**TEXTOS DE INGLÊS SELECIONADOS PARA ESTUDO**

**Aluna: Joseane TALM**

LEGENDA REFERENCIAIS DAS PALAVRAS

Vermelho – Modais

Roxo- passado simples

Azul- passado contínuo

Laranja- Passado perfeito

Amarelo – presente perfeito

Taxado de vermelho - Presente simples

Taxado de amarelo- Presente contínuo

Futuro – verde

# 1º TEXTO

**FDA Issues List of Acceptable Dietary Fibers**

A handful of ingredient suppliers was celebrating today (June 14) the approval of their ingredients as dietary fibers recognized by the FDA.

Tate & Lyle emailed us that its Promitor Soluble Fiber (a resistant maltodextrin), and Sta-Lite Polydextrose have been included under its new definition of dietary fiber. Sensus said its Frutafit and Frutalose chicory root fibers also were confirmed as dietary fibers by the FDA.

The FDA announcement said: "The eight new fibers are: mixed plant cell wall fibers (a broad category that includes fibers like sugar cane fiber and apple fiber, among many others); arabinoxylan; alginate; inulin and inulin-type fructans; high amylose starch (resistant starch 2); galactooligosaccharide; polydextrose; and resistant maltodextrin/dextrin."

"As part of those efforts [to update nutrition information overall], today the FDA issued decisions on citizen petitions regarding additional dietary fibers," said FDA Commissioner Scott Gottlieb. "We also issued a guidance that will allow food manufacturers to count these fibers when calculating the total amount of fiber per serving to declare on the Nutrition Facts label. They can also be counted as fiber on the Supplement Facts label. (will- futuro), (can- capacidade)

"Our work is not done. We have received additional petitions asking for additional fibers to be recognized in a similar fashion to the eight dietary fibers we are identifying today. We are actively evaluating these additional requests….We recognize the importance of providing timely responses so that food makers have certainty around their manufacturing decisions. We also welcome the submission of additional petitions in the future as science emerges and as new ingredients are identified. Our expectation is that we will continue to evaluate additional dietary fibers on a rolling basis, and we expect that additional fibers may be recognized in the future." (may- possibilidade maior)

All of these decisions result from FDA’s 2016 announcement that it would review the many ingredients that claimed to be dietary fiber, part of the agency's ramp-up to the new Nutrition Facts label final rule. FDA’s final rule, published on May 27, 2016, required that only certain naturally occurring dietary fibers such as those found in fruits, vegetables and whole grains, and added isolated or synthetic fibers that FDA has determined have a physiological effect that is beneficial to human health, could be declared on the label under “Dietary Fiber.”

That resulted in a number of ingredient suppliers filing petitions and supporting evidence for their ingredients to be recognized as dietary fibers. Those ingredient companies, and the processors that depend upon their ingredients, have been on pins and needles since.

"Previously, fibers in foods could be labeled as dietary fiber without necessarily providing physiological effects that are beneficial to human health," the agency warned in 2016. "Naturally occurring fibers contained in foods have already been determined to have physiological benefits. In addition to fiber that is naturally occurring in foods, the rule identified seven fibers that, when added to foods, could be declared as dietary fiber.”( could- possibilidade no passado)

"Consumers can be assured that non-digestible carbohydrates counted as fiber on the new Nutrition Facts label have health benefits grounded in scientific evidence," Gottlieb said today. "Eating foods rich in dietary fiber, as recommended by the Dietary Guidelines for Americans, can help cholesterol levels, increase feelings of fullness (satiety) resulting in reduced calorie intake, and increase the frequency of bowel movements. (can- capacidade)

"We are taking a flexible approach to dietary fiber," Gottlieb continued, "allowing for the possibility of additional fibers to be added to the list of those meeting our dietary fiber definition if the scientific evidence shows they are physiologically beneficial."

**RESUMO DO TEXTO: FDA Issues List of Acceptable Dietary Fibers**

O texto em questão discute sobre uma lista fibras alimentares reconhecidas pela FDA, esta que parece ser uma empresa que trabalha com o reconhecimeto, calculos e rotulagem desses produtos. Assim mediante anúcio esta institução, no texto elenca a inserção de oito novas fibras a essa lista. Nesse sentido, o texto sinaliza que a referida empresa em fução de petições de cidadãos relacionadas a fibras alimentares adicionais orientou que permitirá que os fabricantes de alimentos contabilizem essas fibras ao calcular a quantidade total de fibra por porção a declarar no rótulo de Informações nutricionais. Assim, o texto, no geral mostra que a FDA não esta apenas preocupada com o reconhecimento de novas fibras alimentares mais com o que deseja seus consumidores (cidadãos) e, em especial, em trazer nos rotulos desses produtos informações que os informem sobre os ingredientes que compoem o alimento, bem como seus compostos nutricionais.

