

ANA MIOTTO

O Dom de Nutrir

Quando Deus transforma o alimento em cuidado, e o cuidado em amor



Uma história de fé, propósito e amor pela Nutrição.

O Dom de Nutrir

Quando Deus transforma o alimento em cuidado, e o cuidado em amor



© 2026 Ana Miotto. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida sem a autorização da autora.

nutrigranola · cozinha saudável
@nutrigranolacozinha

DEDICATÓRIA



*A Deus, que colocou em meu coração o desejo de cuidar de
pessoas antes mesmo de eu compreender o caminho que me
levaria até aqui.*

*Às pessoas que cruzaram a minha trajetória e me permitiram
fazer parte de suas histórias.*

*E a todas as mulheres que, em algum momento da vida,
precisaram ser cuidadas, acolhidas e lembradas de que
merecem receber o mesmo amor que oferecem ao mundo.*

Este livro é para vocês.

Sumário



✦	PREFÁCIO	5
	Antes de compreender meu dom	
1	CAPÍTULO	8
	Eu só queria ajudar as pessoas	
2	CAPÍTULO	11
	A Nutrição também é uma forma de amor	
3	CAPÍTULO	14
	O dia em que a Grazi me fez enxergar	
4	CAPÍTULO	18
	Quando meu conhecimento ganhou sabor	
5	CAPÍTULO	21
	Minha fé, meu propósito	
6	CAPÍTULO	24
	Nutrigranola: uma extensão do meu cuidado	
7	CAPÍTULO	27
	O que aprendi em vinte anos	
8	CAPÍTULO	31
	Meu chamado continua	
✦	EPÍLOGO	35
	Que o alimento seja cuidado	

PREFÁCIO

Antes de compreender meu dom

Existe um chamado silencioso, uma vontade que permanece, mesmo quando ainda não conhecemos o caminho.



ANTES DE COMPREENDER MEU DOM

Durante muito tempo, eu soube que queria ajudar pessoas. O que eu ainda não sabia era de que maneira faria isso.

Hoje, olhando para a minha trajetória, percebo que algumas coisas parecem nascer dentro de nós antes mesmo de encontrarmos palavras para explicá-las. Existe um chamado silencioso, uma vontade que permanece, mesmo quando ainda não conhecemos o caminho.

Sempre senti que havia algo em mim que me aproximava das pessoas. Gostava de cuidar, de orientar, de ajudar. Minha espiritualidade sempre teve um lugar especial na minha vida, e minha fé me ensinou a enxergar o cuidado como uma forma de amor.

Foi assim que comecei a compreender a Nutrição: não apenas como uma profissão, mas como uma maneira de servir.

Sou Ana Miotto, nutricionista há aproximadamente vinte anos. Ao longo dessa caminhada, aprendi que alimentar alguém vai muito além de colocar comida em um prato. É compreender necessidades, respeitar histórias, reconhecer dificuldades e encontrar maneiras possíveis de transformar a relação de uma pessoa com a própria saúde.

Mas essa compreensão não aconteceu de uma só vez.

Foi construída ao longo dos anos, nas experiências profissionais, nos encontros com meus pacientes, nas inquietações que carreguei comigo e, principalmente, na descoberta de que meu conhecimento poderia ganhar vida de uma maneira que eu ainda não havia imaginado.

Este é o relato de como uma menina que queria cuidar de pessoas se tornou uma nutricionista que também encontrou na cozinha uma forma de expressar seu amor.

É a história de uma mulher que acredita que Deus nos concede talentos e que cabe a nós descobrir como colocá-los a serviço do bem.

Esta é a minha história. A história do meu dom de nutrir.



CAPÍTULO 1

Eu só queria ajudar as pessoas

Foi como encontrar uma resposta para uma pergunta que eu carregava sem saber formular.



EU SÓ QUERIA AJUDAR AS PESSOAS

Desde muito cedo, eu sabia que queria trabalhar ajudando pessoas.

Naquela época, eu não conhecia todas as possibilidades que existiam dentro da área da saúde. Na minha cabeça, para cuidar de alguém, para compreender o funcionamento do corpo humano e para contribuir com a recuperação de uma pessoa, era preciso ser médica.

