



## Viva a Vitamina A!

*Nosso corpo não consegue produzi-la, mas é muito fácil obtê-la com uma alimentação saudável.*

Que as vitaminas são nutrientes essenciais para a nossa saúde não restam dúvidas. Mas você sabia que o nosso organismo não consegue produzi-las? É somente por meio da ingestão de alimentos que elas chegam até o nosso organismo e atuam no controle das células e de diversas funções do corpo. Por isso, a alimentação equilibrada e rica em vitaminas é tão importante para uma vida saudável, desde os primeiros anos de vida.

### *Queridinha da saúde*

A Vitamina A é uma dessas substâncias fundamentais. Também chamada de Retinol, sua composição antioxidante está entre os maiores benefícios, já que fortalece o sistema imunológico, melhora a visão, contribui para o crescimento e para a formação dos dentes. Além de combater a anemia e agir na formação de colágeno e proteção da pele.

### *Mas em que alimentos encontrá-la?*

Em alguns deles, a concentração de Vitamina A é ainda maior. Ovo, batata-doce, certos tipos de queijo e leite estão entre eles. Assim como a cenoura e o espinafre, e as frutas: pêssego, laranja e mamão.

É importante lembrar que existe uma quantidade correta e ideal também para as vitaminas no nosso organismo, já que o excesso delas pode causar alguns problemas. Essa medida é calculada pela idade e necessidade de cada pessoa por um especialista da área médica.

Dicas anotadas? Agora, que tal incluir no lanche do seu filho o nosso achocolatado Friminho? Hummm! Além de saudável, é uma delícia! :)