

# Aumentar o Consumo dos Hortofrutícolas



As doenças crónicas não transmissíveis são responsáveis por 63% das causas de morte no mundo...

# O que são doenças crônicas não transmissíveis?

- ✓ Doenças relacionadas com os estilos de vida
- ✓ Doenças que podemos evitar
- ✓ Doenças cujos fatores de risco são modificáveis

Obesidade

Diabetes

Hipertensão arterial

Hipercolesterolemia

Doenças Cardiovasculares

Insuficiência Renal

Cancro

Estima-se que o número de mortes por DCNT **aumente em 15%** de 2010 para 2020.

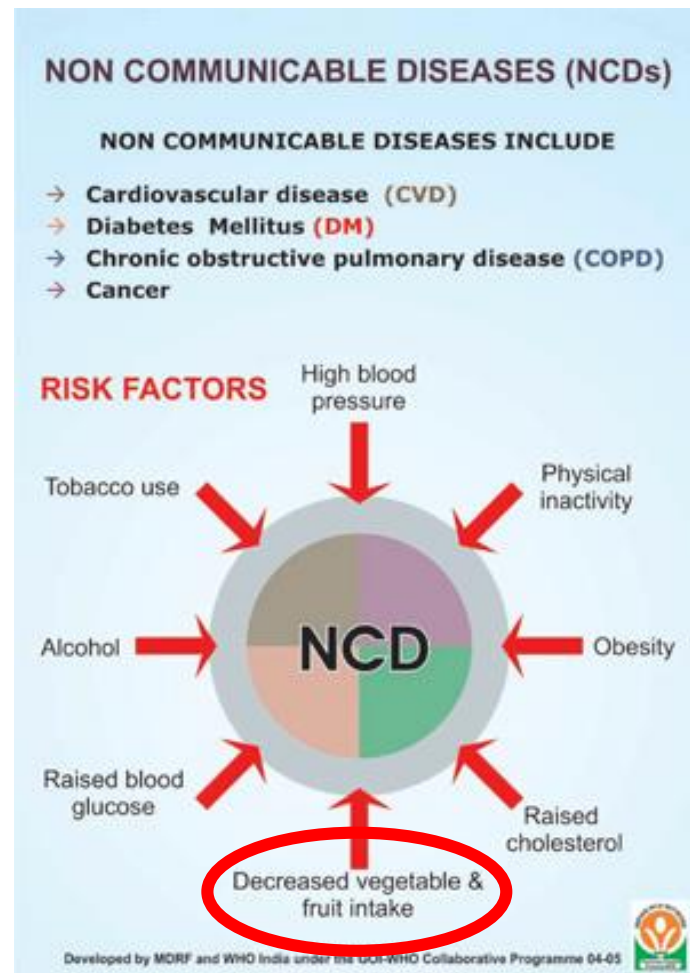


# Fatores de risco para DCNT

- ✓ Tabagismo
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Consumo excessivo de bebidas alcoólicas
- ✓ Alimentação desequilibrada



Consumo excessivo de alimentos ricos em gordura saturada  
Consumo excessivo de alimentos ricos em de açúcares simples  
Baixo consumo de hortofrutícolas