**TRADUÇÃO**

**FDA emite lista de fibras dietéticas aceitáveis**

Um punhado de fornecedores de ingredientes estava celebrando hoje (14 de junho) a aprovação de seus ingredientes como fibras alimentares reconhecidas pelo FDA.

A Tate & Lyle nos enviou por e-mail que sua Fibra Solúvel Promitente (uma maltodextrina resistente) e a Polidextrose Sta-Lite foram incluídas em sua nova definição de fibra dietética. Sensus disse que suas fibras de raiz de chicória Frutafit e Frutalose também foram confirmadas como fibras alimentares pela FDA.

O anúncio da FDA disse: "As oito novas fibras são: fibras vegetais mistas (uma ampla categoria que inclui fibras como fibra de cana e fibra de maçã, entre muitas outras); arabinoxilano; alginato; inulina e frutanos do tipo inulina; alta amilose amido (amido resistente 2); galacto-oligossacarídeo; polidextrose; e maltodextrina / dextrina resistente."

"Como parte desses esforços [para atualizar a informação nutricional em geral], hoje a FDA emitiu decisões sobre petições de cidadãos relacionadas a fibras alimentares adicionais", disse o comissário da FDA, Scott Gottlieb. "Também emitimos uma orientação que permitirá que os fabricantes de alimentos contabilizem essas fibras ao calcular a quantidade total de fibra por porção a declarar no rótulo de Informações nutricionais. Elas também podem ser contadas como fibra no rótulo de Fatos do suplemento.

"Nosso trabalho não está concluído. Recebemos petições adicionais pedindo que fibras adicionais sejam reconhecidas de forma semelhante às oito fibras alimentares que identificamos hoje. Estamos avaliando ativamente essas solicitações adicionais ... Reconhecemos a importância de fornecer respostas oportunas. para que os fabricantes de alimentos tenham certeza sobre suas decisões de fabricação.Nós também acolhemos a apresentação de petições adicionais no futuro à medida que a ciência surge e como novos ingredientes são identificados.Esperamos que continuaremos a avaliar fibras alimentares adicionais em uma base contínua. esperamos que fibras adicionais possam ser reconhecidas no futuro ".

Todas essas decisões resultam do anúncio da FDA de 2016 de que analisaria os muitos ingredientes que alegavam ser fibra dietética, parte do ramp-up da agência para a nova regra final da etiqueta dos fatos nutricionais. A regra final da FDA, publicada em 27 de maio de 2016, exigia que apenas certas fibras alimentares naturais, como aquelas encontradas em frutas, vegetais e grãos integrais, e fibras isoladas ou sintéticas adicionadas pela FDA tivessem um efeito fisiológico benéfico para os seres humanos. saúde, pode ser declarado no rótulo em “Dietary Fiber”.

Isso resultou em uma série de fornecedores de ingredientes apresentando petições e evidências de apoio para que seus ingredientes fossem reconhecidos como fibras alimentares. Essas empresas de ingredientes e os processadores que dependem de seus ingredientes estão em alfinetes e agulhas desde então.

"Antes, fibras em alimentos poderiam ser rotuladas como fibra dietética sem necessariamente fornecer efeitos fisiológicos que são benéficos para a saúde humana", alertou a agência em 2016. "As fibras naturais contidas nos alimentos já foram determinadas como tendo benefícios fisiológicos. fibra que ocorre naturalmente nos alimentos, a regra identificou sete fibras que, quando adicionadas aos alimentos, poderiam ser declaradas como fibra alimentar ”.

"Os consumidores podem ter certeza de que os carboidratos não-digeríveis, contados como fibras no novo rótulo Nutricional Facts, trazem benefícios para a saúde baseados em evidências científicas", disse Gottlieb. "Comer alimentos ricos em fibra dietética, como recomendado pelo Dietary Guidelines for Americans, pode ajudar os níveis de colesterol, aumentar a sensação de plenitude (saciedade), resultando na redução da ingestão de calorias e aumentar a frequência de evacuações.

