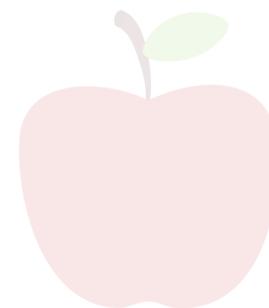


Semana da Atividade Física e da Saúde

4 a 9 de abril de 2022

FRUTAS!



Atualmente, sabe-se que a ingestão adequada de fruta e hortícolas, reduz o risco de surgirem algumas doenças, tais como a obesidade e a diabetes.

Na verdade, o consumo de fruta enquadrado num estilo de vida saudável, garante a ingestão adequada de vitaminas, minerais e fibras alimentares, que por sua vez são essenciais para a saúde.



Recomendação:

- 3-5 porções;
- 1 porção = 1 peça de fruta de tamanho médio (160g) ou 12 bagos de uvas (160g).

A população portuguesa consome menos de 6% de fruta, quando comparado com a recomendação da Roda da Alimentação Mediterrânica.



O consumo de frutas locais e da época é uma das recomendações do padrão alimentar mediterrânico.

No mês de abril pode optar por consumir, por exemplo **amoras, ananás, bananas, laranjas, maçãs, morangos e nêspers**.

Sabe qual é o principal açúcar da fruta?

De um modo geral, a fruta é constituída por aproximadamente 8 a 10% de hidratos de carbono. A **frutose** é o principal açúcar presente de forma natural nas frutas.



Sabia que a fruta também é constituída por água?

A quantidade de água presente na fruta varia entre **75 e 95%** e é um dos principais constituintes deste alimento.



Costuma comer as cascas das frutas?



É na casca das frutas que se encontram a maioria das fibras, vitaminas e minerais.

As fibras são muito importantes porque ajudam a controlar melhor os níveis de açúcar no sangue.

As vitaminas e os minerais são essenciais para o nosso organismo. As suas concentrações nestes alimentos dependem de alguns fatores, como por exemplo, a época do ano, a região do nosso país e do mundo e o modo como as consumimos (com ou sem casca; cruas ou cozinhadas).