



utad



COMER COM SABEDORIA

Frutas e Hortícolas



Os estagiários curriculares da Licenciatura em
Ciências da Nutrição da UTAD:
Inês Henriques (al73598) e Lúri Santos (al71557)

EDIÇÃO N° 4 - FEVEREIRO 2024



utad



COMER COM SABEDORIA



As frutas e os hortícolas desempenham um papel fundamental para a manutenção de uma alimentação equilibrada, variada e completa. As suas cores, para além de serem apelativas, proporcionam inúmeros benefícios para a saúde.

Relevância da cor das frutas

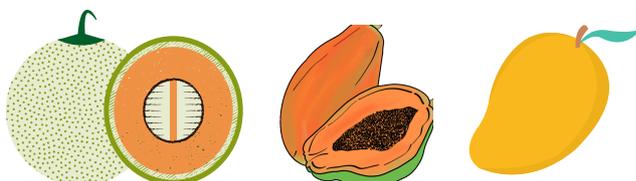
Vermelho

Prevenção do cancro da próstata e do trato urinário, prevenção de doenças do coração e melhoria da memória



Laranja/Amarelo

Prevenção de doenças da visão, promoção da desintoxicação do fígado, auxílio na cicatrização de feridas e efeito antitumoral



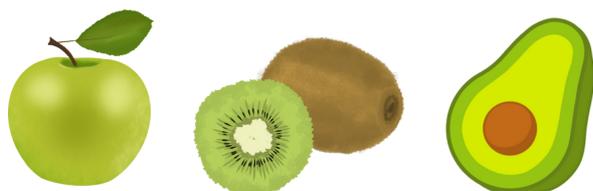
Azul/Roxo

Efeito antioxidante, anticancerígeno, prevenção de doenças do coração e melhoria da memória



Verde

Redução do risco de cataratas e combate da perda gradual da visão



Branco

Redução do risco de cancro do estômago, prevenção de doenças do coração, prevenção do colesterol alto e manutenção da pressão arterial





utad



COMER COM SABEDORIA



Relevância da cor dos hortícolas

Vermelho

Prevenção de obesidade, prevenção de doenças do coração, efeito antioxidante e antidiabético



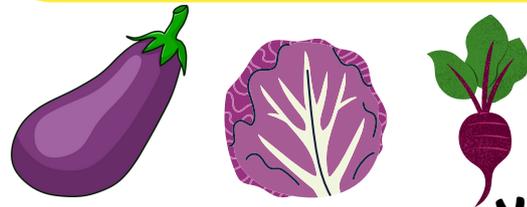
Amarelo

Anti-inflamatório, anticancerígeno, antioxidante, prevenção de obesidade e melhoria da visão



Roxo

Anticancerígeno, antioxidante, anti-inflamatório e antidiabético



Verde

Antioxidante, estimulação do sistema imunitário, anticancerígeno, anti-inflamatório



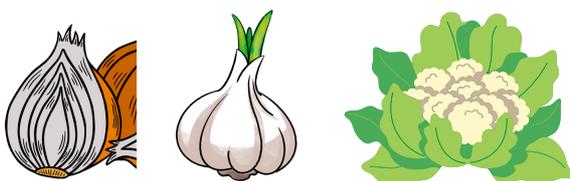
Laranja

Anticancerígeno, antioxidante, antidiabético e prevenção de colesterol alto



Branco

Prevenção do colesterol alto, efeito anticancerígeno, prevenção da obesidade e manutenção da pressão arterial





utad

COMER COM SABEDORIA



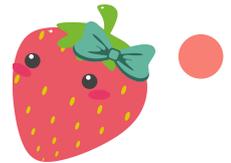
A **Roda dos Alimentos** é uma representação gráfica que nos auxilia na escolha e combinação dos alimentos que deverão estar presentes na alimentação diária, bem como as suas quantidades.

É recomendado o consumo de:

**3 a 5 porções por dia
de frutas e hortícolas**

Equivalente de uma porção de fruta:

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)



Equivalentes de uma porção de hortícolas:

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

Fontes:

Craveiro, C., Real, H., Barbosa, M., Xará, S., Carvalho, T., & Rodrigues, T. (2021). Colher Saber: A fruta na alimentação. Associação Portuguesa de Nutrição.
Real, H., & Machado, B. (2021). Colher Saber: Os hortícolas na Alimentação. Associação Portuguesa de Nutrição.