Eu não sabia que existia uma faculdade de Nutrição.

Até que descobri.

E, quando soube que aquela profissão existia, alguma coisa aconteceu dentro de mim.

Foi como encontrar uma resposta para uma pergunta que eu carregava sem saber formular.

Eu olhei para aquela possibilidade e pensei:

É isso. É isso que eu quero para a minha vida.

Não era apenas escolher uma faculdade. Era encontrar uma maneira de transformar em profissão algo que já fazia sentido dentro de mim.

Decidi estudar Nutrição. Foram quatro anos de faculdade, de aprendizado, de dedicação e de construção de uma base que me

acompanharia por toda a vida.

Eu estudava os alimentos, seus nutrientes, o funcionamento do organismo e a importância da alimentação para a saúde humana. Aprendia sobre necessidades nutricionais, prevenção de doenças e a responsabilidade que existe em orientar alguém sobre o que colocar no próprio prato.

Quanto mais aprendia, mais compreendia a dimensão daquela profissão.

O alimento, que tantas vezes parece algo simples e cotidiano, participa de processos fundamentais para a vida. A maneira como nos alimentamos pode influenciar nossa saúde, nossa disposição e nosso bem-estar.

Eu estava aprendendo a ciência que sustentaria o meu trabalho.

Mas havia algo que eu também carregava comigo: a vontade de cuidar para além da teoria.

Naquela época, eu ainda não sabia como esse desejo se manifestaria. Não imaginava que, muitos anos depois, eu estaria preparando meus próprios alimentos, desenvolvendo receitas e criando produtos para levar até as pessoas uma experiência de cuidado que fosse além de uma orientação nutricional.

Eu só sabia que havia encontrado meu caminho.

E fui em frente.



CAPÍTULO 2

A Nutrição também é uma forma de amor

Existia uma distância entre saber o que fazer e conseguir fazer.



A NUTRIÇÃO TAMBÉM É UMA FORMA DE AMOR

Ao concluir a faculdade, comecei a construir minha trajetória profissional.

Os anos passaram, e a Nutrição deixou de ser apenas aquilo que eu havia aprendido nos livros. Tornou-se uma prática diária, feita de encontros, conversas, orientações e histórias de vida.

Ao longo de aproximadamente vinte anos de atuação, tive a oportunidade de acompanhar pessoas com necessidades, objetivos e realidades diferentes.

Cada pessoa chegava com uma história.

Algumas queriam emagrecer. Outras precisavam melhorar seus hábitos alimentares, organizar a rotina ou aprender a cuidar melhor da saúde. Havia também aquelas que precisavam de orientação para lidar com condições que exigiam atenção nutricional específica.

Eu procurava fazer o meu trabalho com responsabilidade, conhecimento e dedicação.

Mas havia uma inquietação que me acompanhava.

Eu preparava os planos alimentares, explicava as orientações e entregava aos pacientes aquele papel que continha as recomendações para uma nova rotina.

E, muitas vezes, sentia que aquilo não era suficiente.

Não porque a orientação nutricional não fosse importante. Ela é fundamental. Mas porque eu percebia que existia uma distância entre saber o que fazer e conseguir fazer.

Uma pessoa pode receber um plano alimentar bem elaborado e, ainda assim, encontrar dificuldades para colocá-lo em prática. Pode não ter tempo para cozinhar, não saber preparar os alimentos, não conseguir organizar as refeições ou simplesmente estar tão cansada

da própria rotina que mudar os hábitos se torna mais difícil do que parece.

Eu olhava para aquela realidade e pensava:

Como eu gostaria de levar essas pessoas para a minha casa!

Eu queria preparar a comida delas. Queria facilitar suas escolhas. Queria que experimentassem, na prática, aquilo que eu ensinava na teoria.

Queria que entendessem que comer de maneira saudável não precisava ser sinônimo de sofrimento, restrição ou uma lista interminável de proibições.

Eu queria mostrar que era possível cuidar da saúde com alimentos saborosos, preparações acessíveis e escolhas que fizessem sentido para cada pessoa.

Naquele momento, eu ainda não sabia que essa inquietação seria a semente de uma nova fase da minha vida profissional.

