

EXPLICANDO...

Fibras – Essenciais para a saúde

O QUE É?

Fibras são partes dos vegetais que o corpo não digere. Estão presentes em frutas, legumes, verduras, grãos e sementes. Existem dois tipos:

- Solúveis (se dissolvem em água)
- Insolúveis (não se dissolvem)

PODE AJUDAR NO QUÊ?

- Saúde do coração
- Controle de açúcar no sangue
- Funcionamento do intestino
- Sensação de plenitude

QUANTO CONSUMIR POR DIA?

A recomendação é de **no mínimo 25 gramas de fibras** por dia para indivíduos acima de 10 anos de idade. **Inclua frutas com casca, legumes crus, cereais integrais e sementes.**

Veja quanto de fibras há em u a porção de alguns alimentos.

OPÇÕES PRÁTICAS DE CONSUMO



1 concha de feijão
(80 g): **7 g**



3 colheres (sopa) de aveia em
flocos finos (30g): **4.9 g**



1 porção de "arroz" de
aveia cozido (100g): **4.9 g**



1/2 mamão papaia
(200 g): **2 g**



1 porção de abobrinha
cozida (100g): **1.6 g**



Health & Nutrition Sciences

IMAGENS ILUSTRATIVAS. SUGESTÃO DE CONSUMO, 2026.