

## É Muita Fruta...

Será que é possível encontrar alguém que não goste de nenhuma fruta?

Muito provavelmente não, pois há tantas frutas com tantos sabores, texturas, cores e formas, que no meio de tanta variedade, pelos menos uma, terá a capacidade de satisfazer o gosto e o paladar dos mais esquisitos.



Posto isto, não vejo razões nem desculpas para não se comer fruta.

Já pensou que a fruta, é um alimento que se pode consumir cru, não precisa de tempo para confeccionar, e pode facilmente levá-la consigo para onde quer que vá.

Quando os alimentos são submetidos ao calor para que se tornem comestíveis, inevitavelmente perdem vitaminas que são destruídas pelo calor e/ou dissolvidas pela água.

Rica em vitaminas, minerais e água, a fruta é um poço de vantagens, pois não há perdas de nutrientes durante a confecção, e dá-nos ainda o prazer de trincar, morder e mastigar diferentes texturas que proporcionam um maxilar e dentes saudáveis.

A fruta é um alimento com uma textura e consistência diferente da dos alimentos confeccionados, se pensarmos em frutas mais rijas como a maçã, a pêra, o pêsego, facilmente percebemos que o acto de mastigar é mais intenso do que quando comemos uma sopa, um puré, etc... e ao mastigar estamos a estimular os músculos da face evitando a perda de músculo que se verifica frequentemente com o avançar da idade.

As vantagens e os benefícios da fruta são muitos, e as formas como podemos comer também.

## **Descubras algumas formas de aumentar o consumo de fruta...**

A fruta pode ser consumida depois da refeições como sobremesa e/ou nos lanches e merendas.

Poderá fazer batidos;

Adicionar aos cereais de pequeno-almoço ou aos iogurtes;

Adicionar fruta às saladas das refeições do almoço e jantar;

Ingerir fruta sob a forma de sumo natural feito na hora.

Deverá escolher sempre que possível a fruta da época porque:

- ✓ São mais baratas;
- ✓ Têm maior valor nutricional;
- ✓ Menor quantidade de pesticidas e outros químicos que os de estufas ou importados.

A fruta deve ser armazenada com casca, em local escuro, fresco e arejado ou na parte de baixo do frigorífico (na gaveta dos legumes).

Em suma, a fruta é uma forte aliada na prevenção de doenças bem como na promoção da saúde e aquisição de um estilo de vida saudável.

Como mais fruta, até 5 peças por dia e sinta as diferenças.