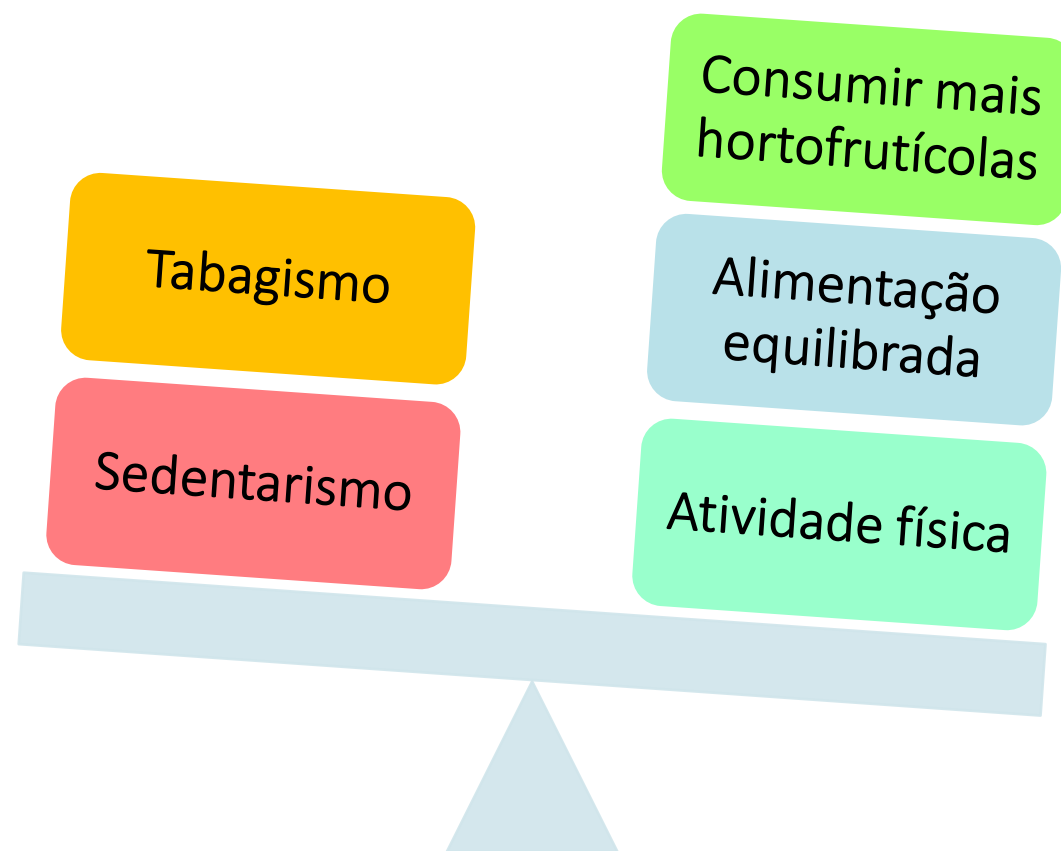
# Factos...

- ✓ Cerca de 2,7 milhões de vidas podiam ser potencialmente salvas todos os anos se se ingerisse a quantidade adequada de hortofrutícolas.
- ✓ O baixo consumo de hortofrutícolas é considerado fator de risco para o aparecimento de doença e morte prematura.
- ✓ Estima-se que mundialmente que a baixa ingestão de hortofrutícolas é responsável por 19% dos cancros gastrointestinais, 31% da doença cardíaca isquémica e 11% dos enfartes.
- ✓ A IARC (International Agency for Research on Cancer) estima que 5-12% dos cancros gastrointestinais seriam evitáveis se o consumo de hortofrutícolas fosse adequado.

Fonte: FAO/ OMS



# Prevenção das DCNT



# Benefícios dos Hortofrutícolas

Parte fundamental da alimentação saudável que deve ser praticada diariamente. De um modo geral podemos dizer que estes alimentos são fornecedores insubstituíveis de **minerais**, **vitaminas**, diversos **compostos protetores** (ex.: flavenóides) e de diferentes tipos de **fibras alimentares**.

- ✓ Acção preventiva de vários cancros
- ✓ Benefícios sobre a flora intestinal
- ✓ Regulação do funcionamento da vesícula biliar
- ✓ Regulação do transito intestinal

- ✓ Regulação do colesterol
- ✓ Prevenção da obesidade
- ✓ Regulação da TA
- ✓ Prevenção da diabetes tipo II



# Recomendações

Segundo a FAO/ OMS, para que se possa usufruir dos benefícios e do efeito protetor dos hortofrutícolas recomenda-se a ingestão diária de 400g.



1 porção média de  
fruta  
=  
140g  
=  
40kcal

A fruta contém:

- ✓ Açúcares simples de fácil absorção (frutose)
- ✓ Quantidade desprezível de gordura.
- ✓ Bastantes fibras.
- ✓ Fornecem quantidades apreciáveis de vitaminas do complexo B, C e carotenos
- ✓ Contém substâncias com função antioxidante (ácidos orgânicos e pigmentos).



