

NUTRI INFORMA

Dica

O abacate diminui o colesterol

Diminui o LDL-c

Diminui o triglicérides

Aumenta o HDL-c

Controla a glicemia

Dietas ricas em gorduras monoinsaturadas (ômega 9) são eficazes no controle do colesterol

e na prevenção de doenças cardiovasculares. O ácido oléico encontrado no abacate possui efeito ainda melhor em comparação ao azeite de oliva, como mostram alguns estudos.



A fruta ainda é Rica em aminoácidos, vitamina A e vitaminas do complexo B.

Possui também vitamina D, E e C.

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