Eu achava que precisava encontrar uma maneira melhor de orientar.

Mas, na verdade, estava prestes a descobrir uma nova maneira de cuidar.



CAPÍTULO 3

O dia em que a Grazi me fez enxergar

— Não, eu não quero em PDF. Eu quero que você faça para mim.



O DIA EM QUE A GRAZI ME FEZ ENXERGAR

Existem momentos que parecem pequenos quando acontecem, mas que, com o passar do tempo, revelam uma importância enorme.

Para mim, um desses momentos começou com um pedido simples.

Minha amiga Grazi me procurou e disse:

— *Ana, faz um detox para mim.*

Naquele instante, pensei na solução que eu já conhecia. Eu tinha um material em PDF com orientações e poderia simplesmente encaminhá-lo para ela.

Então respondi que tinha o material e que poderia mandá-lo.

Mas a Grazi não queria aquilo.

Ela me disse:

— *Não, eu não quero em PDF. Eu quero que você faça para mim.*

Aquela resposta ficou comigo.

Ela não estava pedindo apenas informações. Não queria somente saber o que deveria consumir. Queria receber algo preparado por mim.

Queria que eu transformasse o meu conhecimento em algo concreto.

E foi ali que uma nova possibilidade começou a se abrir diante dos meus olhos.

Eu já era nutricionista. Conhecia os alimentos, estudava suas propriedades, compreendia a importância de uma alimentação equilibrada e sabia elaborar orientações nutricionais.

Mas comecei a perceber que também havia outra habilidade dentro de mim: o prazer de preparar alimentos e de cuidar das pessoas por meio daquilo que eu fazia com as minhas próprias mãos.

Eu gostava de cozinhar. Gostava de combinar ingredientes, experimentar sabores e pensar em preparações que pudessem fazer parte da rotina de alguém.

Só que, até aquele momento, eu não havia compreendido completamente o valor que essa habilidade poderia ter dentro da minha profissão.

O pedido da Grazi me fez enxergar uma ponte entre duas partes de mim que sempre estiveram ali: a nutricionista e a mulher que gostava de cozinhar.

De repente, aquilo que antes era uma inquietação começou a fazer sentido.

Eu não precisava apenas dizer às pessoas como poderiam se alimentar melhor.

Eu também poderia ajudá-las a tornar isso possível.

Poderia desenvolver preparações, organizar refeições e criar produtos que facilitassem suas escolhas alimentares.

Poderia colocar meu conhecimento técnico dentro de uma receita, meu cuidado dentro de uma embalagem e minha dedicação em cada detalhe do preparo.

Aquele pedido não me deu um talento novo. Ele me ajudou a reconhecer um talento que já existia.

E, quando finalmente enxerguei essa possibilidade, algo mudou.

A Nutrição ganhou uma nova dimensão na minha vida.

A cozinha deixou de ser apenas um espaço de preparo e passou a ser também um lugar de criação, propósito e expressão.

A Grazi talvez não imaginasse a importância daquele pedido para mim.

Mas eu compreendi que, às vezes, Deus utiliza situações simples e pessoas queridas para nos ajudar a enxergar caminhos que estavam diante dos nossos olhos.

A partir dali, comecei a olhar para o meu trabalho de outra maneira.

Eu poderia alimentar não apenas o conhecimento das pessoas, mas também participar da construção de uma rotina mais saudável, saborosa e possível.

Foi um despertar.

E eu ainda tinha muito a descobrir.



CAPÍTULO 4

Quando meu conhecimento ganhou sabor

E, dessa forma, o conhecimento ganhou sabor.



QUANDO MEU CONHECIMENTO GANHOU SABOR

Depois daquela descoberta, comecei a compreender que a minha atuação profissional poderia se expandir.

O conhecimento adquirido na faculdade continuava sendo a base de tudo. Eu não havia deixado de ser nutricionista para me tornar cozinheira. Pelo contrário: comecei a perceber que poderia unir essas duas habilidades.

Minha formação me ajudava a pensar nos ingredientes, nas combinações, na composição nutricional e nas necessidades das pessoas. Minha criatividade na cozinha me permitia transformar esse conhecimento em preparações práticas e saborosas.

