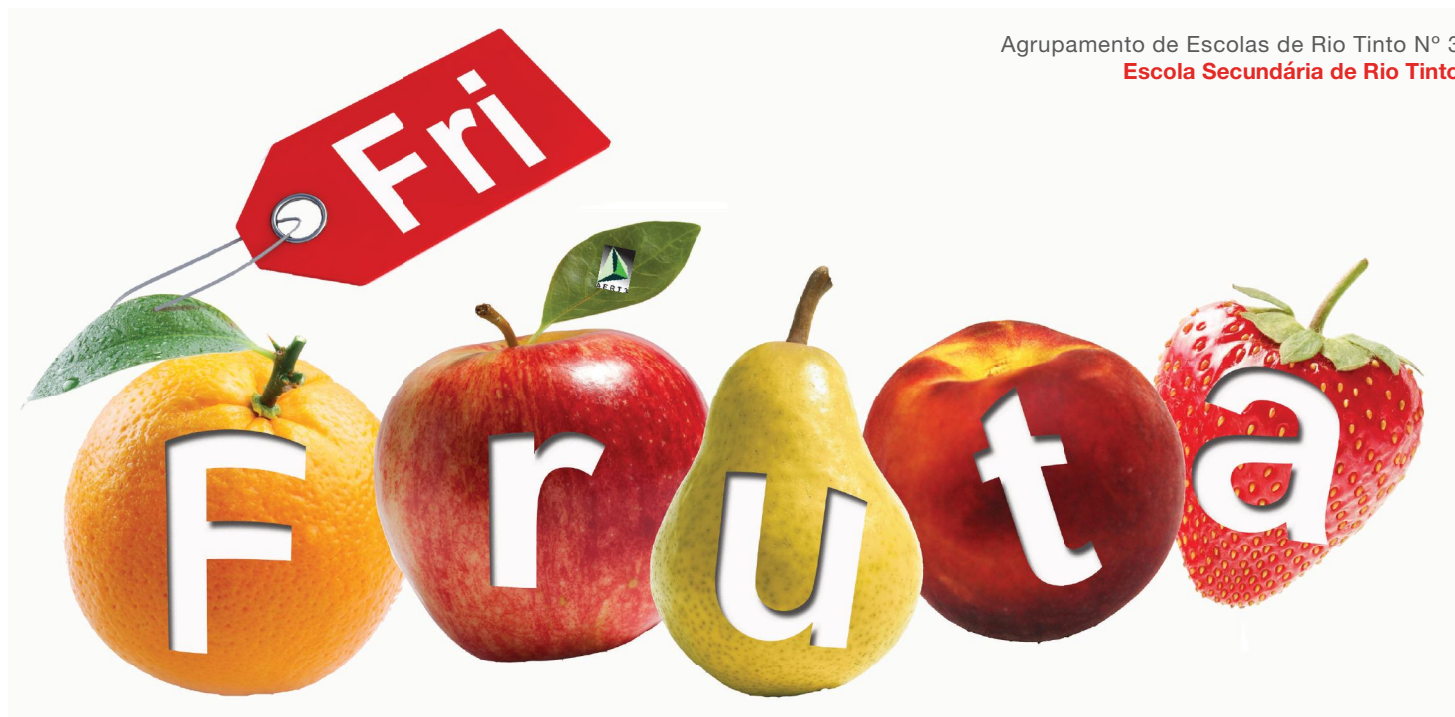


Já comeste fruta hoje?
Aproveita que esta é *Fri!*

Agrupamento de Escolas de Rio Tinto N.º 3
Escola Secundária de Rio Tinto

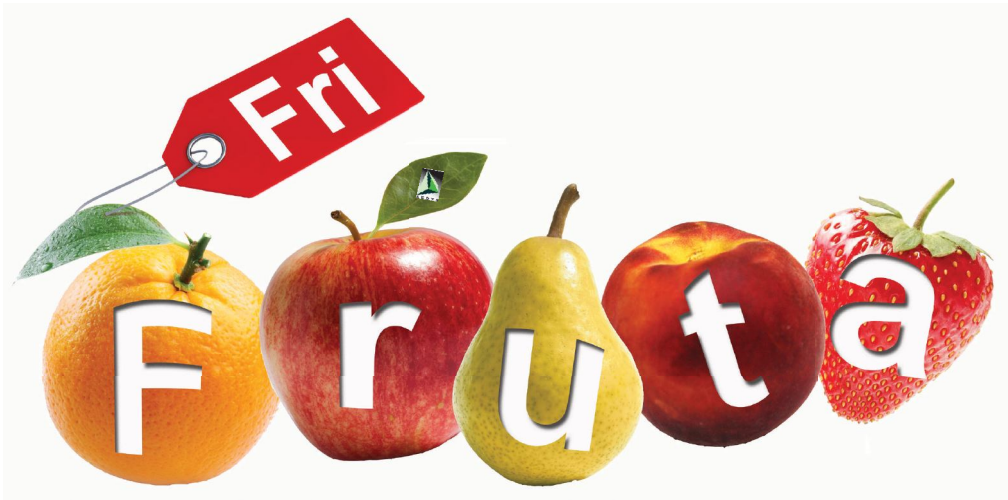


Bom apetite!

