APN lança e-book sobre a fruta na alimentação

Language
Undefined

A Associação Portuguesa de Nutrição (APN) lançou um e-book, denominado “Colher Saber”, sobre a fruta na alimentação.

“Este e-book, pretende transmitir os benefícios do consumo diário de fruta e explorar diferentes formas de a incluir na alimentação diária”, indica o trabalho, que acrescenta que “a ingestão adequada de fruta e hortícolas, tal como preconizado em ferramentas de educação alimentar como a Roda da Alimentação Mediterrânica, reduz o risco de algumas doenças como, por exemplo, as cardiovasculares, o cancro do estômago e colorretal, a obesidade e a diabetes”.

A conceção é da responsabilidade de Bárbara Machado e de Helena Real.

Este documento é uma atualização de um e-book que a APN tinha lançado em 2017, sobre o mesmo assunto.

Pode consultá-lo aqui [1].

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição

Source URL (modified on 25/10/2021 - 16:13):
http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/not%C3%ADcias-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel/apn-lan%C3%A7a-e-book-sobre-fruta-na-alimenta%C3%A7%C3%A3o

Links
[1] https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBook_ColherSaber_2ed.pdf