

OS FRUTOS E OS VEGETAIS



Os frutos e os vegetais representam uma parte fundamental da alimentação saudável. De um modo geral, podemos dizer que estes alimentos são fornecedores indispensáveis de **minerais** (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.), de **vitaminas** (especialmente de vitamina C), de diversos **compostos protectores** (ex.: flavonóides) e de **fibras alimentares**. Pela sua riqueza em micronutrientes, essenciais à manutenção do bom estado de saúde, estes alimentos denominam-se **protectores**.

Apesar de serem alimentos muito ricos em micronutrientes, os hortofrutícolas fornecem, geralmente, quantidades relativamente reduzidas de calorias, por isso dizem-se alimentos com **elevado valor nutricional**. Por terem uma elevada concentração de nutrientes protectores e reguladores, mas com baixo valor energético, estes alimentos revelam-se aliados essenciais para a prática de hábitos alimentares saudáveis.