A ideia era simples, mas muito significativa para mim: aproximar a orientação nutricional da vida real.

Foi assim que começaram a ganhar espaço as marmitas fit, os sucos, os shakes com whey protein, os kits detox e as preparações que eu desenvolvia com cuidado.

E, entre essas criações, a granola também encontrou seu lugar.

Eu queria oferecer alternativas que ajudassem as pessoas a organizar melhor a alimentação, experimentar novos sabores e incluir opções nutritivas na rotina.

Cada produto representava uma maneira de levar meu trabalho para além do consultório.

Uma orientação nutricional pode ensinar alguém a escolher melhor seus alimentos. Uma preparação bem planejada pode ajudar essa pessoa a colocar o aprendizado em prática.

Eu comecei a enxergar o quanto essas duas coisas poderiam caminhar juntas.

A cozinha me permitia experimentar, ajustar, criar e descobrir novas possibilidades. E a Nutrição me lembrava da responsabilidade que acompanha cada escolha.

Não bastava que um alimento fosse bonito ou saboroso. Eu queria que tivesse uma razão para existir, que fizesse sentido dentro da proposta de uma alimentação equilibrada e que fosse preparado com atenção.

Eu queria que as pessoas sentissem que havia cuidado por trás daquilo que recebiam.

Porque, para mim, cozinhar nunca foi somente misturar ingredientes.

Era pensar em quem iria consumir aquela preparação. Era imaginar como aquele produto poderia facilitar uma rotina, complementar uma refeição ou trazer mais praticidade para alguém que desejava cuidar da própria saúde.

Foi assim que comecei a compreender o verdadeiro significado de colocar amor no que faço.

O amor não está apenas nas palavras que dizemos. Ele também aparece na atenção que dedicamos ao trabalho, no compromisso com a qualidade, no respeito por quem confia em nós e na vontade de fazer cada vez melhor.

Meu tempero passou a carregar algo que eu sempre quis transmitir como nutricionista: o desejo de cuidar.

E, dessa forma, o conhecimento ganhou sabor.



CAPÍTULO 5

Minha fé, meu propósito

Ter um talento é uma possibilidade. Transformá-lo em cuidado é uma escolha diária.



MINHA FÉ, MEU PROPÓSITO

Minha relação com a vida nunca esteve separada da minha espiritualidade.

Acredito em Deus. Acredito que a vida tem propósito e que cada pessoa carrega possibilidades que, muitas vezes, só consegue reconhecer depois de passar por experiências que a transformam.

Para mim, a Nutrição é parte desse propósito.

Quando digo que sinto ter recebido de Deus um dom de cura, não estou falando de substituir tratamentos, de prometer resultados impossíveis ou de acreditar que um único alimento possa resolver todos os problemas de saúde.

Estou falando de algo mais profundo e, ao mesmo tempo, muito concreto: a possibilidade de contribuir para o bem-estar de alguém por meio do conhecimento, da alimentação, da prevenção e do cuidado.

A ciência me ensinou a respeitar o funcionamento do organismo e a responsabilidade da minha profissão. A fé me ajuda a compreender por que escolhi dedicar tantos anos da minha vida a esse trabalho.

Uma coisa não precisa excluir a outra.

Pelo contrário. Sinto que a minha espiritualidade me convida a exercer a profissão com mais humanidade, enquanto o conhecimento científico me orienta a fazer isso com responsabilidade.

Não posso prometer curar todas as pessoas. Não tenho esse poder.

Mas posso estudar. Posso orientar. Posso acolher. Posso preparar alimentos adequados às necessidades de cada pessoa. Posso ajudar alguém a compreender que suas escolhas alimentares importam e que cuidar de si é uma forma de respeito pela própria vida.

Posso contribuir para a prevenção de doenças e para o cuidado nutricional de quem precisa, dentro dos limites da minha formação e da minha atuação profissional.

E posso fazer tudo isso com fé.

Às vezes, penso que o dom não está somente naquilo que sabemos fazer, mas também na disposição de colocar esse conhecimento a serviço de outras pessoas.

Ter um talento é uma possibilidade.