"Estamos adotando uma abordagem flexível à fibra alimentar", continuou Gottlieb, "permitindo a inclusão de fibras adicionais na lista de pessoas que satisfazem nossa definição de fibra dietética se as evidências científicas mostrarem que são fisiologicamente benéficas".

**EXERCÍCIOS**

1. **Qual é o assunto principal do texto?** fibras alimentares reconhecidas pela FDA.
2. **O que disse o anúncio da FDA?** Que "As oito novas fibras são: fibras vegetais mistas (uma ampla categoria que inclui fibras como fibra de cana e fibra de maçã, entre muitas outras); arabinoxilano; alginato; inulina e frutanos do tipo inulina; alta amilose amido (amido resistente 2); galacto-oligossacarídeo; polidextrose; e maltodextrina / dextrina resistente."
3. **Qual o objetivo de todos os esforços em reconhecer uma lista de fibras alimentares?** Atualizar a informação nutricional em geral.
4. **De acordo com a regra final da FDA, publicada em 27 de maio de 2016, o que se era exigido para a nova regra final da etiqueta dos fatos nutricionais?** Exigia apenas que certas fibras alimentares naturais, como aquelas encontradas em frutas, vegetais e grãos integrais, e fibras isoladas ou sintéticas adicionadas pela FDA tivessem um efeito fisiológico benéfico para os seres humanos.
5. **O que os consumidores segundo Gottlieb podem ter certeza a respeito das fibras alimentares?** De que os carboidratos não-digeríveis, contados como fibras no novo rótulo Nutricional Facts, trazem benefícios para a saúde baseados em evidências científicas.

# 2º TEXTO

# Nuts Regaining Ground as Healthy Fat

## Nuts are benefiting from consumer understanding that some oils are healthful.

By Dave Fusaro, Editor in Chief

Jun 04, 2018

In the past, nut consumption has been hindered by nuts' high levels of fat and calories, the latter mostly a result of the former. But in recent years, there has been a slowly growing recognition among consumers that some fats are good, and that's especially true of the fats in nuts.

Most of the fats in nuts are monounsaturated fats, plus some omega-6 and even some omega-3 polyunsaturated fats. And while nuts do contain some saturated fat content, most also have a number of vitamins and minerals, including magnesium and vitamin E, plus good quantities of fiber and protein.

As a result, nuts are considered good for you, and are especially helpful in reducing risk factors for heart disease. And as a further result, they're an attractive ingredient in many food products in many categories.

Research has uncovered benefits to eating dietary fats such as polyunsaturated and monounsaturated fats, found in foods such as nuts, salmon and avocados. The strong evidence led to changes in recommendations of dietary fat consumption in the 2015 Dietary Guidelines for Americans.

However, consumers’ understanding of the differences between dietary fats and their role has not evolved at the same pace. To understand where the confusion lies, the California Walnut Commission conducted a survey of more than 1,000 American adults to look at their perceptions of fat and knowledge of the different types of dietary fats.

The survey found 89 percent of respondents are just as worried or more worried about consuming dietary fat than they were five years ago, and nearly two in three Americans (64 percent) believe dietary fat is their enemy. One quarter of Americans admit the word “fat” has a negative connotation for them. The word “fat” influences people’s ability to embrace good dietary fats, says the California Walnut Commission.

More than four in five people (81 percent) recognize that some fats may be good for them. When it comes to being able to identify good dietary fats, Americans are most familiar with omega-3s. While 72 percent identify omega-3s as being good for them to consume as part of a healthy diet, fewer say the same for polyunsaturated fat (26 percent) and monounsaturated fat (12 percent).

Interestingly, only 11 percent of Americans know omega-3s are a type of polyunsaturated fat. In fact, only 19 percent say they know which dietary fats are good and which are bad. "This shows there is an awareness of different types of dietary fats, but there is a gap when it comes to understanding which fats those are," the walnut commission concluded.

"The first step to embracing good dietary fats is to encourage people to focus on a diet of nutrient-dense foods, and to replace saturated fats typically found in meat and dairy products, with unsaturated fats, found foods such as in salmon, walnuts and avocados," said the California Walnut Commission.

### Kind plays a key role

Give some credit to snack bar maker Kind Snacks. What started with an FDA warning letter to the company resulted in the regulatory agency changing its mind about what foods are "healthy."

