



# EmFoco

Informativo da Cooperativa Santa Clara

Novembro 2010 Nº18

*Que tal apostar em  
uma vida saudável?*

Saiba como combinar exercícios e  
alimentação na busca de saúde

*Bernardinho:  
O rei do vôlei*

Motivação e liderança  
são impulso ao sucesso

*Diet x Light:*

Você sabe a diferença?



## Qualidade de vida sem contraindicação

**T**er uma vida saudável, praticando exercícios físicos regularmente e mantendo uma alimentação equilibrada, garante benefícios que nenhum remédio pode alcançar. Esse equilíbrio é o segredo para um corpo saudável e, conseqüentemente, uma mente mais tranquila e segura.

A prática de exercício físico é viciante. E estudos comprovam isso. Sentir a necessidade de realizar alguma atividade se deve à liberação de endorfina pelo cérebro, mas isso só ocorre se for regular e agradável.

Quando a prática de algum exercício torna-se regular, o corpo passa a apresentar resultados, melhorando a aparência física e elevando a autoestima. Mesmo que seja algo simples, como uma caminhada ou a troca do elevador pela escada, mas movimentar-se é, sim, uma fonte de qualidade de vida.

Então, com o clima agradável da primavera, que tal começar a investir em caminhadas ao ar livre, corridas ou até matricular-se em uma academia? Vale convidar um amigo para treinar junto, o que ajuda a manter a regularidade.

Nesta edição, o Em Foco traz uma série de matérias para ajudar a manter a saúde física e mental. E ainda uma saladinha especial, para acompanhar o ritmo de preparação para o verão. Aproveite e invista em sua saúde.

Expediente: Santa Clara Em Foco - Informativo Trimestral da Cooperativa Santa Clara Ltda.  
emfoco@coopsantaclara.com.br // www.coopsantaclara.com.br  
Direção: Depto. de Marketing  
Criação e Coordenação Executiva: Núcleo de Propaganda Ltda.  
Redação: Kátia H. Dalcin - MTB 14 612

**SIGA A SANTA CLARA NO TWITTER:  
[www.twitter/coopstaclara](http://www.twitter/coopstaclara)**



# A edição 2010 da Promoção Você é o Chef foi um sucesso!

É uma tarefa difícil escolher as melhores  
receitas entre tantas delicias. Mas o  
resultado já está saindo do forno e você  
poderá conferir os vencedores na  
próxima edição do Em Foco.  
Aguarde com água na boca!



1º Lugar:  
Jogo de panelas Tramontina, em aço inox Allegra, 10 peças



2º Lugar:  
Faqueiro Tramontina em aço inox, com estojo,  
76 peças



3º Lugar:  
Jogo de peneiras Tramontina em aço inox Allegra,  
3 peças



O Puro Sabor da Serra



## Diet x Light: fique atento aos rótulos

O aumento das taxas de sobrepeso e obesidade no mundo inteiro torna a adoção de uma alimentação saudável um tema cada vez mais preocupante para autoridades, profissionais da saúde e para a própria população, pelas graves consequências que uma alimentação inadequada pode trazer à saúde.

Os produtos diet e light estão presentes em mais de 35% dos lares brasileiros e o consumo só aumenta: de 1998 a 2008, o crescimento foi de 800%. Mas você sabe qual a diferença entre diet e light? Aliás, esta diferença existe? Realmente existe muita confusão quando o assunto são alimentos diet e light. Por isso, o consumidor precisa estar atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos, já que há, sim, diferença na composição e são destinados a diferentes consumidores.

O termo diet, segundo o Ministério da Saúde, é utilizado para identificar alimentos especialmente formulados e/ou produzidos de forma que sua composição atenda às necessidades das dietas específicas de pessoas com exigências físicas, metabólicas, fisiológicas e/ou patológicas particulares. Isso quer dizer que um alimento diet é aquele isento, ou com quantidade infe-

rior a 0,5g/100g ou 100ml, do nutriente, como glúten, açúcar, sódio, colesterol ou gordura. Este tipo de alimento destina-se a pessoas, por exemplo, que vivem com diabetes ou os celíacos (alérgicos ao glúten).

Por isso, não basta que a inscrição diet venha impressa na embalagem. É preciso especificar, no rótulo, que substância foi retirada ou substituída na fórmula.

O termo light, do inglês "leve", surgiu para o consumidor que se preocupa com a saúde, buscando alimentos menos calóricos. Este termo pode ser utilizado em produtos que tenham baixo ou reduzido valor energético ou nutricional. Para que um alimento possa ser considerado light, ao ser comparado a uma versão similar, deve apresentar uma redução mínima de 25% no valor energético ou nutricional, ou pode, ainda, apresentar valores máximos para cada nutriente e valor energético, conforme estabelecido em regulamento adotado pelo Ministério da Saúde.

