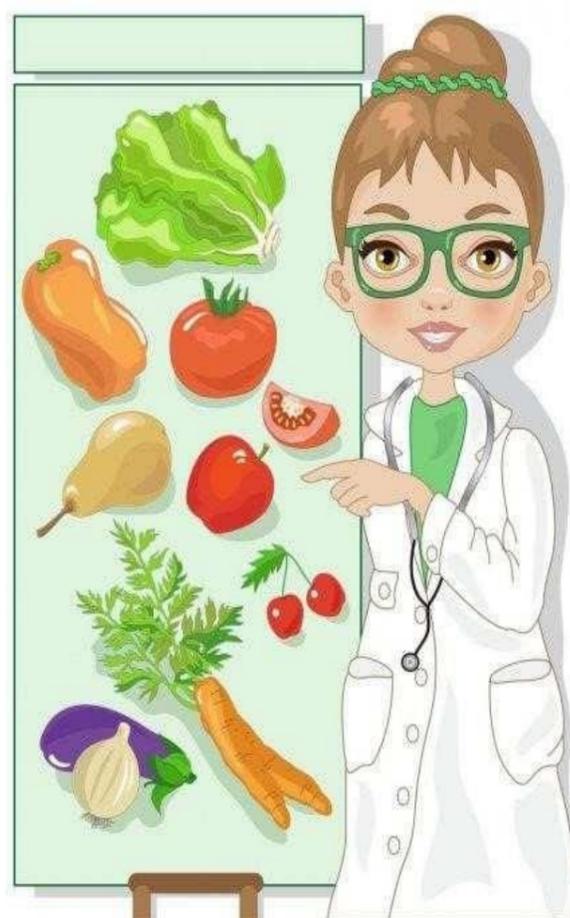


## Dica da Nutricionista



## NOVEMBRO!

A dica para o mês de novembro é a importância do consumo de fibras. As fibras auxiliam o sistema digestivo, mantendo o bom funcionamento do intestino, ajudam na absorção de nutrientes, na regulação dos níveis de açúcar no sangue, no controle de peso e melhoram a microbiota intestinal. Além disso, estimular a introdução de alimentos ricos em fibras e ensinar os pequenos a priorizar alimentos saudáveis desde cedo, ajuda na formação de hábitos saudáveis, fazendo com que as crianças se tornem adolescentes e futuros adultos mais conscientes e responsáveis sobre suas escolhas alimentares.

Alguns exemplos de alimentos ricos em fibras são: leguminosas (feijão, ervilha, lentilha e grão de bico), grãos, farelos e farinhas integrais (arroz, aveia, trigo e milho), pães e cereais integrais (centeio, farinha integral), vegetais e frutas.