Kind received the FDA violation letter in early 2015, saying its bars were mislabeled for using the word "healthy" (as well a handful of other labeling violations). While Kind backed down on claims for "antioxidant-rich" and "good source of fiber," it pushed back on a 20-year-old agency definition that "healthy" products could not contain more than 3g of total fat or 1g of saturated fat per serving. (could- possibilidade)

"Nuts ... contain nutritious fats that exceed the amount allowed under the FDA's standard," the company said in a blog post. "This is similar to other foods that do not meet the standard for use of the term healthy, but are generally considered to be good for you like avocados, salmon and eggs."

On the other hand, "the regulation … allows items like fat-free chocolate pudding, some sugary cereals and low-fat toaster pastries to carry the healthy designation," Kind wrote on its website.

Nuts were the source of the saturated fat, but they also are high in nutritious unsaturated fats, which, when eaten instead of refined carbohydrates and sugar, can lower cholesterol and the risk of heart disease, according to the Harvard School of Public Health.

In December 2015, Kind — with the support of nutrition and public health experts — filed a citizen petition urging the FDA to update its requirements related to the term healthy to emphasize the importance of eating real foods and nutrient-dense ingredients as part of healthy eating patterns."

A year after the warning letter, the agency told Kind it could use the term healthy to describe its bars. And a year after that, in 2017, FDA completed a public comment period on how it should define the term. It's a thorny job, the agency acknowledged, and there's no timetable or deadline for an FDA definition of healthy. But recent indications are the agency is closer than it's ever been to defining healthy. (could- possibilidade) (should- conselho)

“Since 2004 Kind has been committed to creating snacks that are both healthy and tasty. That’s why the first and predominant ingredient in all of our snacks will always be a nutrient-dense food, like nuts," says Stephanie Perruzza, a registered dietitian and health and wellness specialist expert at Kind Snacks. (Will- futuro)

"Nuts have always been a centerpiece of our innovation; one of our first products was our Almond & Apricot bar, with whole almonds as the first ingredient," she continues.

"Since then, nuts have remained an anchor in all of our snacks. Nuts offer an array of nutrients such as protein, fiber and healthy unsaturated fats that help keep you energized and satisfied. Plus, we think they’re delicious.”

The Almond Board of California, not surprisingly, agrees. "Based on what we see in our consumer research, I would say consumers have completely changed their tune on fat in the past five years especially," says Molly Spence, Director of North America for the Almond Board of California. (Would- passado de will)

"In focus groups, our health and wellness-focused consumers overwhelmingly see almonds’ monounsaturated fat as a positive rather than a negative, and they discuss how it makes almonds satisfying and good for the heart. There have been some skin-related benefits discussed in groups as well."

Spence also points out almonds have a qualified health claim from the FDA that says: "Scientific evidence suggests but does not prove that eating 1.5 ounces per day of most nuts, such as almonds, as part of a diet low in saturated fat and cholesterol may reduce the risk of heart disease."

Spence adds: "Based on their nutritional profile, the American Heart Assn. has certified whole almonds to display the Heart-Check mark, making it easy for consumers to identify almonds as a heart-smart option."

**RESUMO DO 2º TEXTO**

O texto “Nozes recuperando o solo como gordura saudável” em sua essencia discute sobre as gorduras que compoem as nozes, bem como explicíta que diferentemente do que muitos pensavam suas gorduras são benficas para a saúde do ser humano. Incluive por não se saber dos verdadeiros benefícios das nozes seu consuto teve uma considevel queda no mercado.

Além disso, o texto também traz dentre os americamos percetuais significativos sobre a preocupação com o consumo de gorduras e seu reconhecimento. Portanto, o texto deixa claro que as nozes são uma importate fonte de gorduras beneficas para o nosso coração, embora que elas também possuam gordura saturada.

TRADUÇÃO

**Nozes recuperando o solo como gordura saudável**

As nozes estão se beneficiando do entendimento do consumidor de que alguns óleos são saudáveis.

Por Dave Fusaro, editor chefe

04 de junho de 2018

No passado, o consumo de nozes foi prejudicado pelos altos níveis de gordura e calorias das castanhas, sendo este último principalmente resultado do primeiro. Mas nos últimos anos, tem havido um crescente reconhecimento entre os consumidores de que algumas gorduras são boas, e isso é especialmente verdadeiro para as gorduras em nozes.