Os consumidores deste tipo de produto são geralmente pessoas saudáveis que buscam produtos com menos calorias ou com quantidade reduzida em algum nu-



triente, em comparação com o mesmo alimento em sua fórmula convencional. Esses alimentos são recomendados, por exemplo, em dietas para perder peso.

Quanto à rotulagem, todos os produtos declarados diet devem conter obrigatoriamente em seus rótulos a frase: "Consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista ou médico." Para alimentos light, não existe rotulagem obrigatória, pois se trata de informação nutricional complementar que tem caráter opcional.

É comum produtos diet serem associados a emagrecimento, mas muitas vezes, o valor energético não é menor do que o de produtos convencionais. Pode ser até maior. Por exemplo, o chocolate diet não contém açúcar, mas é gorduroso e calórico – até mais calórico que o similar não diet. Assim, o produto é indicado em casos de diabetes, mas não traz vantagem para quem quer perder peso.

O segredo está na leitura e compreensão das informações contidas no rótulo, antes mesmo da aquisição do produto. Devem ser observadas as necessidades e intenções de cada consumidor, para que ele faça a aquisição do produto que realmente atenda ao seu desejo.

**Ana Paula Melo Dominguez**

Engenheira de Alimentos, graduada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), pós-graduada em Engenharia de Produção - ênfase em Desenvolvimento de Produtos, funcionária da Cooperativa Santa Clara.





## *Corra (literalmente)*

A combinação de exercícios físicos e alimentação é uma grande fonte de prevenção a doenças físicas e mentais. Por mais saúde, vale investir na prática de esportes e alimentar-se para obter resultados efetivos e mais rápidos.

As mudanças no padrão alimentar começaram a ocorrer no anos 70 com o crescimento do setor industrial. Houve o crescimento da alimentação fora de casa, particularmente em restaurantes do tipo fast food, ou em locais de trabalho, bares e restaurantes, substituição de refeições e ampliação dos alimentos industrializados. Estes hábitos, além de comprometer o padrão alimentar, contribuíram para o aumento do sobrepeso e da obesidade.

A atividade física é a contração da musculatura esquelética que implica gasto energético. Os parques são cada vez mais frequentados, bem como as academias de ginástica, clubes e piscinas, e por pessoas de todas as idades, o que mostra a tendência por mudança de hábitos e anuncia uma vida saudável.

A prática da atividade física traz inúmeros benefícios à saúde, entre eles está o aumento do gasto energético, diminuição ao risco de doenças como hipertensão, obesidade, diabetes, além da melhora da autoestima, tornando as



## *atrás de mais saúde*

peças mais felizes e dispostas.

Mas para potencializar todos esses benefícios, a alimentação saudável e equilibrada deve tornar-se uma rotina. O alimento prepara o organismo para esforço físico, fornecendo os nutrientes necessários.

### **Carboidratos:**

A dieta de um praticante de atividade física deve conter em sua maioria alimentos com fonte de carboidratos (50 a 60% do total de calorias fornecidas na alimentação), arroz, batata, macarrão, granola, aveia, entre outros.

Os carboidratos servem para produção de glicogênio muscular, que é a energia utilizada durante os exercícios. O carboidrato deve ser consumido antes e após o término da atividade física e em alguns casos durante o exercício.

### **Proteínas:**

Os alimentos proteicos (leite, ovos, iogurtes, queijos, carnes) são importantes na reparação de fibras musculares, pois durante o exercício ocorrem lesões nestas

fibras e precisam ser reparadas. Estes alimentos não devem ser consumidos muito próximo ao início das atividades, por terem uma digestão mais demorada.

### **Lipídios:**

O consumo de lipídios não deve ultrapassar 20% do total de calorias. Um dos objetivos da prática de atividade física é reduzir os depósitos de gordura corporal, e também como os proteicos não devem ser consumidos próximos do exercício.

### **Hidratação:**

A hidratação adequada é importante para o desempenho do exercício, para repor a perda hídrica nas atividades, e também fará com que o músculo se recupere mais rapidamente, e no caso de atletas devem ser consumidas bebidas isotônicas para repor água e eletrólitos (sódio e potássio).

A alimentação correta, exercício físico e hábitos saudáveis são os pilares para uma vida com saúde, pois estimulam o metabolismo e retardam o envelhecimento físico e mental.