Transformá-lo em cuidado é uma escolha diária.

E eu quero continuar escolhendo cuidar.

Quando preparo uma receita, penso no conhecimento que existe por trás dela. Quando desenvolvo um produto, penso em sua finalidade. Quando alguém procura minha orientação, procuro enxergar não apenas uma necessidade nutricional, mas uma pessoa que merece ser ouvida e respeitada.

É assim que entendo meu chamado.

Deus me deu a oportunidade de estudar uma profissão que eu amo. Ao longo da vida, fui descobrindo habilidades que ampliaram as formas de exercê-la.

Hoje, vejo a cozinha como um dos lugares em que consigo expressar esse propósito.

E agradeço por ter tido a oportunidade de reconhecer isso.



CAPÍTULO 6

Nutrigranola: uma extensão do meu cuidado

Quero que as pessoas encontrem ali não apenas um produto, mas uma proposta de cuidado.



NUTRIGRANOLA: UMA EXTENSÃO DO MEU CUIDADO

Com o tempo, minhas ideias começaram a tomar uma forma cada vez mais definida.

Eu já não enxergava meus produtos como preparações isoladas. Comecei a perceber que eles poderiam fazer parte de um projeto maior, com identidade, propósito e uma mensagem própria.

Foi nesse caminho que nasceu a Nutrigranola Cozinha Saudável.

A Nutrigranola representa uma nova maneira de expressar aquilo que sempre procurei fazer como nutricionista: aproximar as pessoas de uma alimentação mais saudável, prática e saborosa.

Ela reúne minha formação profissional, minha criatividade, meu interesse pelos alimentos e o desejo de oferecer produtos preparados com cuidado.

A granola, por exemplo, é muito mais do que uma mistura de ingredientes para mim. É uma oportunidade de mostrar como alimentos bem escolhidos podem contribuir para uma rotina alimentar variada e prazerosa.

As preparações doces e salgadas permitem explorar diferentes possibilidades. Os shakes com whey protein oferecem alternativas para compor a alimentação de acordo com as necessidades de cada pessoa. Os sucos, as marmitas e os kits desenvolvidos por mim ampliam as formas de levar praticidade à mesa.

Cada produto tem sua própria finalidade, e é importante respeitar as necessidades individuais, a composição nutricional e a maneira adequada de consumo.

Não acredito em soluções mágicas.

Acredito na construção de hábitos, na constância e na soma de escolhas que, ao longo do tempo, podem fazer diferença.

A Nutrigranola nasceu dessa visão.

Quero que as pessoas encontrem ali não apenas um produto, mas uma proposta de cuidado. Que percebam a intenção de quem estudou, desenvolveu e preparou cada alimento.

Empreender também tem sido uma forma de aprendizado. Exige criatividade, organização, coragem e disposição para recomeçar quantas vezes forem necessárias.

Há dias em que tudo parece fluir. Em outros, é preciso rever planos, encontrar soluções e seguir mesmo sem ter todas as respostas.

Mas existe algo que me mantém conectada a esse projeto: saber por que comecei.

Não criei a Nutrigranola apenas para vender granola, shakes ou refeições.

Criei porque acredito que meu trabalho pode alcançar pessoas de outras maneiras.

Criei porque quero transformar conhecimento em produtos, ideias em possibilidades e cuidado em algo que possa chegar à rotina de quem precisa.

A Nutrigranola é uma extensão da nutricionista que sou e da mulher que continuo me tornando.

E ainda há muito para construir.



CAPÍTULO 7

O que aprendi em vinte anos

Somos profissionais, mas também somos seres humanos.



O QUE APRENDI EM VINTE ANOS

Vinte anos de profissão nos ensinam que a vida real é muito mais complexa do que qualquer plano alimentar.

Aprendi que as pessoas não chegam até nós carregando apenas exames, medidas corporais ou objetivos de emagrecimento.

Elas chegam com suas histórias, suas rotinas, suas dificuldades, seus hábitos e suas emoções.

Aprendi que uma orientação precisa considerar a realidade de quem vai colocá-la em prática.

Não adianta elaborar um plano perfeito no papel se ele não conversa com a rotina da pessoa. É preciso escutar, compreender e construir possibilidades.

