12 razóns para tomar froitas, legumes e hortalizas

2 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 2 min

Estes grupos de alimentos achegan substancias moi beneficiosas para a saúde. Entre outras funcións poden axudar a previr o risco de certas enfermidades metabólicas e cardiovasculares.



1. **Baixa achega de sodio e elevada achega de potasio**: Axudan a manter a tensión arterial en límites normais e a previr enfermidades cardiovasculares.
2. **Protección** fronte a moitas **enfermidades graves**.
3. Gran **variedade de cores, sabores e texturas**.
4. **Fonte de ácidos graxos esenciais, proteínas, vitaminas e minerais**: Elevada densidade nutricional (pouca contribución calórica e alta achega de nutrientes como vitaminas e minerais (folatos, vitamina C, provitamina A...)
5. **Sen colesterol**: Axudan a manter a tensión arterial en límites normais e a previr enfermidades cardiovasculares
6. **Consumo en calquera momento e lugar**.
7. **Sen glute**.
8. **Baixa achega graxa**.
9. **Boa calidade-prezo**: Os legumes adoitan ter un prezo accesible todo o ano. Para as froitas e verduras aconsellamos adquirir sempre as propias da tempada.
10. **Fonte de fibra alimentaria**: Un baixo índice glicémico e unha elevada achega de nutrientes como proteínas e fibra dietética, entre outros, fai dos legumes alimentos imprescindibles para

axudar a previr certos desordes metabólicos como a diabetes ou a obesidade.

11. Admiten **variedade de preparacións**: As preparacións de culler coma as potaxes (combinando hortalizas, legumes e alimentos ricos en carbohidratos como a pasta e o arroz) poden constituír un prato único sen necesidade de engadir carne ou peixe.
12. Achegan os nutrientes necesarios en cantidade suficiente.