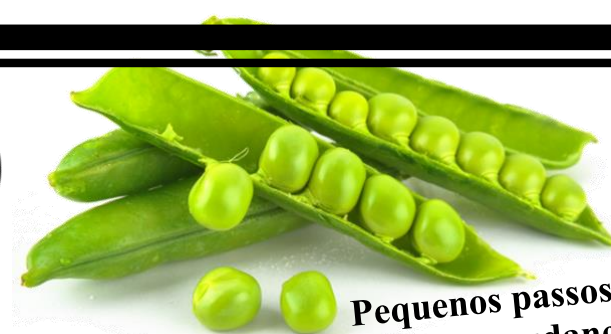


Anote

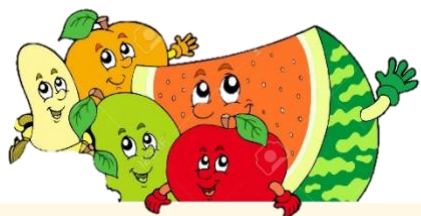
dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 107 / 25 a 31 de Março 2019



Hortofrutícolas

Alimentos Brancos

Cebola, alho francês, alho, couve-flor, melão, meloa, pera rocha, banana, couve-flor, nabo, etc.

↳ São ricos em fitoquímicos, alicina e potássio. Ajudam na diminuição dos níveis de Colesterol e melhoram o sistema Cardiovascular.



Divisão dos frutos e hortícolas

Os hortofrutícolas são alimentos com inúmeros benefícios para o organismo, fornecendo grande parte das vitaminas e minerais necessários. O seu consumo regular associa-se a diminuição do risco de várias doenças, como o cancro e diabetes.

Para uma melhor compreensão dos benefícios destes alimentos, podemos dividi-los em grupos, tendo em consideração as suas cores.

Alimentos Verdes

Abacate, maçã verde, uvas verdes, aipo, alface, couve galega, pepino, brócolos, etc.

↳ São ricos em vitaminas C e K, Potássio, Ácido fólico. Provocam efeitos positivos na regeneração celular da pele, têm ação antioxidante e melhoram a visão.

Alimentos Amarelos/Laranjas

Meloa, papaia, ananás, laranja, limão, pêsego, manga, abóbora, cenoura, milho, etc.

↳ São ricos em β -caroteno, Vitamina C, Potássio e Ácido Fólico. Reforçam o sistema imunitário, ajudando o processo de cicatrização.

Alimentos Vermelhos

Morangos, framboesas, cerejas, melancia, romã, tomate, pimento, etc.

↳ São ricos em licopeno e antocianinas. Melhoram o sistema cardiovascular



Alimentos Roxos

Mirtilo, amora, ameixa, uva vermelha, figo, beringela, beterraba, couve roxa, etc.

↳ Ricos em antioxidantes. Ajudam a combater o processo de envelhecimento.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição. https://apn.org.pt/documentos/ebooks/Hortas_urbanas.pdf. 2012.

Porto.