



Você já comeu uma fruta hoje?

Você tem o hábito de consumir frutas? Ou melhor: você gosta de frutas, costuma consumi-las regularmente no desjejum, jantar, sobremesa ou tem costume de mandar como opção de lanche para seu filho? Sua fruteira está sempre reabastecida?

Aqui estão alguns ótimos motivos para começar a introduzir ou continuar com este hábito em sua família agora mesmo!

Frutas e verduras são ricas em fibras, minerais e vitaminas, e contêm calorias que são facilmente digeridas ou assimiladas pelo organismo sem acarretar excesso de peso. Elas também são ricas em fitoquímicos como o resveratrol, licopeno e caroteno, os quais têm sido comprovados como preventivos contra o câncer e as doenças cardíacas.

Frutas são descritas como sendo uma parte polposa que rodeia a semente das plantas, possui um aroma característico, é rica em suco, normalmente de sabor doce e pode ser consumida crua.

Além de vitaminas, são ótimas fontes de fibras que são responsáveis pela saciedade e ajudam na limpeza do organismo eliminando impurezas e auxiliando no funcionamento do intestino.

A ingestão mínima de frutas recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde), de no mínimo de 400 g de frutas e diariamente, ou seja, deveríamos consumir de 3 a 5 porções ao dia.

Uma fruta por melhor e mais saudável que seja não contém todas as substâncias que o nosso corpo necessita, por isso é importante e recomendado ingerir porções variadas de frutas ao longo da semana.

Algumas vitaminas ajudam na absorção de outros nutrientes, um exemplo clássico quando consumimos frutas, ricas em vitamina C conhecida também como ácido ascórbico, proporciona diversos benefícios ao organismo



como o aumento da biodisponibilidade de ferro, se tornando um importante aliado no combate à anemia ferropriva.

Os alimentos de origem vegetais como folhosos verdes escuros, possuem uma quantidade significativa de ferro, entretanto sua disponibilidade é baixa. A associação de vitamina C faz com que esse nutriente esteja mais disponível para absorção.

Mesmo sabendo dos benefícios que o consumo de frutas traz a nossa saúde, infelizmente a população brasileira está longe do consumo adequado diário de frutas. Meu conselho.... Não faça parte desta triste estatística!

Não perca tempo, comece agora mesmo a consumir e experimentar frutas diferentes. Que elas possam fazer parte da alimentação diária de sua família.

Segue uma lista referente à porção.

| Frutas | 1 porção = 70 kcal |
|--------------------|--------------------|
| Abacaxi | 1 fatia |
| Banana-prata | 1 unidade |
| Caqui | 1 unidade |
| Goiaba | ½ unidade |
| Laranja-pêra | 1 unidade |
| Maçã | 1 unidade |
| Tangerina/mexerica | 1 unidade |
| Mamão-papaia | ½ unidade |
| Morango | 10 unidades |



| | |
|---|---------------------|
| Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão) ½ xícara de chá Suco de laranja (puro) | ½ copo de requeijão |
|---|---------------------|

(Fonte: Guia alimentar para a população brasileira)

"Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio."

Hipócrates