



Resumo sobre micronutrientes na dieta flexível.

Micronutrientes são nutrientes necessários em pequenas quantidades, são eles:

Vitaminas e minerais

São fundamentais para funções básicas do nosso organismo, como:

- A digestão dos alimentos
- A produção de energia
- A produção de hormônios
- Manutenção do sistema imunológico saudável
- Regulação da pressão sanguínea





**Preciso acompanhar os
micronutrientes na alimentação
também?**



NÃO!



Com uma alimentação saudável e equilibrada, você já conseguirá consumir grande parte dos micronutrientes necessários para o seu organismo.

Para garantir que vocês tenham um consumo adequado de micronutrientes, trabalharemos com metas de consumo de frutas e verduras – que são as principais fontes.

Frutas: 2 porções variadas ou pelo menos 200g ao dia.

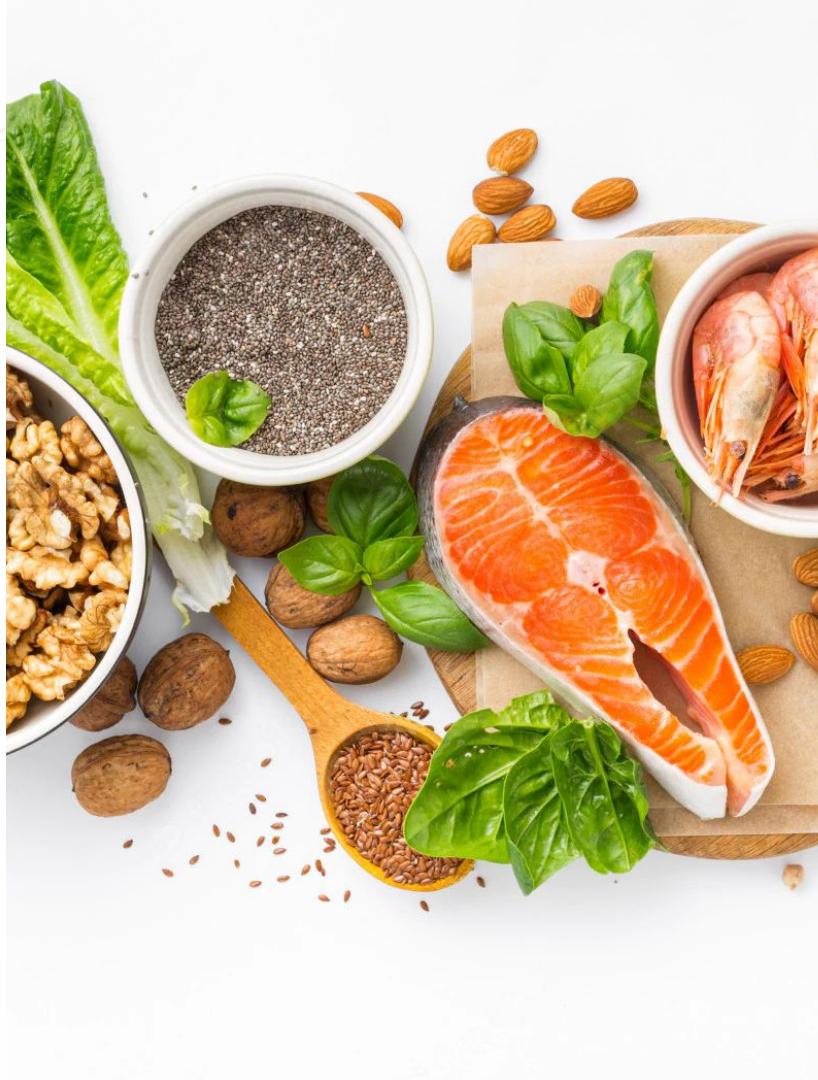
Verduras e vegetais: pelo menos 350g por dia.

Referência: (ARAGON, 2022)



Quais são essas vitaminas e minerais?

- Vitamina A
- Vitaminas do complexo B (B1, B2, B6, B12)
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Ácido fólico
- Cálcio
- Potássio
- Sódio
- Ferro
- Zinco





E o que acontece se eu não consumi-los?

A deficiência de micronutrientes pode provocar uma série de problemas no corpo.

- Falta de energia
- Unhas e cabelos fracos
- Problemas na visão
- Memória ruim
- Insônia
- Câimbras

Dica da nutri:

Para garantir os alimentos com os melhores preços e mais nutritivos, compre de acordo com a safra.

