

# Aumentar o Consumo de Hortofrutícolas

## Porquê ingerir hortofrutícolas?

- ✓ Acção preventiva de vários cancros
- ✓ Benefícios sobre a flora intestinal
- ✓ Regulação do funcionamento da vesícula biliar e do transito intestinal
- ✓ Regulação do colesterol e Tensão Arterial
- ✓ Prevenção da obesidade e diabetes tipo II



## Como aumentar o seu consumo?

- Juntar uma peça de fruta ou legumes a cada refeição (Pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, meio da tarde e jantar) e variar ao máximo os alimentos.
- Apresentar as frutas e legumes de forma diferente.

**A OMS recomenda a ingestão de 400g diárias de hortofrutícolas!**

