HORTALIÇAS

Abóbora

Componentes Nutritivos:

É rica em vitamina A. Também possui carboidratos, vitaminas do complexo B, vitamina C, ferro, cálcio, fósforo e fibras.

Funções:

- Indispensável à visão.
- Conserva a saúde da pele.
- Auxilia o crescimento.
- Participa da formação de ossos e dentes.

Pode ser consumida de diferentes formas, como saladas, cozidos, refogados, sopas, purê, pães, bolos e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo.

Abobrinha

Componentes Nutritivos:

Contém cálcio, fósforo, ferro, fibras e pequena quantidade de vitaminas A e do complexo B.

Funções:

- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Evita a fadiga mental.
- Favorece a visão e a pele.
- Auxilia no bom funcionamento do intestino.

Evite descascar a abobrinha. Ela pode ser preparada com a casca.

Agrião

Componentes Nutritivos:

É rico em vitamina C, além de conter vitaminas A e do complexo B, iodo, cálcio, fósforo, ferro, sódio e fibras.

Funções:

- Importante para a visão e para manter a saúde da pele.
- Ajuda na formação dos dentes e ossos.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Contribui para a produção dos glóbulos vermelhos do sangue.

O agrião pode ser usado cru em saladas, sozinho ou misturado com outras hortaliças, e em sucos com diversas frutas. Os talos podem ser usados em sopas, misturados ao arroz, como recheio de suflês e bolinhos.

Cuidados com a higiene dos alimentos:

Lavar bem as frutas, verduras e legumes em água corrente. No caso das verduras, lavar folha por folha. Se necessário, utilizar uma escova limpa e macia para as frutas e legumes. Não usar sabão ou detergente.

As verduras, os legumes e as frutas que serão consumidos crus e com casca, depois de bem lavados, devem ficar de molho, inteiros e com casca, numa solução clorada: **1 colher (sopa) de água sanitária pura para um litro de água limpa. Deixar por 15 minutos, escorrer e enxaguar.**

Outras frutas, como laranja, banana e mamão, precisam apenas ser lavados em água corrente.

Alface

Componentes Nutritivos:

Possui boa quantidade de vitaminas A, C e do complexo B, além de cálcio, ferro, fósforo e fibras.

Funções:

- Favorece o funcionamento normal do intestino.
- Auxilia a boa visão.
- Combate o estresse e a insônia.
- Atua na formação de ossos e dentes.

Os tipos mais comuns de alface são: crespa, roxa, lisa e americana.

Alho

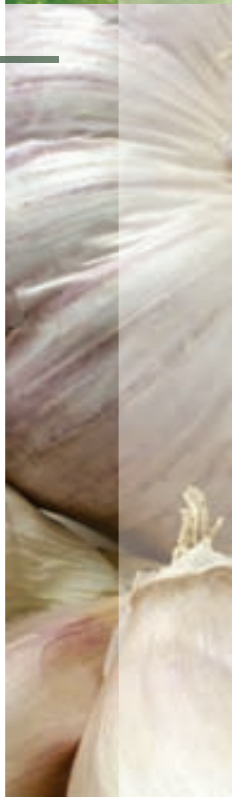
Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas C e do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, sódio, iodo e potássio.

Funções:

- Atua no sistema nervoso.
- Ativa a circulação do sangue.
- Aumenta a resistência imunológica do organismo.
- Ajuda a controlar a pressão sanguínea e os níveis de colesterol.

O alho é um ótimo tempero. Uma dica saudável é usar mais alho e menos sal nas preparações.
Se armazenado com casca, em local fresco e arejado, conserva-se por mais tempo. Se estiver descascado, o ideal é guardar na geladeira, embrulhado em saco plástico transparente.
Durante o preparo, evitar torrar, queimar ou dourar demais para não perder as propriedades nutritivas.



Almeirão

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, fibras e menor quantidade de potássio e vitamina C.

Funções:

- Atua na formação dos ossos, dentes e sangue.
- Alivia o cansaço.
- Bom para a visão, pele e mucosas.
- Essencial ao crescimento.

O almeirão possui poucas calorias, da mesma forma que todos os folhosos. É uma hortaliça consumida no preparo de saladas e pratos quentes, podendo substituir a couve, o espinafre e a chicória.

Dica: Como comprar frutas e hortaliças

Escolher frutas e legumes frescos, firmes, reagindo a uma leve pressão dos dedos (sem apertar), de boa aparência, sem sinais de danificação por insetos, nas cores características, conforme o grau de maturação.
Escolher as verduras de folhas limpas, viçosas, de cores brilhantes, sem marcas de pragas, com talos firmes.

Batata-Doce

Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos. Possui também vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo e ferro.

Funções:

- Boa fonte de energia para o organismo.
- Ajuda no crescimento, na boa visão e conserva a saúde da pele.

A batata-doce é encontrada em diversas variedades, nas cores externas branca, amarela e roxa. Ao prepará-la, basta cozinhar com a casca em água fervente e com a panela tampada, para diminuir a perda de nutrientes.

