

## Alimentos integrais na infância



Com tantas opções hoje no mercado, é preciso pesquisar e saber um pouquinho mais sobre os alimentos para não errar na hora da escolha. Entre as possibilidades esta o grão integral, que além dos macronutrientes necessários ao organismo, garante micronutrientes que fazem toda a diferença na hora do desenvolvimento da criança.

Em relação aos alimentos tradicionais, os integrais tem maior quantidade de nutrientes. Quando um cereal é manipulado ele fica rico em amido, mas perde todas as proteínas, minerais, vitaminas e fibras presentes em sua casca. É indicado usar grãos integrais, pois assim estará ingerindo a mesma quantidade de minerais, vitaminas, fibras antioxidantes, lipídios, proteínas e outros nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças.



Quando a criança entra para a fase de transição alimentar e começa a ingerir alimentos, ela pode ser apresentada aos [cereais integrais](#). Com isso a chance de desenvolver obesidade infantil diminui.

### **A Mais Quitanda ajuda você!**

Temos alimentos integrais e orgânicos, com “cara de besteira” que as crianças adoram e nosso clube de assinatura garante a você a praticidade de sempre ter frutas, verduras e legumes frescos à mão, toda a semana! Tudo planejado por nutricionistas que podem elaborar um plano nutricional personalizado.

Conheça a [Mais Quitanda](#), acesse o [Mundo +Quitanda](#), com posts das nutricionistas e muito mais!