Enriete Maria Dall'Onder dos Santos  
Nutricionista

*Bernardinho:*



# o grande ícone do vôlei brasileiro

**T**écnico da seleção brasileira de voleibol, Bernardo Rezende, o Bernardinho, é uma das mais importantes personalidades do esporte do país. Acumula ainda a função de palestrante, promovendo a liderança e a disciplina em profissionais de diversas áreas.

Além da carreira de sucesso mundialmente conhecida, Bernardinho também tem um lado família muito forte. Aprecia a boa cozinha e não deixa passar a oportunidade de reunir família e amigos para aquele bate-papo e uma refeição caprichada.

**Em Foco:** Sua garra e determinação ganharam o mundo, e hoje, quando pensamos em Bernardinho, temos aquela imagem de lutador e motivador. Qual é o segredo para essa força e sucesso?

**Bernardinho:** Ter paixão pelo que faço e sempre acreditar que é possível.

**Em Foco:** Na beira da quadra, quando você grita e faz caras e caretas, o que você sente? Esta adrenalina é a mesma sendo técnico e jogador?

**Bernardinho:** Maior como treinador, minhas tentativas de jogar junto e ajudá-los.

**Em Foco:** Como você gerencia estas emoções, busca concentração, foco e envolve o grupo?

**Bernardinho:** O mais importante é você focar no que tem que ser feito, na atividade, na ação do momento, e não pensar na consequência que ela pode trazer.

**Em Foco:** O que o atleta tem que ter como característica fundamental?

**Bernardinho:** Determinação, antes de tudo, e disciplina.

**Em Foco:** E como palestrante, o que os empresários costumam perguntar mais, cujas respostas sirvam de exemplo para as empresas deles?

**Bernardinho:** A essência do esporte e do mundo cooperativo são as pessoas, prepará-las, motivá-las e comprometê-las a formar um time. São experiências que tentamos trocar.

**Em Foco:** Quem é Bernardinho? O profissional competente todos conhecem, mas nos conte um pouco sobre você, sua personalidade.

**Bernardinho:** Apaixonado pelo que faz e busca equilíbrio entre o profissional e o pessoal.

**Em Foco:** E o que você faz naqueles momentos de relaxar, de descansar? Tem algum hobby?

**Bernardinho:** Cinema, livros e atividades físicas.

**Em Foco:** A gente pensa que na mesa todo mundo se entende. Você acredita que as refeições são boas oportunidades?

**Bernardinho:** São para conversar, desenvolver temas de interesse comum.

**Em Foco:** Com sua equipe, reunido com o time, rola algum jantarzinho, almoços de confraternização?

**Bernardinho:** Sempre que possível reúno o time, os amigos e a família na minha casa ou em algum lugar legal.

**Em Foco:** E na cozinha? Quem é o "Mestre-Cuca" da família?

**Bernardinho:** Minha querida Tereza, chef de mão cheia, que trabalha em casa há muitos anos.

**Em Foco:** Você tem alguma especialidade na cozinha? Qual?

**Bernardinho:** Sou ótimo provador de receitas. Doces, então, são minhas especialidades (risos).

## Santa Clara recebe Prêmio Senar O Sul

A associativismo foi a categoria na qual a Cooperativa Santa Clara recebeu destaque com o prêmio oferecido pelo Sistema Fecomércio, Senar e Rede Pampa às principais entidades e personalidades da agropecuária gaúcha.

O evento foi realizado em Porto Alegre, no dia 29 de agosto, integrando a programação oficial da Expointer. O presidente Rogerio Bruno Sauthier (foto ao lado) recebeu a homenagem representando a Cooperativa.



## Atelier Culinário Santa Clara: novidade na ExpoAgas

A Cooperativa Santa Clara participou de mais uma edição da ExpoAgas, 29ª Convenção Gaúcha de Supermercados, e ofereceu uma novidade aos visitantes: o Atelier Culinário. No espaço, a chef Cleiva Donadel Issa preparou pratos especiais à base de produtos da Santa Clara. No evento, realizado de 24 a 26 de agosto, no Centro de Eventos da Fieggs, em Porto Alegre, a Cooperativa também expôs e degustou produtos das linhas de laticínios e frigorífico.



Clientes degustaram pratos especiais do Atelier Culinário



## Seminário de vendas integra profissionais

Profissionais de vendas da Cooperativa Santa Clara de todo o Brasil participaram de mais uma edição do Seminário Anual de Vendas, que tem como objetivo integrar e capacitar a equipe. O evento foi organizado pelos departamentos de Marketing e Vendas no dia 23 de julho e contou com 250 profissionais, entre representantes, su-

pervisores e distribuidores. Além das apresentações de números da Cooperativa e situações de mercado, Dario Amorim, consultor, empresário, palestrante especializado em vendas e atendimento aos clientes, fez uma palestra falando sobre a postura profissional, autoestima e sucesso em vendas.

