

Conhecimento
que inspira
escolhas mais
saudáveis!



AMOSTRA GRÁTIS

Ferramentas
visuais para
uma prática
nutricional
mais leve!



Mapas Visuais para Nutricionistas

3 mapas visuais para você conhecer o material

Mais
clareza na
sua prática
profissional!



Educação
alimentar que
transforma
realidades!



DOWNLOAD
GRÁTIS

Mais
saúde hoje,
mais histórias
amanhã!



Pequenas
escolhas hoje,
mais imunidade
amanhã! ♥

Vitamina C

SAÚDE, IMUNIDADE E MAIS VIDA TODOS OS DIAS



CONHECIMENTO
NUTRI • ESCOLHAS
SAUDÁVEIS • MAIS
QUALIDADE DE VIDA

Cuidar da
sua alimentação
também é fortalecer
o seu amanhã! ♥



O que é

A vitamina C (ácido ascórbico) é um nutriente essencial, hidrossolúvel, que o nosso corpo não produz. Por isso, precisa ser obtida diariamente por meio da alimentação.

Essencial
e não é produzida
pelo organismo!



Funções

- Fortalece o sistema imunológico
- Ação antioxidante (combate os radicais livres)
- Auxilia na produção de colágeno (pele, ossos, articulações)
- Melhora a absorção do ferro não heme (de origem vegetal)
- Contribui para a cicatrização de feridas

Mais proteção,
mais saúde em
todas as fases da vida!



Atenção à deficiência

A falta de vitamina C pode causar cansaço, queda da imunidade, sangramento nas gengivas, dificuldade na cicatrização, peles mais frágeis e, em casos graves, escorbuto.

Inclua fontes de vitamina C
todos os dias!

Vitamina C

PEQUENOS NUTRIENTES
GRANDES RESULTADOS



Fontes alimentares

Frutas e vegetais frescos são as melhores fontes de vitamina C.



Laranja



Acerola



Kiwi



Morango



Pimentão



Brócolis

Cores no
seu prato,
mais vitamina C
na sua rotina!



Aplicação no dia a dia

Inclua frutas e vegetais ricos em vitamina C nas refeições e lanches. Prefira o consumo in natura, pois o calor e o tempo de armazenamento podem reduzir o seu teor.



Alimentação
variada hoje,
mais vitalidade
sempre!



Dica prática

Consuma diariamente pelo menos 3 porções de frutas e 3 porções de vegetais coloridos. Varie os tipos e prefira alimentos frescos e da estação.



Variedade é
a chave para uma
nutrição completa! ♥

Alimentação
de hoje,
mais saúde
para amanhã! ♥

— Mapa Visual para Consultas Nutricionais —

Variedade Alimentar no Dia a Dia



CONHECIMENTO
NUTRI • ESCOLHAS
SAUDÁVEIS • MAIS
QUALIDADE DE VIDA

Pequenas escolhas
geram grandes
resultados! ♥



Colorir o prato

Pratos com mais cores costumam refletir maior diversidade de alimentos e nutrientes.



Mais cores,
mais nutrientes,
mais vida
no seu dia!



Variar carboidratos

Arroz, batata, mandioca, aveia, milho e outros alimentos podem aparecer em combinações diferentes.



Diferentes fontes
de energia para o seu dia!



Alternar proteínas

Variar entre opções animais e vegetais pode enriquecer a rotina alimentar.



Proteínas em variedade
nutrem mais o seu corpo!

Mais Variedade

PEQUENAS ESCOLHAS
GRANDES BENEFÍCIOS



Frutas da estação

Ajudam a ampliar o repertório alimentar com praticidade, sabor e bom custo-benefício.

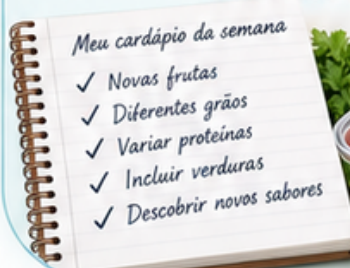


Sabor, saúde
e economia
o ano todo!



Planejamento simples

Pequenas trocas e rotações semanais já podem aumentar a variedade do cardápio.



Organização
facilita escolhas
mais variadas



Dica prática

Variedade não exige perfeição: pequenas mudanças já fazem diferença ao longo do tempo.



Uma rotina mais
variada também é
uma rotina mais feliz! ♥

Alimentação
de hoje,
mais saúde
para amanhã! ♥

Mapa Visual para Consultas Nutricionais



CONHECIMENTO
NUTRI • ESCOLHAS
SAUDÁVEIS • MAIS
QUALIDADE DE VIDA

Como Montar uma Refeição Equilibrada

Pequenas escolhas
geram grandes
resultados! ♥



Metade do prato

Verduras e legumes variados.
Priorize cor, volume e
variedade no dia a dia.



Mais cores
no seu prato,
mais saúde
na sua vida!



Carboidratos

Arroz, batata, mandioca,
aveia, cuscuz, massas e
outros alimentos que
fornecem energia.



Energia para
viver o seu melhor!



Proteínas

Frango, peixe, ovos, carnes,
feijão, lentilha e outras opções
que ajudam na manutenção
do organismo.



Proteína hoje,
mais força amanhã!

Refeição Equilibrada

NUTRIÇÃO HOJE
MAIS VIDA SEMPRE



Gorduras boas

Azeite, abacate, castanhas e
sementes podem complementar
a refeição com equilíbrio.



Boas gorduras
também nutrem!



Complementos

Inclua água, frutas e rotina
alimentar organizada.
Equilíbrio é constância,
não perfeição.



Hidratação,
frutas e bons
hábitos fazem
a diferença!



Dica prática

Monte o prato pensando em variedade,
saciedade e praticidade.



Uma refeição melhor
também é um ato
de autocuidado! ♥