



LINHAÇA

**Pequena no tamanho.
Grande aliada da
alimentação.**

Um guia prático para entender os benefícios da linhaça e aprender a incluí-la no dia a dia.

INFORMAÇÃO CONFIÁVEL
PARA ESCOLHAS POSSÍVEIS



Por que falar de linhaça?

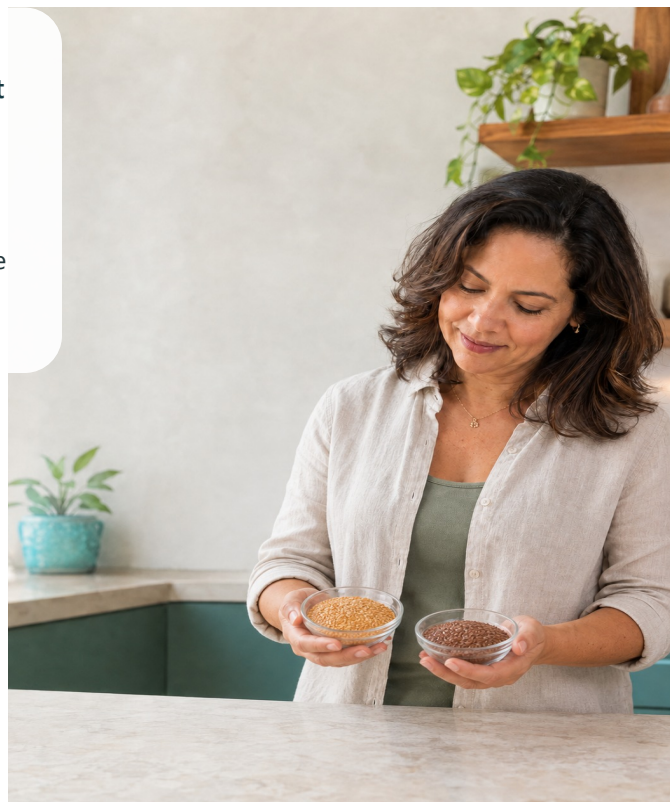
Este guia nasceu depois de um vídeo do MetaboFit em que perguntamos: você já consome linhaça?

A curiosidade de vocês mostrou que valia a pena ir além e reunir orientações práticas para a rotina.

O que é?

É a semente do linho (*Linum usitatissimum*), consumida como alimento. Reúne fibras, gorduras insaturadas - incluindo ALA -, lignanas, proteínas e micronutrientes.

Dourada ou marrom?



DOURADA

Há diferenças de aparência e alguma variação de composição, mas nenhuma cor é universalmente melhor.



MARROM

Há diferenças de aparência e alguma variação de composição, mas nenhuma cor é universalmente melhor.

NA PRÁTICA

Mais importante do que escolher pela cor é encontrar uma forma de consumo que funcione na sua rotina.

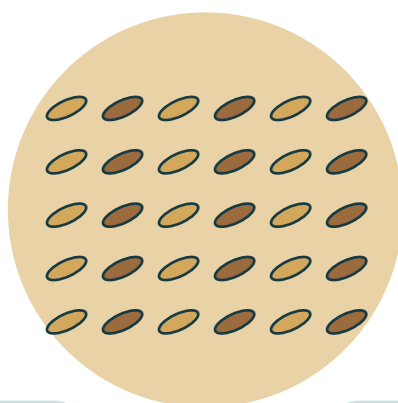
O que existe nessa pequena semente?

FIBRAS

Relacionadas ao funcionamento intestinal e à qualidade global da alimentação.

ALA - ÔMEGA-3 VEGETAL

Ácido alfa-linolênico: um ácido graxo essencial de origem vegetal.



LIGNANAS

Compostos vegetais estudados por suas propriedades biológicas.

PROTEÍNAS E MICRONUTRIENTES

Somam valor nutricional, sem transformar a semente em alimento milagroso.

CIÊNCIA EM FOCO

A linhaça reúne diferentes componentes. Ainda assim, nenhum alimento isolado determina a saúde: o padrão alimentar como um todo continua fundamental.

O que a linhaça pode acrescentar?

1

INTESTINO

As fibras contribuem para o funcionamento intestinal. A ingestão adequada de líquidos também importa.

2

SACIEDADE E ALIMENTAÇÃO

Alimentos ricos em fibras podem contribuir para a saciedade dentro de uma alimentação equilibrada.

3

SAÚDE CARDIOMETABÓLICA

Fibras, ALA e lignanas vêm sendo estudados em relação a marcadores cardiometabólicos; respostas variam.

LINHAÇA

fibras • ALA • lignanas

possíveis contribuições dentro de um padrão saudável

ATENÇÃO

Linhaça não é tratamento e não substitui acompanhamento profissional, medicamentos ou uma alimentação equilibrada.

Inteira, triturada ou hidratada?



INTEIRA

Pode não ser completamente rompida durante a digestão.



TRITURADA

Forma prática que facilita o acesso aos componentes internos.



HIDRATADA

Forma textura mucilaginosa útil em várias preparações.

Como triturar

1

Coloque as sementes em um pequeno processador ou moedor.

2

Triture a quantidade necessária para a preparação.

3

Guarde de forma adequada, protegida de calor, luz e umidade.

NA PRÁTICA

Use em iogurte, frutas, vitaminas, aveia e outras refeições que já fazem parte da rotina.



3 maneiras gostosas de usar linhaça



IOGURTE COM FRUTAS

INGREDIENTES

Iogurte natural, fruta fresca, linhaça triturada e aveia opcional.

PREPARO

Monte a tigela e finalize com a linhaça.



VITAMINA DE BANANA

INGREDIENTES

Banana, leite ou bebida de preferência, linhaça triturada e canela opcional.

PREPARO

Bata até ficar cremoso e sirva.



OVERNIGHT OATS

INGREDIENTES

Aveia, leite ou iogurte, linhaça e fruta.

PREPARO

Misture, refrigere e finalize com fruta.

Começar pode ser mais simples do que parece.

A linhaça pode simplesmente se tornar mais um alimento útil dentro de uma rotina variada e equilibrada. Escolha uma preparação que você já consome e experimente incluí-la de maneira prática.

- ☐ Escolha sua linhaça.
- ☐ Experimente utilizá-la triturada.
- ☐ Combine com uma refeição da sua rotina.
- ☐ Mantenha variedade na alimentação.
- ☐ Observe como a estratégia se encaixa no seu dia.

ANTES DE IR...

Condições de saúde específicas, alterações gastrointestinais importantes, dificuldade para engolir ou uso de medicamentos podem justificar orientação individual.

Informação boa é aquela que você consegue entender e transformar em escolhas possíveis.

Instagram @Metabo_Fit

TikTok @Metabo_Fit

YouTube @Metabo_Fit

Fontes consultadas: NCCIH, Flaxseed and Flaxseed Oil (atualizado em 2025); Health Canada, Canadian Nutrient File; revisões sistemáticas de ensaios clínicos sobre marcadores cardiometabólicos.

Material educativo. Não substitui avaliação individual de médico ou nutricionista.

