

Brasileiros comem mais frutas e verduras

Educação Física

Enviado por:

Postado em:04/05/2009

O consumo de frutas e verduras entre adultos quase triplicou nos últimos três anos. 15% dos adultos consomem a quantidade recomendada: cinco porções ou 400 gramas por dia. Uma pesquisa do Ministério da Saúde revela que o consumo de frutas e verduras entre adultos quase triplicou nos últimos três anos. Mas na hora de escolher esses alimentos, é bom saber que alguns são mais calóricos que outros. Saiba mais...

O consumo de frutas e verduras entre adultos quase triplicou nos últimos três anos. 15% dos adultos consomem a quantidade recomendada: cinco porções ou 400 gramas por dia. Uma pesquisa do Ministério da Saúde revela que o consumo de frutas e verduras entre adultos quase triplicou nos últimos três anos. Mas na hora de escolher esses alimentos, é bom saber que alguns são mais calóricos que outros. As crianças geralmente fecham a boca para elas, mas é importante e recomendável a presença de frutas e verduras no cardápio diário para incentivar e habituar uma alimentação mais saudável. Quem deve dar exemplo, são os pais. Segundo o Ministério da Saúde, os brasileiros estão comendo mais frutas e hortaliças, 15% dos adultos consomem a quantidade recomendada: cinco porções ou 400 gramas por dia. "Uma fruta em média tem na faixa de 100 gramas. Então, escolhendo você vai acabar fechando de 400 gramas, pelo tamanho médio da fruta", diz Cristiana Praciano, nutricionista. É claro que na prática a maioria das pessoas não pesa o que come. Por isso, é importante fazer disso um hábito para que o consumo dessa quantidade mínima ocorra todo dia naturalmente. Mas atenção: mesmo quando se trata de alguns alimentos, não dá pra dizer sempre que quanto mais melhor. Algumas frutas, como o abacate, por exemplo, devem ser consumidas moderadamente por pessoas com diabetes, problemas cardíacos ou para controlar o excesso de peso. O abacate é rico em gordura. Uma fatia média tem 200 calorias. A lista de frutas mais calóricas tem ainda a banana, o sapoti, a manga e a jaca. Essas são ricas em carboidratos. "Tem que ter uma medida certa, uma disciplina. Uma quantidade moderada a utilizar, principalmente também as pessoas diabéticas, tem que ter cuidado porque ela tem um alto teor de frutose, que vai acabar aumentando e descompensando a sua glicemia", diz Praciano. A nutricionista diz que o ideal é diminuir a quantidade de uma mesma fruta e aumentar a variedade. Fonte: Portal da Educação Física/Jornal Hoje