



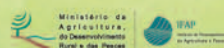
combata a **OBESIDADE** à dentada.

Coma maçãs. Nenhuma dentada é demais.

A maçã é uma excelente fruta para a promoção e manutenção da nossa saúde, pela sua riqueza em vitaminas, sais minerais, fibras, água e fitonutrientes, e pela sua escassez em gordura saturada, colesterol, sódio e calorias. Frutos ricos em fibras promovem a saciedade, devido à espécie de gel que formam no estômago, prevenindo a ingestão exagerada de alimentos, ajudando a manter um peso saudável. Grande parte da fibra e muitos dos fitonutrientes encontram-se na casca da maçã. As maçãs qualificadas podem e devem ser comidas com casca. Coma maçãs. Nenhuma dentada é demais.



Campanha financiada com a contribuição da União Europeia e do IFAP



Campanha promovida por: