

Consumo de frutas e legumes

Os hortícolas e frutas são o segundo e terceiro maior grupo alimentar da roda dos alimentos. Segundo este instrumento o consumo de hortícolas deveria ser 23% e fruta 20%.

O que se verifica, segundo a Balança Alimentar Portuguesa é que o consumo de hortícolas e fruta em Portugal é de 15,1% e 12% respetivamente.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o consumo mínimo de vegetais e frutas por dia deverá ser de 400g.



DI/UCCI/063/Ver.01



Santa Casa
da Misericórdia
de Canha

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CANHA
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha
2985-033 Canha

Tel: 265 897 114 | Fax: 265 897 979
E-mail: scmc.canha@sapo.pt
Site: www.scmc.canha.pt

Alimentação Saudável

Frutas e Legumes



Benefícios do consumo de frutas e hortícolas

- ⇒ Fontes de vitaminas
- ⇒ Fonte de minerais
- ⇒ Bom fornecedor de fibra
- ⇒ Ricos em água



- ⇒ Saciedade
- ⇒ Aporte nutricional adequado
- ⇒ Substituição de alimentos com pouco interesse nutricional
- ⇒ Alimentação equilibrada
- ⇒ Promoção da Saúde

O que preferir

- **Produtos da época e da região** vs alimentos importados
- **Alimentos frescos** vs embalados
- **Variedade de cores e texturas** vs monotonia de alimentos
- **Frutos vermelhos** vs frutos tropicais
- **Ingerir frutas ao longo do dia** vs ingerir 3 a 4 porções seguidas
- **1/2 prato de hortícolas** vs 1/2 prato de hidratos de carbono simples
- **Legumes cozidos a vapor** vs legumes cozidos através da imersão

5 porções por dia

Ingerir cerca de 5 porções / dia de hortícolas e fruta poderá auxiliar no combate a algumas doenças como doenças cardiovasculares, obesidade e cancro.

Como ingerir 5 porções ao dia?

- 1 peça de fruta ao pequeno almoço
- 1 prato de legumes/salada ao almoço
- 1 peça de fruta ao almoço
- 1 peça de fruta ao lanche
- 1 prato de sopa ao jantar