# Santa Clara presente no Festiqueijo

A Cooperativa Santa Clara participou de mais uma edição do Festiqueijo como expositora e patrocinadora. As linhas de laticínios e frigorífico da Santa Clara foram parte do cardápio do evento, somando 56 itens. O evento foi realizado durante todo o mês de julho.

Entre as novidades apresentadas pela Cooperativa estão a Fondue de Chocolate com Avelã e o NutClara, sobremesa láctea que combina chocolate e avelã, ideal para servir com pães ou bolos, além do queijo minas frescal com redução de sódio. Destaque também para os queijos nobres Parmesão, Fontina e Montanhês, que voltaram ao evento

e foram estrelas eleitas pelo público. O SanBIOS, primeiro queijo do Brasil com micro-organismos probióticos, foi outro sucesso do estande.

O espaço da Cooperativa no Festiqueijo, em forma de casinha colonial, recebeu um toque especial. Idealizada e desenvolvida pela artista plástica Ivânia Perera e o arquiteto e artista plástico Fábio Basso, ambos de Carlos Barbosa, a decoração leva estampas que lembram vacas e remetem o visitante à origem dos produtos da Cooperativa, com todo o clima colonial, mas sofisticado, que combina com o festival gastronômico.



Variedades de produtos de laticínios e frigorífico foram servidas no Festiqueijo

# Santa Clara é destaque na Expointer

Pelo segundo ano consecutivo, uma granja associada à Cooperativa Santa Clara leva o Grande Campeonato da raça holandesa. O evento também teve o lançamento da Expoclara 2011 e estande de exposição e degustação de produtos da Cooperativa.

A vaca Tang Nanci Kenview Leduc recebeu no dia 2 de setembro o prêmio máximo da Expointer na raça holandesa. A Granja Tang, de Farroupilha, conquistou este mesmo prêmio no ano passado, com a Tang Raquel Gibson Roy.

A Expoclara 2011, exposição de gado leiteiro, máquinas e produtos, foi lançada no mesmo dia, em um evento que reuniu autoridades e associados no espaço das Frentes Programáticas da Emater/RS-Ascar, junto ao Caminhos da Integração. A oitava edição da Expoclara será de 29 de abril a 1º de maio de 2011, no Parque de Exposições da Santa Clara, em Carlos Barbosa.

Produtos das linhas de laticínios e frigorífico da Santa Clara foram expostos e degustados no estande da Cooperativa na Expointer, no espaço da Ocergs. Destaque para o Queijo Minas Frescal com Redução de Sódio e o SanBIOS, primeiro queijo minas frescal com micro-organismos probióticos.



Evento lançou oficialmente a Expoclara 2011



Estande ofereceu degustação



Família Tang emocionada com a grande campeã

# Santa Clara lança linha de doces de frutas

Figo, goiaba, uva e abóbora com coco são os sabores dos doces de frutas que estão chegando ao mercado com a marca Santa Clara. Outra novidade é o doce de leite com morango, que incrementa a linha de doces de leite. As novidades atendem o mercado da região Sul do Brasil.

Em embalagens de 400g, os produtos têm como base a polpa das frutas, o que garante o sabor natural, com o real gostinho da fruta.

