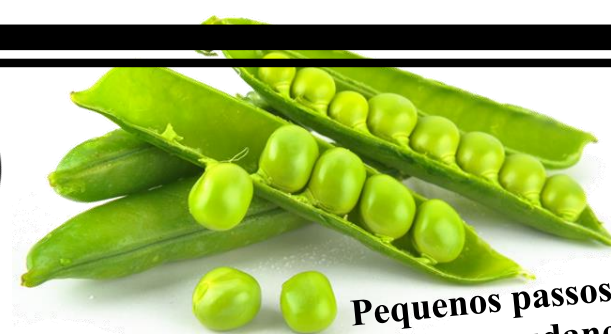


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 167/ 27 de setembro a 3 de outubro de 2020

Chegada do Outono!

Despedimo-nos do Verão, dos dias quentes, para dar as boas vindas ao Outono, que nos convida a ir buscar mais agasalho, a procurar alimentos mais quentes e a apreciar a beleza das cores que caracterizam esta estação do ano.



Com a mudança de estação, encontramos disponíveis vários alimentos ricos nutricionalmente, denominados alimentos de Outono. São exemplos as uvas, a batata-doce, o diospiro, o repolho, a abóbora, a romã, os citrinos, os espinafres, os marmelos, as castanhas, a beterraba e a noz.



Entre frutas e hortícolas, ilustramos aqui algumas imagens sugestivas de alimentos que facilmente encontramos nas mercearias, mercados e frutarias.

Aproveitem a sazonalidade destes alimentos. Ao optarmos por alimentos de origem nacional e local estamos a contribuir para a economia do nosso país e a ajudar os produtores, principalmente os que dependem integralmente desta fonte de subsistência.

Fonte imagens: <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/roma-2>
<https://www.inspiresaude.pt/nutricao/alimentacao/alimento-visto-por-um-especialista-em-nutricao-o-diospiro/#prettyPhoto>
<https://belezaesaude.com/repolho/>
<https://www.centrodosabores.pt/produto/noz-com-casca-2/>
<https://visao.sapo.pt/visaosaude/2019-01-20-batata-doce-sim-ou-sim/>
<https://www.centrovegetariano.org/Article-526-Marmelo-fruto-de-Outono.html>
<https://assinseassados.blogs.sapo.pt/a-cor-da-beterraba-41150>

Fontes: <https://www.intermarche.pt/programa-origens/uvas/>
<https://www.liderfrutas.com/producao/kiwi-23-25/>
<https://frutibairrada.pt/combater-a-gripe-com-citrinos/>
https://vg.pt/producao/abobora_musquee
<https://www.admbio.pt/frescos-horticoas-biologicos/espinafre-selvagem>
<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/castanhas>

Fonte texto: <https://www.vitamins.pt/porque-escoher-produtos-nacionais-e-sazonais/>
<https://www.vidaativa.pt/alimentos-de-outono/>



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



Porto.