Também aprendi que a alimentação não deve ser tratada como punição.

Comer bem não significa viver em guerra com a comida, sentir culpa a cada refeição ou acreditar que a saúde depende de uma sequência interminável de restrições.

A alimentação saudável precisa ser possível, individualizada e compatível com as necessidades de cada pessoa.

Apreendi, ainda, que a prevenção exige constância. Nenhum alimento isolado garante saúde, assim como nenhum produto pode substituir uma avaliação individualizada ou o tratamento necessário para uma doença.

O cuidado verdadeiro não faz promessas que não pode cumprir.

Ele informa, orienta e respeita.

E, talvez, uma das maiores lições que recebi ao longo desses anos tenha sido compreender que cuidar também significa reconhecer os limites do nosso trabalho.

Somos profissionais, mas também somos seres humanos. Podemos oferecer conhecimento, atenção e apoio, mas cada pessoa tem seu próprio caminho.

Por isso, hoje valorizo ainda mais a união entre ciência, prática e acolhimento.

A ciência oferece os fundamentos. A prática nos aproxima das necessidades cotidianas. O acolhimento nos lembra de que estamos trabalhando com pessoas, e não apenas com números.

É nessa união que encontro sentido para continuar.

Se pudesse conversar com a Ana que estava começando sua trajetória, diria a ela para confiar no conhecimento que estava construindo, mas também para permanecer atenta às perguntas que surgiriam ao longo do caminho.

Porque nem sempre é uma grande conquista que muda nossa direção.

Às vezes, é uma inquietação.

Às vezes, é uma conversa com uma amiga.

Às vezes, é perceber que aquilo que fazemos há anos pode ganhar um significado ainda maior quando encontramos uma nova maneira de compartilhar.

Foi isso que aconteceu comigo.

Eu comecei querendo ajudar pessoas por meio da Nutrição.

E continuo querendo a mesma coisa.

A diferença é que hoje compreendo que existem muitas formas de fazer isso.



CAPÍTULO 8

Meu chamado continua

Porque nutrir, para mim, nunca foi apenas sobre alimentos.



MEU CHAMADO CONTINUA

Quando olho para a minha história, vejo uma menina que queria ajudar as pessoas, uma estudante que encontrou na Nutrição sua vocação, uma profissional que passou anos buscando maneiras de tornar suas orientações mais efetivas e uma mulher que descobriu na cozinha outra forma de expressar seu cuidado.

Vejo também uma empreendedora que decidiu transformar esse aprendizado em um projeto próprio.

Não foi uma única decisão que construiu tudo isso.

Foi uma sequência de escolhas, descobertas, tentativas e aprendizados.

E, em cada etapa, fui compreendendo um pouco mais sobre aquilo que considero meu propósito.

Hoje, quando preparo uma granola, desenvolvo um shake, penso em uma receita ou trabalho em uma nova ideia para a Nutrigranola, sinto que estou dando continuidade àquilo que me levou à Nutrição tantos anos atrás.

O cenário mudou. As ferramentas mudaram. As possibilidades se ampliaram.

Mas a essência permanece.

Eu quero ajudar pessoas a cuidarem melhor de si.

Quero ensinar que a alimentação pode ser uma aliada da saúde, que pequenas mudanças podem construir novos hábitos e que o cuidado não precisa ser complicado para ser significativo.

Quero que as pessoas compreendam o valor de uma alimentação equilibrada, sem acreditar em fórmulas mágicas ou soluções milagrosas.

Quero continuar aprendendo, estudando e desenvolvendo meu trabalho com responsabilidade.

E quero fazer isso sem perder a fé que me acompanha.

Acredito que cada pessoa tem algo de bom a oferecer ao mundo. Às vezes, levamos tempo para descobrir de que maneira nossos talentos podem servir a outras pessoas.

No meu caso, foi por meio da Nutrição.

E, dentro dela, encontrei na cozinha uma nova forma de expressar o que sempre senti.

Se Deus me concedeu esse caminho, quero honrá-lo com dedicação, humildade e trabalho.

Não preciso acreditar que posso fazer tudo para reconhecer que posso fazer a diferença na vida de alguém.

