

AS FRUTAS E SEUS BENEFÍCIOS

UM GUIA RÁPIDO PARA CONHECER
AS FRUTAS E SUA IMPORTÂNCIA
PARA A SAÚDE.



Unimed 
Maceió

MAIS ALGUMA INFORMAÇÃO
QUE SEJA RELEVANTE E TALS.

WWW.UNIMEDMACEIO.COM.BR
(82) 0000-0000

BANANA

BENEFÍCIOS



FAZ BEM PARA O CORAÇÃO

o potássio, muito presente na banana, ajuda na estabilidade dos batimentos cardíacos.

AUXILIA NA PERDA DE PESO

a fruta é rica em fibras solúveis, que retardam a digestão e evitam que a fome surja logo. Além disso, a banana dá sensação de saciedade, o que evita que você coma mais que o necessário durante as refeições e diminui o desejo por açúcar.

MELHORA A SAÚDE DOS OLHOS

a banana é rica em vitamina A, que preserva as membranas oculares - melhorando a saúde dos olhos e a qualidade da visão. Esse nutriente também ajuda a evitar a cegueira noturna. bolos e vitaminas.

Unimed 
Maceió

MAIS ALGUMA INFORMAÇÃO
QUE SEJA RELEVANTE E TALS.

WWW.UNIMEDMACEIO.COM.BR
(82) 0000-0000

BANANA

TIPOS



BANANA-DA-TERRA

Boa para cozinhar, assar ou fritar.

BANANA PRATA

Ideal para preparação de vitaminas e comer in natura.

BANANA MAÇÃ

Excelente para comer ao natural e fazer purês.

BANANA NANICA

Indicada para fazer bolos.

BANANA-OURO

É a menor e mais doce, boa para adoçar bolos e vitaminas.

Unimed 
Maceió

MAIS ALGUMA INFORMAÇÃO
QUE SEJA RELEVANTE E TALS.

WWW.UNIMEDMACEIO.COM.BR
(82) 0000-0000