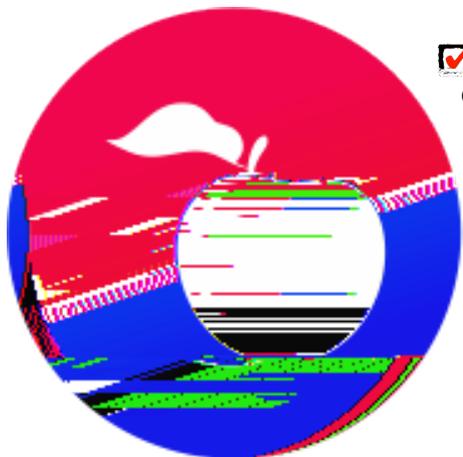




## Aumentar o consumo de fruta e vegetais



- ✓ Devemos consumir cerca 400g de fruta e vegetais diariamente, o que corresponde a cerca de 5 porções distribuídas ao longo do dia;
- ✓ Consuma 3 peças de fruta variada diariamente e inclua vegetais nas suas sopas e prato principal;
- ✓ As frutas e vegetais são ricas em vitaminas, minerais, fibra e água e devem fazer parte de uma alimentação equilibrada;
- ✓ O consumo de fibra, nomeadamente a fibra solúvel, auxilia na prevenção das doenças cardiovasculares, através da redução da absorção do colesterol.

### Pode aumentar o consumo de fruta e vegetais de forma simples e saudável:

- Inclua a fruta nas saladas;
- Combine a fruta com outros alimentos, como iogurtes ou cereais;
- Caso não consiga consumir fruta fresca, a fruta desidratada sem adição de açúcar é uma boa opção;
- Inicie sempre as suas refeições com sopa;
- Adicione vegetais à confeção das suas refeições de carne e peixe, arroz e massa.

## Aumentar o consumo de leguminosas



- ✓ Em Portugal, a disponibilidade média de leguminosas secas por habitante/ano é de 4,1 Kg, sendo o feijão e o grão os mais consumidos.
- ✓ As leguminosas são alimentos muito completos do ponto de vista nutricional: possuem vitaminas, minerais, hidratos de carbono, fibra e contribuem para o aporte proteico de origem vegetal.
- ✓ O consumo de fibra, nomeadamente a solúvel, auxilia na prevenção da Doença Cardiovascular, reduzindo a absorção de colesterol.

### Pode aumentar o consumo de leguminosas de forma simples e saudável:

- Inclua as leguminosas nas suas sopas pelo menos duas vezes por semana;
- Consuma pelo menos 1 vez por semana um prato à base de leguminosas, em substituição de um prato de carne.