Não preciso prometer curas para compreender o valor do cuidado.

E não preciso saber exatamente até onde minha trajetória vai chegar para continuar caminhando.

Meu chamado continua.

Está no estudo, na orientação, na preparação dos alimentos, na atenção aos detalhes e na vontade de fazer um trabalho cada vez melhor.

Está na Nutrigranola, que representa uma nova etapa da minha história.

E está em mim, na mesma vontade que existia quando descobri que havia uma faculdade chamada Nutrição e pensei: É isso. É isso que eu quero para a minha vida.

Hoje, depois de tantos anos, eu ainda faria a mesma escolha.

Porque nutrir, para mim, nunca foi apenas sobre alimentos.

É sobre saúde. É sobre conhecimento. É sobre presença. É sobre responsabilidade.

É sobre reconhecer que, muitas vezes, o cuidado começa em algo simples: uma orientação, uma refeição preparada com atenção, uma escolha mais consciente ou alguém disposto a ajudar.

É sobre colocar amor naquilo que fazemos, sem esquecer a importância da ciência que sustenta nossas decisões.

É sobre compreender que o alimento pode ser parte de uma transformação, e que nós, profissionais da Nutrição, temos a oportunidade de contribuir para que ela aconteça.

E, acima de tudo, é sobre continuar servindo por meio daquilo que aprendemos e dos talentos que desenvolvemos.

Essa é a minha história até aqui.

Sou Ana Miotto. Sou nutricionista, sou uma mulher de fé e sou a idealizadora da Nutrigranola.

E sigo acreditando que o cuidado pode transformar vidas, uma escolha de cada vez.



EPÍLOGO

Que o alimento seja cuidado

*Que o alimento seja sempre uma oportunidade de
promover saúde e vida.*



QUE O ALIMENTO SEJA CUIDADO

Se este livro chegar às mãos de alguém que está tentando cuidar melhor de si, espero que encontre nestas páginas um convite à mudança sem culpa e sem cobranças impossíveis.

Se chegar às mãos de uma mulher que também sente ter um propósito, espero que ela se permita descobrir seus talentos, respeitar seu tempo e encontrar maneiras de colocá-los a serviço do bem.

E, se chegar a alguém que deseja compreender melhor o valor da alimentação, espero que desperte a curiosidade de aprender, experimentar e construir hábitos mais saudáveis.

Não escrevi estas páginas para afirmar que tenho todas as respostas.

Escrevi porque acredito no valor da minha trajetória, na importância do conhecimento e na possibilidade de transformar uma profissão em uma forma de cuidado.

A Nutrição me deu ferramentas para compreender os alimentos.

A experiência me ensinou a olhar para as necessidades das pessoas.

A cozinha me mostrou uma nova maneira de compartilhar o que aprendi.

E a minha fé me ajuda a dar sentido a tudo isso.

Que eu continue tendo sabedoria para aprender, humildade para reconhecer meus limites e disposição para fazer o meu trabalho com amor.

Que cada alimento preparado com responsabilidade possa cumprir sua finalidade.

Que cada pessoa atendida seja respeitada em sua individualidade.

E que eu nunca me esqueça da razão pela qual comecei.

Porque, no fim, é isso que desejo deixar como marca da minha história:

Que o conhecimento se transforme em cuidado, que o cuidado seja oferecido com amor e que o alimento seja sempre uma oportunidade de promover saúde e vida.

Com fé, dedicação e gratidão,

Ana Miotto

Nutricionista e idealizadora da Nutrigranola.





SOBRE A AUTORA

Ana Miotto

Nutricionista há aproximadamente vinte anos, mulher de fé e idealizadora da Nutrigranola Cozinha Saudável.

Une o conhecimento da Nutrição ao prazer de cozinhar para levar à rotina das pessoas alimentos preparados com responsabilidade, sabor e cuidado.

“O cuidado em cada receita, o sabor do artesanal.”

@nutrigranolacozinha



*Nutrir, para mim, nunca foi apenas sobre alimentos.
É sobre saúde. É sobre conhecimento. É sobre
presença. É sobre responsabilidade.*

**nutri
grainola[®]**
cozinha saudável