

# A importância da colina no regime alimentar



Uma rotina alimentar saudável pode ajudar a melhorar a sua saúde hoje e no futuro.



**Desenvolvimento do feto**



**Sistema nervoso**



**Humor e memória**

A colina é especialmente importante durante a gravidez e a amamentação para apoiar o crescimento e o desenvolvimento do bebé.

Além disso, apoia o sistema nervoso, desempenha um papel no humor e na memória, ajuda no controlo muscular e apoia o desenvolvimento saudável do cérebro e da medula espinal do bebé.

A necessidade deste nutriente aumenta durante a gravidez e, mais tarde, durante a amamentação.

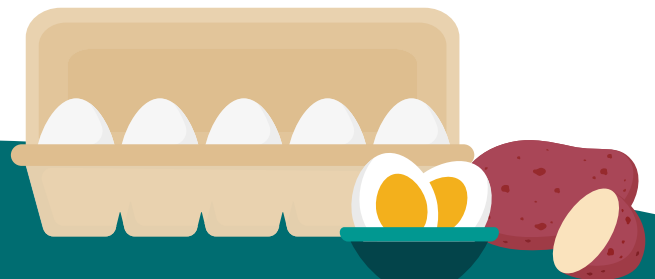
O corpo produz naturalmente pequenas quantidades de colina, mas não são suficientes para satisfazer as necessidades individuais, pelo que é importante adotar uma dieta saudável com alimentos que contenham colina.



## OBTENHA OS SEUS NUTRIENTES ATRAVÉS DOS ALIMENTOS WIC\*!

Ovos e batatas vermelhas

\*Programa especial de nutrição suplementar para mulheres, bebés e crianças



Ver outros alimentos que contêm colina em <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>