1 porção média de  
hortícola  
=  
160g  
=  
80kcal

Os hortícolas contêm:

- ✓ 80 % água.
- ✓ Uma quantidade desprezível de lípidos.
- ✓ Bastantes fibras.
- ✓ Quantidades apreciáveis de caroteno, ácido fólico e vitamina C.



# Como Aumentar o Consumo de Hortofrutícolas?



# Aumentar o consumo de hortofrutícolas



## O que é o 5 ao dia?

O **5 ao dia** é um programa que pretende que a população coma pelo menos 5 porções de frutas ou hortícolas todos os dias.

## Como cumprir?

O **5 ao dia** é mais fácil e saboroso do que se pensa. Sendo que se deve fazer 5 refeições diárias, o ideal é juntar uma peça de fruta ou legumes a cada refeição e variar ao máximo os alimentos.



# Aumentar o consumo de hortofrutícolas

✓ Variar as cores dos hortofrutícolas.

A cor de cada peça de fruta ou hortícola indica o tipo pigmento presente, que para além de colorir desempenham frequentemente papéis importantes na prevenção de diversas doenças.



# Aumentar o consumo de hortofrutícolas

## Vermelho

- Fonte de carotenóides, que são precursores da vitamina A.
- Fonte de licopeno, um fitoquímico e antioxidante que ajuda a prevenir vários tipos de cancro.
- Ajuda a memória e protege o sistema cardiovascular

## Laranja

- Fonte de carotenóides.
- Fonte de vitamina C, um antioxidante fundamental para a proteção das células.
- Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico

## Roxo

- Fonte de niacina (vitamina do Complexo B), minerais, potássio e também vitamina C.
- Mantém a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo e retardam o envelhecimento.
- Grande parte dos alimentos deste grupo possuem ainda um poderoso antioxidante que previne doenças cardíacas.



# Aumentar o consumo de hortofrutícolas

## Verde

- Ricos em cálcio, fósforo e ferro.
- Promovem o crescimento e ajudam na coagulação do sangue, evitam a fadiga mental, auxiliam na produção de glóbulos vermelhos do sangue.

## Branco

- Ricos em flavenóides que atuam na proteção das células.
- Auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação.



# Aumentar o consumo de hortofrutícolas

## Segundas Sem Carne

SEGUNDA SEM CARNE



O conceito é simples! À segunda-feira não se come carne, nem peixe às refeições e substitui-se por hortícolas e leguminosas.

Só através desta mudança, o consumo de hortofrutícolas semanal e mensal aumenta significativamente.



# Aumentar o consumo de hortofrutícolas

## Segundas Sem Carne

### Porquê segunda?

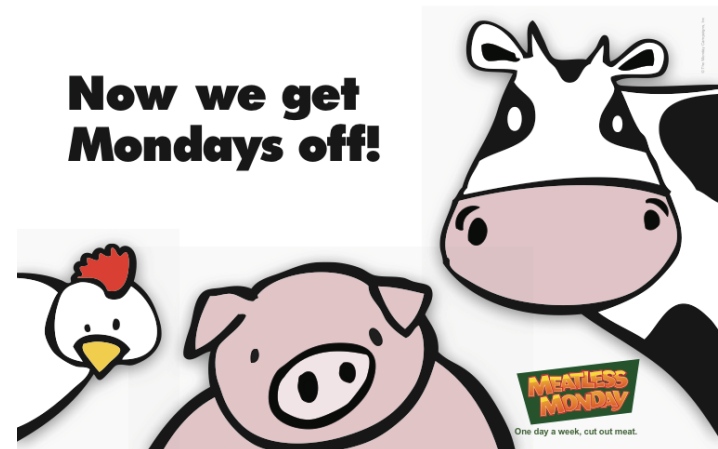
Começar de novo!

A segunda-feira para muitos é o primeiro dia de trabalho da semana seguido de um fim-de-semana de pouca atividade física e “estragos alimentares”, sendo que é um bom dia para iniciar mudanças de hábitos alimentares e estilos de vida.

Não é novidade certas expressões como:

“A partir de segunda vou fazer dieta!”

“Na segunda vou-me inscrever no ginásio”



# Aumentar o consumo de hortofrutícolas

Apresentar os hortofrutícolas de forma diferente!

