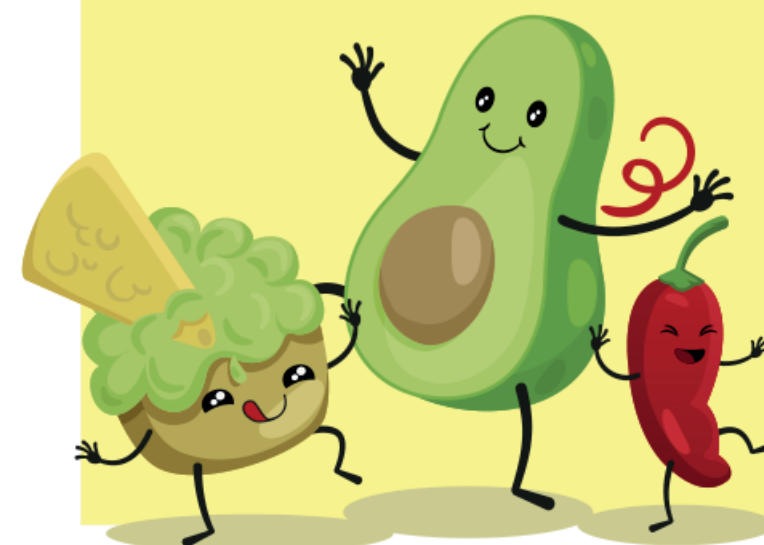
Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

- 3 abacates
- 1 cebola ralada
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Salgadinhos tipo Doritos para acompanhar

Modo de preparo:

Retire a polpa dos avocados e, em uma tigela, amasse com um garfo até formar uma pasta. Adicione a cebola ralada, o tomate picado, a pimenta dedo-de-moça sem sementes e mexa. Adicione o suco de limão e tempere com sal. Misture até ficar homogêneo. Coloque em um refratário pequeno e sirva com os salgadinhos ao redor.



Saiba mais



- Ao contrário da maioria das frutas, o abacate só começa a amadurecer depois de colhido.
- O abacate é o líder em proteína dentre as frutas;
- O fruto é consumido de diversas formas. Além da alimentação, é muito utilizado na indústria farmacêutica e de cosméticos;
- Com exceção da banana, o abacate tem quatro vezes mais valor nutritivo do que qualquer outra fruta;
- Prefira os de cor uniforme, íntegros e livres de pontos escuros e pesados em relação ao tamanho;
- Para verificar se está maduro, basta segurar e apertar levemente com o polegar a região próxima ao pedúnculo que deve ter uma textura macia, mas não mole;
- Para acelerar o amadurecimento, coloque o abacate num saco de papel e deixe em um ambiente sem luz. Armazene-o em local fresco. Quando verde deve ser guardado em geladeira. A baixa temperatura interrompe o processo de amadurecimento;
- O abacate se oxida com muita facilidade perdendo assim valor nutritivo, (alterando a gordura saudável) devendo ser consumido logo após aberto. Para retardar o processo de oxidação regue com uma substância ácida como o limão.



Vacina da gripe

A gripe é uma doença causada pelo vírus Influenza e é transmitida por meio de contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas. Entre os sintomas, estão a febre, mal-estar, dores de cabeça e musculares, além de congestão nasal, tosse seca e dor de garganta.

Já os problemas mais graves como a pneumonia, bronquite e sinusite são mais comuns em crianças pequenas e idosos, assim como em portadores de imunodeficiência e portadores de doenças crônicas.

Para evitar a gripe, recomenda-se tomar a vacina uma vez ao ano. Disponível no LPC, a vacina é composta por cepas do vírus Influenza, sendo que sua composição é alterada anualmente com base nos principais vírus em circulação do ano anterior.

Mais informações sobre a vacina, como as contraindicações e reações adversas, em nosso site: www.laboratoriolpc.com.br/vacinas/gripe.



Unidade Vilas está de cara nova

Neste ano, quando comemora 18 anos de inauguração, a unidade do LPC de Vilas do Atlântico traz boas novas para seus pacientes e acaba de renovar suas instalações.

Para trazer ainda mais conforto aos seus clientes, a nova unidade passou por uma reforma em todos os ambientes. Alguns destaques estão na ampliação do espaço café e infantil, sala de vacinas e novo layout da coleta.

Venha conhecer nossa nova estrutura!



Atendimento no conforto de sua casa

Caso você precise realizar exames ou vacinas, mas está impossibilitado de sair de casa ou prefere permanecer no conforto do seu lar, o LPC oferece um serviço de Atendimento Domiciliar, mantendo o mesmo atendimento humanizado e de qualidade praticado nas unidades.

Para agendar, basta preencher o formulário que se encontra no site (www.laboratoriolpc.com.br/atendimento_movel) ou entrar em

contato com a nossa Central de Relacionamento, por telefone ou WhatsApp. Importante ter em mãos a solicitação médica, a carteirinha do convênio e o documento de identidade.

Dúvidas e informações sobre o preparo de exames, convênios, regiões de atendimento e taxa de deslocamento, ligue para nossa Central de Relacionamento no telefone (71) 2203-9955 ou pelo WhatsApp (71) 98164-8410.

UNIDADES LPC

Barra, Lucaia, Pituba, Imbuí, Itapuã, Cajazeiras, Vilas do Atlântico, Camaçari, Shopping Barra, Buraquinho e Hospital Português

www.laboratoriolpc.com.br

[laboratoriolpc](https://www.facebook.com/laboratoriolpc)

Baixe nosso APP