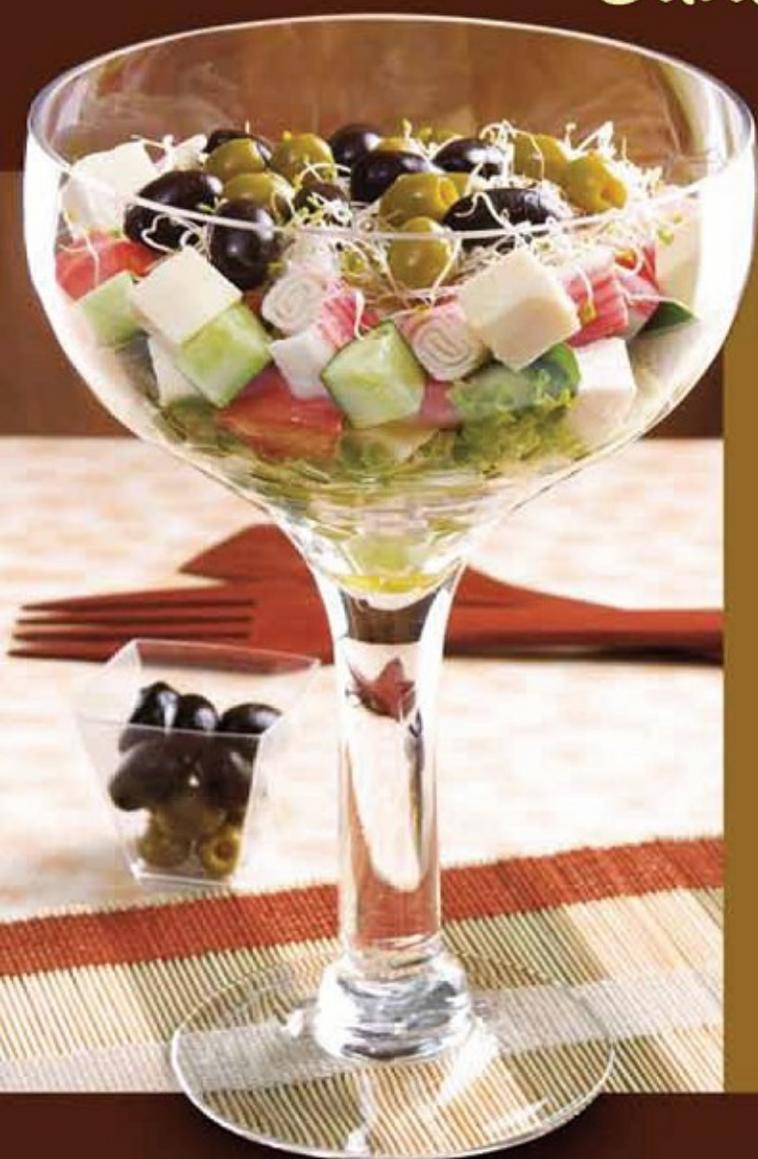


# Leve, saudável e deliciosa

**P**ara provar que salada pode, sim, ser muito saborosa, além de suas indiscutíveis qualidades nutricionais, o Em Foco traz nesta edição a receita da Salada de Minas Frescal Santa Clara. O prato criado pela culinária Cleiva Donadel Issa combina o queijo branco a verduras, legumes e temperos.

Vale a pena provar uma vida mais leve e de bem-estar.

## Salada Minas Frescal Santa Clara



### Ingredientes:

- ★ 600g de Queijo Minas Frescal Santa Clara com Redução de Sódio
- ★ Rúcula rasgada
- ★ Alface americana rasgada
- ★ Alface crespa rasgada
- ★ Broto de alfafa
- ★ Broto de feijão
- ★ Pepino japonês cortado em cubos
- ★ Tomate italiano cortado em cubos sem sementes
- ★ Kani Kama desfiado
- ★ Azeitonas sem caroço pretas e verdes
- ★ Azeite
- ★ Suco de limão



### Modo de Preparo:

Corte em cubos médios o Queijo Minas Frescal, os pepinos, os tomates e reserve. Rasgue os verdes em pedaços médios. Em uma saladeira tipo taça, adicione os ingredientes intercalando sempre em camadas: verdes, queijo, kani kama, tomate, pepino, brotos, azeitonas. No final, regue com suco de limão e azeite. Sirva gelada.

# Doce e irresistível prazer

O sabor do chocolate e avelã e a textura da mousse são irresistíveis. E quem disse que precisa resistir a esta tentação? Já que os doces sabores estão entre os maiores prazeres da vida, vale provar esta receita de Mousse de NutClara. É rápido e fácil de fazer. E se sobrar para dividir com a família e amigos, os elogios serão garantidos.

## Mousse NutClara

### Ingredientes:

- ★ 500g de Doce de Leite Santa Clara
- ★ 650g de Creme de Leite Fresco (Nata) Santa Clara
- ★ 2 potes de NutClara
- ★ 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ★ Chocolate granulado ou confetes e folhas de hortelã para decorar.



### Modo de Preparo:

Coloque no prato da batedeira o creme de leite fresco (nata), o doce de leite, o NutClara e o chocolate em pó. Bata tudo até firmar. Retire da batedeira, acondicione em uma taça e decore com os confetes e as folhas de hortelã. Sirva gelado.

(receita da culinária Cleiva Donadel Issa)



# FRUIT Clara

ENERGIA E LEVEZA  
PARA VOCÊ

Frut Clara é a bebida refrescante e saudável da Santa Clara. Elaborada com o Puro Leite da Serra e com frutas selecionadas, é uma grande fonte de energia. Está disponível em diversos deliciosos sabores, nas versões tradicional e light.



WWW.COOPSANTA CLARA.COM.BR

O Puro Sabor da Serra

