



Nosso amigão, o leite!

Ele tem muitos nutrientes e é muito importante para as crianças crescerem fortes. Vamos descobrir o porquê?

O leite integral, além de ser muito gostoso, contém os três minerais mais importantes para a saúde dos ossos e dentes: o cálcio, o fósforo e o magnésio*. Por isso, ao pensar numa alimentação equilibrada e nutritiva para o seu pequeno, é importante incluir essa excelente fonte de energia.

Olha só para que serve cada um dos nutrientes presentes no leite!

- *87% de água: por isso ele é importante também para hidratar o corpo.*
- *5% de carboidratos: o principal deles é a lactose, que ajuda o intestino a absorver melhor o cálcio, o magnésio e o fósforo, importantes para o fortalecimento dos ossos.*
- *3% de proteínas: contém os aminoácidos que o corpo necessita e são de fácil absorção. Por este motivo, ajudam no ganho de massa muscular.*
- *4% de lipídios: o nível de colesterol do leite é baixo e corresponde a 0,5% das gorduras presentes na bebida.*
- *0,8% de minerais: o principal é o cálcio, que ajuda a construir e fortalecer os ossos. Mas o leite também é rico em fósforo, magnésio, zinco e selênio.*
- *0,1% de vitaminas: é uma importante fonte de vitamina B 2, que ajuda o sistema respiratório, e também de vitamina A, importante para a saúde dos olhos.*

Agora que você já sabe por que o leite deve estar presente na alimentação da família, é só incluir na lista do mercado produtos como o Friminho, o nosso delicioso e nutritivo achocolatado rico em leite, combinado?

* FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura.