



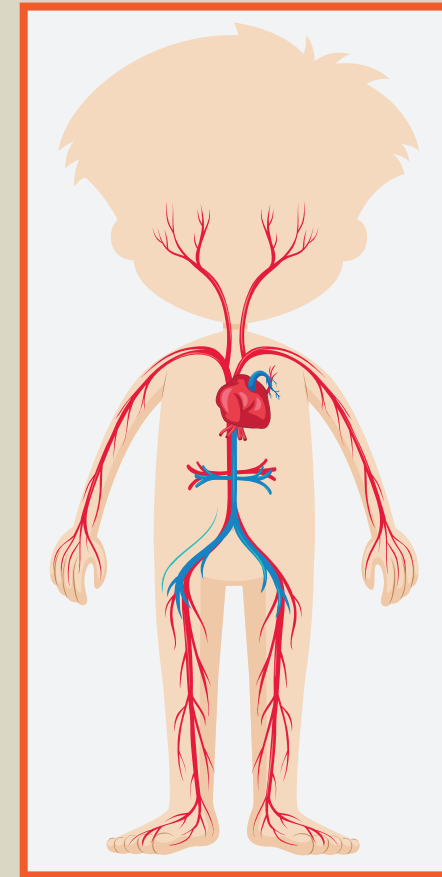
APRESENTA:

7 MOTIVOS PARA O  
CONSUMO DE  
**OVOS**  
NA INFÂNCIA.

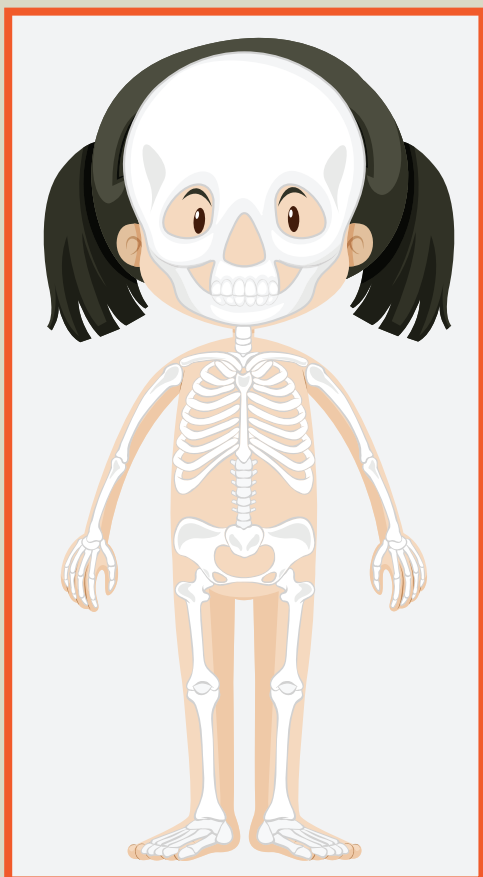
ADAPTADO DE: GUIA INFANTIL, 03/03/2016



**1** AS PROTEÍNAS DO OVO CONTÊM TODOS OS AMINOÁCIDOS QUE O CORPO PRECISA PARA CRESCER, SE MANTER SAUDÁVEL E REPARAR TECIDOS DESGASTADOS. AS PROTEÍNAS DOS OVOS SÃO DE MELHOR QUALIDADE, FICANDO ATRÁS APENAS DO LEITE MATERNO.

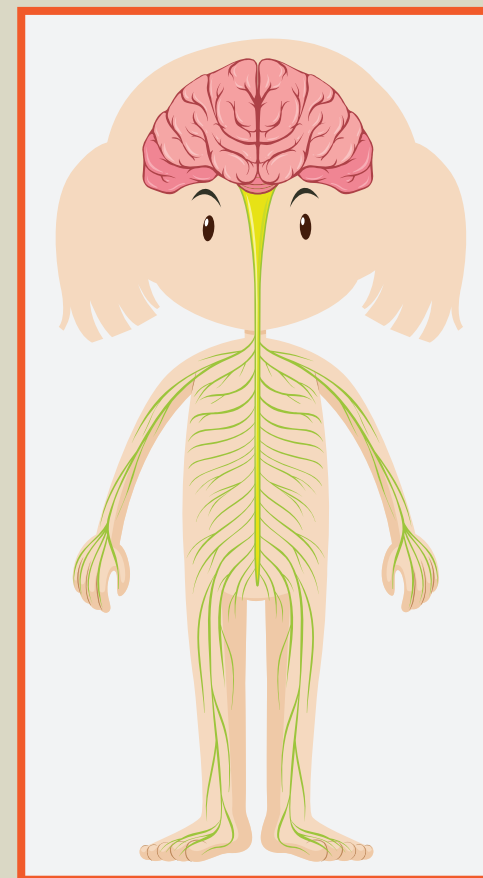


**2** AS GORDURAS SAUDÁVEIS SÃO INDISPENSÁVEIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO: SERVEM COMO RESERVA DE ENERGIA E FORMA PARTE DA MEMBRANA DAS CÉLULAS DO NOSSO ORGANISMO. O OVO CONTÉM PRINCIPALMENTE MONOINSATURADOS, QUE SÃO BENÉFICOS PARA A SAÚDE CARDIOVASCULAR.

