

# “Fruta engorda”



Lembre-se: **nenhum alimento tem o poder de emagrecer ou engordar sozinho**. Logo, não é possível dizer que frutas são responsáveis pelo ganho de peso.

✗ Esse é mais um mito disseminado pela cultura de dieta e alimentado pela mídia, causando terrorismo nutricional e gerando uma sensação de "medo" desnecessária.

✓ O consumo de frutas é muito indicado para quem busca uma alimentação equilibrada.

- são fontes de **vitaminas e minerais** necessários para o bom funcionamento do corpo.
- são fonte de **fibras**, que ajudam na saciedade e regulação do intestino.
- são opções **práticas, saudáveis e acessíveis** de lanches e sobremesas.
- são ricas em **antioxidantes**, protetores das células saudáveis do organismo.