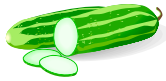


Sabias que:



- O baixo consumo de frutos, hortaliças e legumes está entre os 10 factores de risco para a morte prematura;

- Mais de 2.7 milhões de vidas poderiam ser salvas todos os anos, a nível mundial, se cada pessoa ingerisse uma quantidade adequada de hortofrutícolas;



- Consumir uma grande variedade de frutos, hortaliças e legumes permite-nos obter quantidades importantes de vitaminas, minerais, fibras e outras substâncias protectoras que nos asseguram uma ingestão nutricional adequada;

- De acordo com a OMS, o baixo consumo de hortofrutícolas é responsável por cerca de 19% dos cancros gastrointestinais, 31% da doença cardiovascular isquémica e por 11% dos enfartes do miocárdio;



- O baixo consumo de frutos, hortaliças e legumes está associado a carências de vitaminas e minerais e/ou a diversos distúrbios intestinais;

Consequências de um consumo inadequado de frutos e vegetais:

- Alterações no regular e saudável funcionamento intestinal (ex.: obstipação - prisão de ventre, hemorróidas, diverticuloses);
- Risco aumentado de sofrer carências em micronutrientes (ex.: vitaminas, minerais, etc.);
- Aumento do risco de aparecimento de diabetes, doenças cardiovasculares, excesso de peso, determinados tipos de cancro, etc.