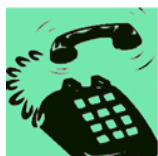


HORTÍCOLAS, VEGETAIS E FRUTAS

Conselhos Gerais

1. **Comer diariamente fruta**, preferencialmente fresca
2. Incluir na **alimentação diária, saladas ou legumes**, crus ou cozinhados.
3. **Comer diariamente sopa**, cozinhada com hortícolas, legumes e vegetais.
4. **Grão, feijão, ervilhas e favas** são alimentos que devem ser consumidos com regularidade pelo menos **semanal**.
5. **Cozinhar a vapor** é a melhor forma para manter o valor nutritivo dos hortícolas e vegetais.



Se tiver alguma dúvida,
contacte o Serviço de
Endocrinologia e Nutrição

TELEFONE: 296 203 930

Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

METADE DO PRATO DEVE SER VEGETAIS HORTÍCOLAS E FRUTAS



METADE DA ALIMENTAÇÃO DEVE SER VEGETAIS HORTÍCOLAS E FRUTAS



Elaborado por: Serviço de Endocrinologia e Nutrição

Composição: Serviço de Comunicação

Janeiro 2022



HORTÍCOLAS VEGETAIS E FRUTAS



INFORMAÇÕES

Os produtos hortícolas, os vegetais e as frutas são alimentos ricos em nutrientes onde se verificam nas populações, ainda e actualmente, muitas carências alimentares, nomeadamente água, fibras alimentares, potássio, magnésio, folatos, vitaminas A, C e K.

Consumos acima dos 500g por dia de hortícolas, vegetais e frutas estão associados a um menor risco de muitas doenças crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro, obesidade e diabetes tipo 2.

Os produtos hortícolas, os vegetais e as frutas, em cru ou cozinhados com poucas gorduras ou açúcares, são alimentos com muito poucas calorias, o que os torna muito adequados em alimentações que se querem sem excessos energéticos.

Hortícolas e vegetais

- São considerados vegetais: abóbora, agrião, aipo, alcachofra, alface, alho, alho francês, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, coentros, cogumelos, courgette, couve-branca, couve-de-Bruxelas, couve-flor, couve-galega, couve-lombarda, couve-portuguesa, couve-roxa, espargos, espinafres, feijão verde, grelos, nabo, pepino, pimento, rabanete, salsa e tomate.
- Os **vegetais devem consumir-se preferencialmente crus** já que ao serem cozinhados estes perdem parte das suas propriedades.
- **Consumir sopa cozinhada com hortícolas e legumes** é uma excelente forma de ingestão destes alimentos.
- É aconselhada a ingestão de **200 a 500 g por dia ou de 3 a 5 porções diárias**, na sopa, nas saladas, legumes cozidos ou salteados, adicionados em culinárias cozidas, estufadas ou guisados (p. exemplo arroz de legumes, caldeiras, cozidos à portuguesa).

“Comer bem para viver melhor!”

Fruta

- São consideradas frutas todas as frutas (abacate, ameixa, ananás, anona, amora, bananas, cerejas, clementina, dióspiro, figo, kiwi, laranjas, limão, maçã, manga, melancia, melão, morangos, nectarinas, nêspera, papaia, peras, pêssegos, tangerinas, toranja, uvas) **frescas, enlatadas sem açúcar, congeladas, em puré, secas** (passas, damascos, ameixas secas). Também são consideradas frutas os sumos de fruta 100%.
- O que diferencia a fruta dos hortícolas é o facto de **fornecer hidratos de carbono simples**, ou seja, açúcar e como tal tem maior valor energético.
- **1 a 2 peças de frutas por dia** são suficientes para uma alimentação equilibrada. Não é aconselhável ingerir mais de 4 doses de fruta por dia.
- **Preferir, quando possível, consumir a fruta com casca**, já que esta é a parte mais rica em fibras, vitaminas e minerais.