A maioria das gorduras em nozes são gorduras monoinsaturadas, além de alguns ômega-6 e até mesmo algumas gorduras poliinsaturadas ômega-3. E embora as nozes contenham algum teor de gordura saturada, a maioria também possui várias vitaminas e minerais, incluindo magnésio e vitamina E, além de boas quantidades de fibras e proteínas.

Como resultado, nozes são consideradas boas para você e são especialmente úteis na redução de fatores de risco para doenças cardíacas. E como um resultado adicional, eles são um ingrediente atraente em muitos produtos alimentícios em muitas categorias.

Pesquisas revelaram benefícios na ingestão de gorduras na dieta, como gorduras polinsaturadas e monoinsaturadas, encontradas em alimentos como nozes, salmão e abacate. As fortes evidências levaram a mudanças nas recomendações do consumo de gordura na dieta nas Diretrizes Dietéticas de 2015 para os americanos.

No entanto, a compreensão dos consumidores sobre as diferenças entre as gorduras alimentares e seu papel não evoluiu no mesmo ritmo. Para entender onde está a confusão, a California Walnut Commission conduziu uma pesquisa com mais de 1.000 adultos americanos para examinar suas percepções de gordura e o conhecimento dos diferentes tipos de gorduras na dieta.

A pesquisa descobriu 89% dos entrevistados estão preocupado ou mais preocupado com consumo de gordura na dieta do que há cinco anos, e quase dois em cada três americanos (64%) acreditam que a gordura dieta é sua inimiga. Um quarto dos americanos admite que a palavra "gordura" tem uma conotação negativa para eles. A palavra "gordura" influencia a capacidade das pessoas de adotar boas gorduras alimentares, diz a California Walnut Commission.

Mais de quatro em cada cinco pessoas (81%) reconhecem que algumas gorduras podem ser boas para elas. Quando se trata de identificar boas gorduras na dieta, os americanos estão mais familiarizados com o ômega-3. Enquanto 72 por cento identificam ômega-3 como sendo bom para eles consumirem como parte de uma dieta saudável, menos dizem o mesmo para gordura poliinsaturada (26 por cento) e gordura monoinsaturada (12 por cento).

Curiosamente, apenas 11% dos americanos sabem que o ômega-3 é um tipo de gordura poliinsaturada. De fato, apenas 19% dizem que sabem quais gorduras são boas e quais são ruins. "Isso mostra que há uma consciência de diferentes tipos de gorduras na dieta, mas há uma lacuna quando se trata de entender quais são essas gorduras", concluiu a comissão de nogueira.

"O primeiro passo para adotar boas gorduras na dieta é encorajar as pessoas a se concentrarem em uma dieta de alimentos ricos em nutrientes e substituir as gorduras saturadas normalmente encontradas na carne e laticínios, com gorduras insaturadas", disse. abacates ", disse a California Walnut Commission.

Tipo desempenha um papel fundamental

Dê algum crédito à fabricante de lanchonetes Kind Snacks. O que começou com uma carta de alerta da FDA para a empresa resultou na mudança da opinião da agência reguladora sobre quais alimentos são "saudáveis".

Kind recebeu a carta de violação da FDA no início de 2015, dizendo que suas barras foram rotuladas erroneamente por usar a palavra "saudável" (bem como um punhado de outras violações de rotulagem). Enquanto Kind recuou sobre as alegações de "ricos em antioxidantes" e "boa fonte de fibras", recuou para uma definição de agência de 20 anos de que produtos "saudáveis" não poderiam conter mais de 3g de gordura total ou 1g de gordura saturada. gordura por porção.

"Nozes ... contêm gorduras nutritivas que excedem a quantidade permitida pelo padrão da FDA", disse a empresa em um post no blog. "Isto é semelhante a outros alimentos que não cumprem o padrão para o uso do termo saudável, mas geralmente são considerados bons para você como abacate, salmão e ovos."

Por outro lado, "o regulamento ... permite que itens como o pudim de chocolate sem gordura, alguns cereais açucarados e massas com pouca gordura carreguem a saudável designação", escreveu Kind em seu site.

As nozes são a fonte da gordura saturada, mas também são ricas em gorduras insaturadas nutritivas, que, quando ingeridas em vez de carboidratos refinados e açúcar, podem reduzir o colesterol e o risco de doenças cardíacas, segundo a Harvard School of Public Health.

