

A IMPORTÂNCIA DO BRANCO

A cor branca é dada pelo pigmento flavina.

A presença dessa substância indica alimentos ricos em minerais, hidratos de carbono, vitamina B6 e outros nutrientes.



Os alimentos como o leite, queijo, couve de flor e banana são as melhores fontes de cálcio e potássio. Estes são importantes para o funcionamento do organismo porque:

- ◇ Contribuem na formação e manutenção dos ossos;
- ◇ Ajudam no regulamento dos batimentos cardíacos;
- ◇ São fundamentais para o funcionamento do sistema nervoso e dos músculos.



Cristina Moralejo

Nutricionista estagiária, projeto AMEA Teens, Município de Paredes

Fevereiro 2016