



Pílulas
de
Saúde



Mútua

ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS

A Diabetes Mellitus é denominada uma doença crônica, não transmissível. A alimentação equilibrada de macronutriente, com introdução de alimentos funcionais, mantém e previne os sintomas. Ressalta-se que **alimentos funcionais são aqueles que, se introduzidos na alimentação, ajudam a prevenir doenças e auxiliam no tratamento de sintomas específicos.**

Entre eles, a introdução na alimentação de **batata yacon**, dentro de uma dieta equilibrada, **auxilia a regular os valores de glicose sanguínea**, permitindo a manutenção e controle da glicemia.

Por outro lado, hábitos como o **consumo de frutas** – moderadamente, de 3 a 4 porções diárias –, **legumes e principalmente verduras diariamente**, o fracionamento das refeições, a diminuição do consumo de alimentos ricos em açúcar e a manutenção de uma rotina de exercícios, além do aumento na ingestão hídrica **são fundamentais para o controle da diabetes.**

Outrossim, **alimentos ricos em fibras podem contribuir para o bom funcionamento do intestino**, favorecendo e estimulando o crescimento de bactérias não patogênicas e, assim, modulando a biota intestinal, proporcionando um melhor controle dos indicadores da doença no sangue, melhora da imunidade e controle do peso.

Dra. Catia Elken Magalhães Ferreira
Dra. Rosanna Caterina Imbroisi
Dr. Flavio Henrique Zoner Rocha
Dr. Juan de Carvalho R. Araújo

Equipe de Nutrição do Centro de Diagnose da Mútua