



NEWSLETTER

número 2

Maio 2021

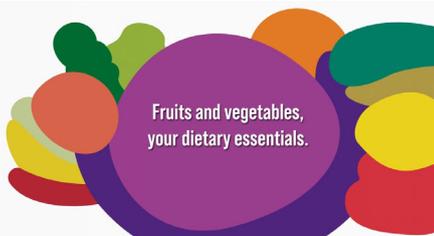
NOVIDADES



<https://youtu.be/nACDTDwHV44>



<https://projects.iniav.pt/bdmira/index.php/divulgacao/podcasts>



A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), consagrou 2021 como **Ano Internacional das Frutas e Legumes**, para sensibilizar o mundo para o importante papel das frutas e legumes na nutrição humana, segurança alimentar e saúde e apelar para a melhoria da produção alimentar saudável e sustentável, através da inovação e tecnologia e para reduzir as perdas e desperdícios alimentares.

A FAO e a Organização Mundial de Saúde recomendam o consumo diário por adulto de, pelo menos 400 g de fruta e legumes para prevenir doenças crónicas, tais como cancro, diabetes, doenças cardíacas e obesidade, bem como para combater deficiências de micronutrientes.



A batata-doce é uma fonte de energia, minerais, fibras e vitaminas e compostos bioativos, que participam na regulação das funções do organismo, com grande influência sobre a saúde. Possui ainda um índice glicémico muito baixo, ou seja, os hidratos de carbono presentes na batata-doce serão absorvidos mais lentamente e durante mais tempo. Esta característica e o elevado teor em fibra faz da batata-doce um alimento saudável, altamente recomendado para desportistas e pessoas com atividade física intensa.

Batata-doce
Manual de boas práticas agrícolas



BREVEMENTE



<https://projects.iniav.pt/BDMIRA>

Cofinanciamento



Parceiros