Em dezembro de 2015, a Kind - com o apoio de nutricionistas e especialistas em saúde pública - protocolou uma petição cidadã pedindo à FDA que atualizasse seus requisitos relacionados ao termo saudável para enfatizar a importância de ingerir alimentos e ingredientes ricos em nutrientes como parte da alimentação saudável. padrões ".

Um ano depois da carta de advertência, a agência disse que poderia usar o termo saudável para descrever suas barras. E um ano depois, em 2017, a FDA concluiu um período de comentários públicos sobre como definir o prazo. É um trabalho espinhoso, reconheceu a agência, e não há prazo nem prazo para uma definição de saúde da FDA. Mas as indicações recentes são de que a agência está mais perto do que nunca de definir a saúde.

“Desde 2004, a Kind está comprometida com a criação de lanches saudáveis ​​e saborosos. É por isso que o primeiro ingrediente e predominante em todos os nossos lanches sempre será um alimento denso em nutrientes, como nozes ", diz Stephanie Perruzza, nutricionista e especialista em saúde e bem-estar da Kind Snacks.

"As nozes sempre foram uma peça central de nossa inovação; um de nossos primeiros produtos foi nosso bar Almond & Apricot, com amêndoas inteiras como o primeiro ingrediente", continua ela.

"Desde então, as nozes permaneceram uma âncora em todos os nossos lanches. As nozes oferecem uma variedade de nutrientes, como proteínas, fibras e gorduras insaturadas saudáveis ​​que ajudam a mantê-lo energizado e satisfeito. Além disso, achamos que eles são deliciosos".

O Conselho das Amêndoas da Califórnia, não surpreendentemente, concorda. "Com base no que vemos em nossa pesquisa com consumidores, eu diria que os consumidores mudaram completamente a sua melodia nos últimos cinco anos, especialmente", diz Molly Spence, diretora da América do Norte para o Almond Board of California.

"Em grupos focais, nossos consumidores focados na saúde e bem-estar vêem predominantemente a gordura monoinsaturada das amêndoas como positiva e não negativa, e discutem como ela torna as amêndoas satisfatórias e benéficas para o coração. Houve alguns benefícios relacionados à pele discutidos em grupos também. "

Spence também aponta que as amêndoas têm uma alegação de saúde qualificada da FDA que diz: "Evidências científicas sugerem, mas não provam que comer 1,5 onça por dia da maioria das nozes, como amêndoas, como parte de uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol pode reduzir o risco de doença cardíaca ". Spence acrescenta: "Com base no seu perfil nutricional, a American Heart Assn certificou amêndoas inteiras para exibir a marca Heart-Check, tornando mais fácil para os consumidores identificar amêndoas como uma opção inteligente."

**EXERCÍCIOS DO TEXTO 2**

**1. Qual o assunto principal do texto?** Nozes sendo apontada como alimento que contem gordura saudável.

**2. Segundo o texto no passado, o consumo de nozes foi prejudicado pelos altos níveis de gordura e calorias das castanhas. Nesse sentido quais informações ele traz sobre esse assunto nos últimos anos?** O texto aborda que nos últimos anos tem havido um crescente reconhcimento entre os consumidores de que algumas gorduras são boas, e isso é especialmente verdadeiro para as gorduras em nozes.

**3. Quais são a maioria das gorduras presentes nas nozes?** A maioria das gorduras presentes nas nozes são gorduras monoinsaturadas, além de alguns ômega-6 e até mesmo algumas gorduras poliinsaturadas ômega-3. E embora as nozes contenham algum teor de gordura saturada, a maioria também possui várias vitaminas e minerais, incluindo magnésio e vitamina E, além de boas quantidades de fibras e proteínas.

**4. Por que as nozes são consideradas boas especialmente para a redução de fatores de risco para doenças cardíacas?** Porque elas são ricas em gorduras insaturadas nutritivas para a saúde do coração, estas que quando ingeridas podem reduzir o colesterol e o risco de doenças cardíacas, segundo a Harvard School of Public Health.

**5. segundo a nutricionista e especialista em saúde e bem-estar da Kind Snacks Stephanie Perruzza, "As nozes sempre foram uma peça central de nossa inovação”, a que se deve todo esse interesse?** Se deve ao fato de que de acordo a nutricionista as nozes oferecem uma variedade de nutrientes, como proteínas, fibras e gorduras insaturadas saudáveis ​​que ajudam a manter quem as consomem energizado e satisfeito.