



No âmbito dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, a *Food and Agriculture Organization* das Nações Unidas declarou **2021** como o **Ano Internacional das Frutas e Hortícolas**, visando aumentar a sensibilização para o papel determinante destes alimentos na alimentação saudável e no alcance dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. A OMS recomenda o **consumo diário de 400 g de hortofrutícolas**. Para proteger a saúde e o ambiente, o consumo destes alimentos deve ser abundante e o mais variado possível, mas respeitando a **sazonalidade!**



**A ingestão adequada de frutas e hortícolas reforça a resposta imunitária, podendo reduzir a gravidade de algumas doenças infecciosas, como a COVID-19!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         |       |        |        | 1     | 2      |
| 3       | 4       | 5     | 6      | 7      | 8     | 9      |
| 10      | 11      | 12    | 13     | 14     | 15    | 16     |
| 17      | 18      | 19    | 20     | 21     | 22    | 23     |
| 24      | 25      | 26    | 27     | 28     | 29    | 30     |
| 31      |         |       |        |        |       |        |



**Os hortofrutícolas são ricos em vitamina A, cálcio, ferro e folatos, sendo determinantes no crescimento e desenvolvimento de crianças!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         | 1       | 2     | 3      | 4      | 5     | 6      |
| 7       | 8       | 9     | 10     | 11     | 12    | 13     |
| 14      | 15      | 16    | 17     | 18     | 19    | 20     |
| 21      | 22      | 23    | 24     | 25     | 26    | 27     |
| 28      |         |       |        |        |       |        |



**O consumo abundante de hortofrutícolas está associado a menor risco de depressão e ansiedade, portanto melhor saúde mental!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         | 1       | 2     | 3      | 4      | 5     | 6      |
| 7       | 8       | 9     | 10     | 11     | 12    | 13     |
| 14      | 15      | 16    | 17     | 18     | 19    | 20     |
| 21      | 22      | 23    | 24     | 25     | 26    | 27     |
| 28      | 29      | 30    | 31     |        |       |        |



**O consumo de hortofrutícolas está associado a menor risco de cancro do pulmão, mama, colo do útero, ovário, boca, esófago, estômago, pâncreas, cólon e bexiga!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         |       |        | 1      | 2     | 3      |
| 4       | 5       | 6     | 7      | 8      | 9     | 10     |
| 11      | 12      | 13    | 14     | 15     | 16    | 17     |
| 18      | 19      | 20    | 21     | 22     | 23    | 24     |
| 25      | 26      | 27    | 28     | 29     | 30    |        |



**A riqueza dos hortícolas e frutas em fibras, potássio e antioxidantes pode ajudar a prevenir as doenças cardiovasculares e cerebrovasculares!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         |       |        |        |       | 1      |
| 2       | 3       | 4     | 5      | 6      | 7     | 8      |
| 9       | 10      | 11    | 12     | 13     | 14    | 15     |
| 16      | 17      | 18    | 19     | 20     | 21    | 22     |
| 23      | 24      | 25    | 26     | 27     | 28    | 29     |
| 30      | 31      |       |        |        |       |        |



**O consumo abundante de hortícolas e frutas está associado a um risco reduzido de adiposidade e de obesidade, dada a sua baixa densidade energética!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         | 1     | 2      | 3      | 4     | 5      |
| 6       | 7       | 8     | 9      | 10     | 11    | 12     |
| 13      | 14      | 15    | 16     | 17     | 18    | 19     |
| 20      | 21      | 22    | 23     | 24     | 25    | 26     |
| 27      | 28      | 29    | 30     |        |       |        |



**O consumo de hortofrutícolas modela a microbiota, o que previne a obstipação e a diverticulose, potencia o efeito anti-inflamatório e melhora o ambiente metabólico!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         |       |        | 1      | 2     | 3      |
| 4       | 5       | 6     | 7      | 8      | 9     | 10     |
| 11      | 12      | 13    | 14     | 15     | 16    | 17     |
| 18      | 19      | 20    | 21     | 22     | 23    | 24     |
| 25      | 26      | 27    | 28     | 29     | 30    | 31     |





## O consumo adequado de frutas e hortícolas contribui para alcançar a maioria dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável!

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 1       | 2       | 3     | 4      | 5      | 6     | 7      |
| 8       | 9       | 10    | 11     | 12     | 13    | 14     |
| 15      | 16      | 17    | 18     | 19     | 20    | 21     |
| 22      | 23      | 24    | 25     | 26     | 27    | 28     |
| 29      | 30      | 31    |        |        |       |        |



**O consumo adequado de frutas e hortícolas incrementa as cadeias de valor sustentáveis e inclusivas, com impacto económico, social e ambiental!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         |       | 1      | 2      | 3     | 4      |
| 5       | 6       | 7     | 8      | 9      | 10    | 11     |
| 12      | 13      | 14    | 15     | 16     | 17    | 18     |
| 19      | 20      | 21    | 22     | 23     | 24    | 25     |
| 26      | 27      | 28    | 29     | 30     |       |        |



## O consumo abundante de frutas e hortícolas aumenta a longevidade!

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         |       |        |        | 1     | 2      |
| 3       | 4       | 5     | 6      | 7      | 8     | 9      |
| 10      | 11      | 12    | 13     | 14     | 15    | 16     |
| 17      | 18      | 19    | 20     | 21     | 22    | 23     |
| 24      | 25      | 26    | 27     | 28     | 29    | 30     |
| 31      |         |       |        |        |       |        |



**O consumo abundante de hortícolas, sobretudo folhas verdes, e a ingestão adequada de fruta conduz a uma redução significativa do risco de diabetes tipo 2!**

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         | 1       | 2     | 3      | 4      | 5     | 6      |
| 7       | 8       | 9     | 10     | 11     | 12    | 13     |
| 14      | 15      | 16    | 17     | 18     | 19    | 20     |
| 21      | 22      | 23    | 24     | 25     | 26    | 27     |
| 28      | 29      | 30    |        |        |       |        |



A Organização Mundial de Saúde recomenda, pelo menos, 400 gramas de hortofrutícolas por dia ou cinco porções de 80 gramas cada!

| domingo | segunda | terça | quarta | quinta | sexta | sábado |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
|         |         |       | 1      | 2      | 3     | 4      |
| 5       | 6       | 7     | 8      | 9      | 10    | 11     |
| 12      | 13      | 14    | 15     | 16     | 17    | 18     |
| 19      | 20      | 21    | 22     | 23     | 24    | 25     |
| 26      | 27      | 28    | 29     | 30     | 31    |        |