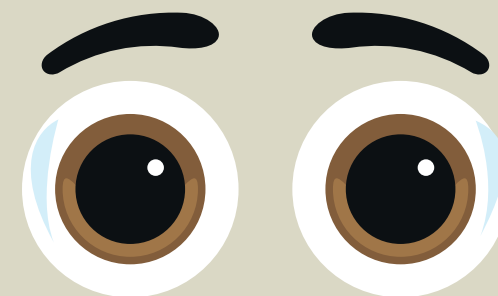
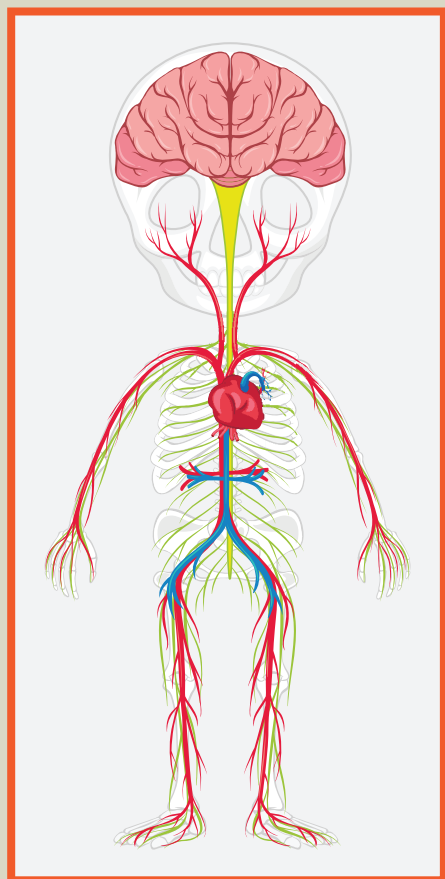


**3** O OVO TAMBÉM CONTÉM TODOS OS MINERAIS NECESSÁRIOS PARA O CORPO, COMO FÓSFORO, ZINCO E SELÊNIO. A PRINCIPAL FUNÇÃO DO FÓSFORO É A FORMAÇÃO DOS OSSOS E DENTES. ELE TAMBÉM É IMPORTANTE NA UTILIZAÇÃO DE CARBOIDRATOS E GORDURAS E NA SÍNTESE DA PROTEÍNA DO CRESCIMENTO, E NA CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO DAS CÉLULAS E TECIDOS. JÁ O ZINCO É IMPORTANTE PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO E PARA O CRESCIMENTO, E O SELÊNIO É UM ANTIOXIDANTE POTENTE.

**4** O OVO CONTÉM QUASE TODAS AS VITAMINAS (MENOS A C) E ENTRE ELAS SE DESTACA O COMPLEXO B, IMPORTANTE PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA NERVOSO. ELE TAMBÉM É RICO EM VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS, COMO A, D, E, E K. A VITAMINA D É IMPORTANTE PARA A ABSORÇÃO E METABOLISMO DO CÁLCIO, E O OVO É UM DOS POUCOS ALIMENTOS QUE A CONTÉM NATURALMENTE.



**5** O COMPONENTE DE LECITINA TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE PARA O DESENVOLVIMENTO NORMAL DO CÉREBRO E DO SISTEMA NERVOSO, ESPECIALMENTE DURANTE A GESTAÇÃO E NOS PRIMEIROS ANOS DA INFÂNCIA.



**6** A LUTEÍNA E A ZEAXANTINA SÃO CAROTENÓIDES QUE DÃO A COR AMARELO-LARANJA PARA A GEMA DE OVO. ELAS SÃO IMPORTANTES PARA A SAÚDE DEVIDO À SUA CAPACIDADE ANTIOXIDANTE E AJUDAM A PREVENIR A DEGENERAÇÃO MACULAR E CATARATA. TAMBÉM TÊM CAPACIDADE ANTIMUTAGÊNICA E ANTICANCERÍGENA.

**7** É BEM COMUM A OCORRÊNCIA DE ANEMIA EM CRIANÇAS, TAMBÉM CONHECIDA COMO ANEMIA INFANTIL. DEFINIDA COMO UMA REDUÇÃO NA CONCENTRAÇÃO DE HEMOGLOBINA E VINCULADA À DEFICIÊNCIA DE SUBSTÂNCIAS COMO O FERRO E OUTROS NUTRIENTES, A ANEMIA É CLASSIFICADA COMO A MAIS PREVALENTE CARÊNCIA NUTRICIONAL DO MUNDO. PARA AJUDAR A PREVENIR A INCIDÊNCIA DESTA ENFERMIDADE, QUE PODE ACARRETAR PREJUÍZOS SÉRIOS NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR E NA CAPACIDADE DE APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS, O OVO SURGE COMO PODEROSO ALIADO. ALÉM DE SER FONTE DE FERRO, O ALIMENTO CONTÉM A VITAMINA B12 E ÁCIDO FÓLICO, COMPONENTES QUE FUNCIONAM COMO "MATÉRIA-PRIMA" PARA A HEMOGLOBINA, AO LADO DA VITAMINA C, PRESENTE EM FRUTAS E VERDURAS, E O SELÊNIO, QUE TEM GRANDE PARTICIPAÇÃO NO AUMENTO DE IMUNIDADE.

 **OVOS**  
*Pommer*



**MOTIVOS PARA INCLUIR OVO NA REFEIÇÃO DAS CRIANÇAS NÃO FALTAM. COMPRE JÁ A SUA DÚZIA NO SUPERMERCADO E FAÇA A ALEGRIA DA TURMINHA!!!**