Não te esqueças de a
procurar todos os dias!



A fruta tem alto valor nutricional, fornece água, vitaminas, minerais, diferentes fibras alimentares e compostos protetores (flavenóides).



Vantagens do consumo de fruta

- A fruta é essencialmente constituída por água, de 90 a 95%.
- A fruta não tem mau colesterol, que está presente em muitos dos alimentos que consumimos.
- A fruta tem um efeito positivo no cérebro humano: estimula a memória. Pensar em cérebros jovens e em crescimento, em quem estuda e na importância da memória faz com que este benefício da fruta tenha efeito na opção pelo aumento do seu consumo.
- Existe a ideia de que a fruta é cara, o que na verdade é certo, mas se fizermos a comparação com outros alimentos, devemos dar relevância às claras vantagens da fruta na nossa alimentação, e portanto, devemos optar pela substituição de alguns desses alimentos por fruta.
- Comer fruta diariamente ajuda a manter um peso equilibrado e a prevenir doenças coronárias e cancro.
- A fruta sendo um alimento rico em fibras é importante na nossa alimentação. Os alimentos ricos em fibra ajudam na luta contra a obesidade, a hipertensão e outros fatores de doença. O consumo de fibras influencia, ainda, no funcionamento do sistema digestivo.
- A fruta age sobre o nosso humor, existindo constituintes na fruta que contribuem para combater a depressão e, a nível mais simples, promovem uma atitude otimista.
- E, ainda, existe a vantagem de podermos comer fruta em qualquer lado.





Fri





Fri

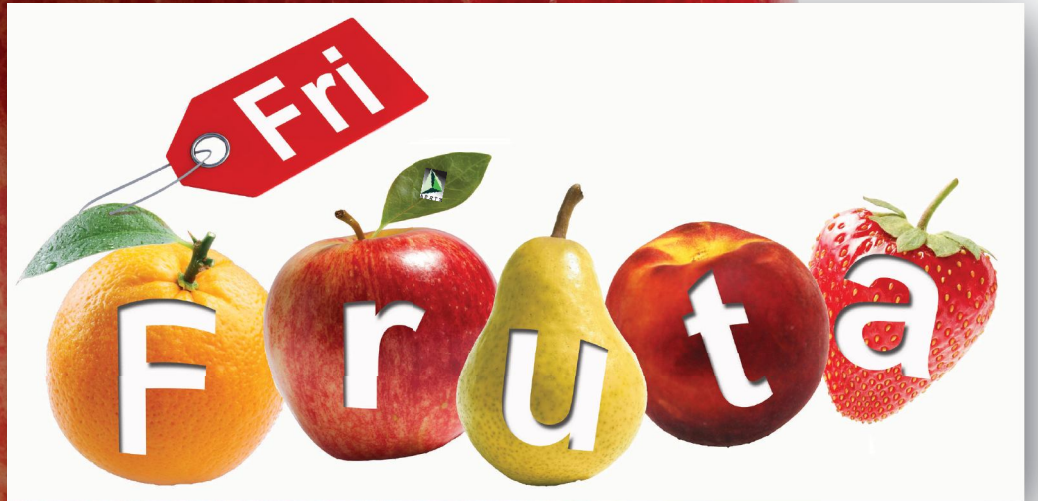
F

r

u

t

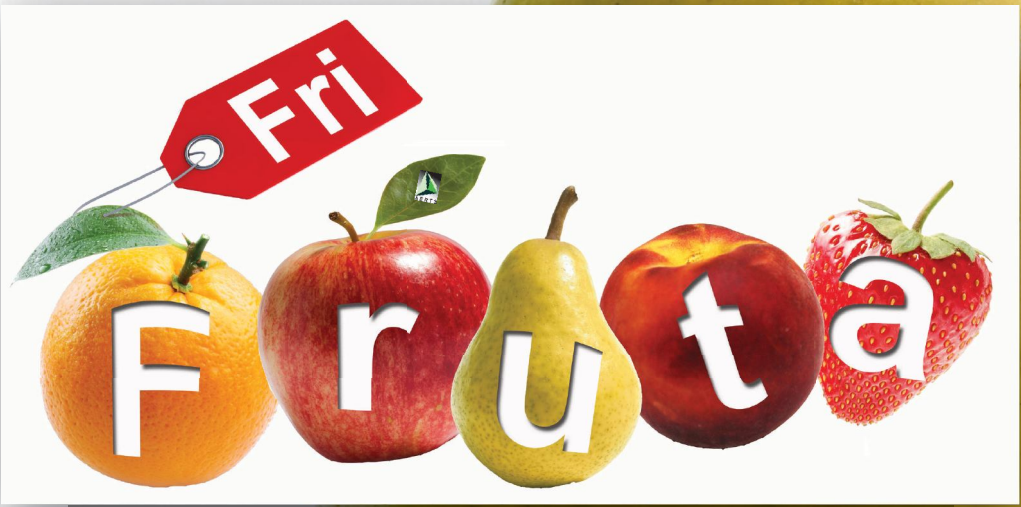
a





Fri
F
r
u
t
a







Fri