Batata-Inglesa

Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos. Também possui vitaminas do complexo B sódio, potássio, cálcio, fósforo e ferro.

Funções:

- Boa fonte de energia para o organismo.
- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Contribui para regular o sistema nervoso.

É bom evitar comprar batatas com brotos ou com manchas esverdeadas, pois têm menor qualidade nutritiva.

Berinjela

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, sódio e ferro.

Funções:

- Seu consumo é recomendado para pessoas com problemas de artrite, gota, reumatismo e inflamações da pele.

Sabedoria Popular: Seu suco é diurético e recomendado nos casos de inflamações dos rins, bexiga, uretra e controle de colesterol.

As pessoas têm o hábito de mergulhar a berinjela em água e sal antes do preparo, mas esse procedimento anula o seu sabor e grande parte de suas propriedades nutritivas.

Beterraba

Componentes Nutritivos:

Possui carboidratos, vitaminas C e do complexo B, cálcio, fósforo e pequena quantidade de ferro.

Funções:

- Auxilia na prevenção da anemia, principalmente quando preparada em forma de suco, com laranja e limão.
- O suco da beterraba é tônico, refrescante e diurético, com ligeiro efeito laxante.

A beterraba pode ser consumida de diversas maneiras: em saladas, cruas ou cozidas, em sopas, no feijão ou mesmo batida no liquidificador com laranja ou com leite.

Dica: *As folhas e talos da beterraba são ricos em nutrientes e podem enriquecer os cardápios.*

Brócolis

Componentes Nutritivos:

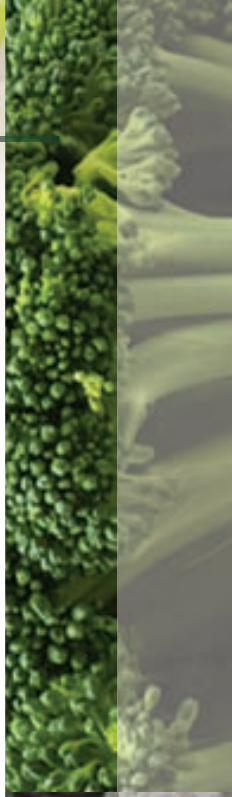
Possui boa quantidade de ferro, fósforo, cálcio, vitaminas A, C e do complexo B.

Funções:

- Auxilia a boa visão.
- Atua na formação dos dentes e ossos.
- Atua na prevenção da anemia.
- Seu consumo frequente está associado à redução do risco de câncer.

O brócolis deve ser comprado bem verdinho. Utilizam-se as folhas, as flores e os talos.

Dica: *Os vegetais como brócolis, repolho, couve, couve-flor e couve de Bruxelas devem ser cozidos ou refogados em panela destampada e com pouca água a fim de evitar cheiro e sabor forte e desagradável. Também é adequado cozinhar por pouco tempo para manter a cor.*



Cará

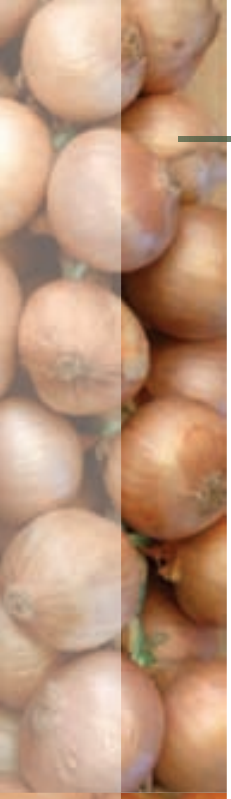
Componentes Nutritivos:

É rico em carboidratos. Possui também vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, ferro e potássio.

Funções:

- Tem grande poder energético (é essencial na alimentação daqueles que gastam muita energia).
- Estimula o apetite, o crescimento e auxilia o processo de digestão.
- Contribui para regular o sistema nervoso.
- Combate o estresse.

O cará costuma ser confundido com o inhame, mas são duas raízes que pertencem a plantas de variedades diferentes.



Cebola

Componentes Nutritivos:

Possui fósforo, ferro, cálcio, vitaminas C e do complexo B.

Funções:

- Fortalece os ossos e dentes.
- Contribui para regular o sistema nervoso.

A cebola é a base de todos os temperos, combina e oferece um sabor especial a quase todos os tipos de pratos.

Atenção: *Para quem tem problemas de formação de gases, a cebola crua não é recomendada.*

Cenoura

Componentes Nutritivos:

É uma grande fonte de vitamina A. Também possui fósforo, cálcio, potássio, sódio, vitaminas C e do complexo B.

Funções:

- Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos.
- Ajuda na formação dos dentes e ossos.
- Ajuda a regular o sistema nervoso.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.

A cenoura combina com vários alimentos e pode ser preparada com casca na forma de sopas, saladas (cruas ou cozidas), cremes e suflês.

Dica: *As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e podem ser preparadas em sopas ou refogados.*

Chuchu

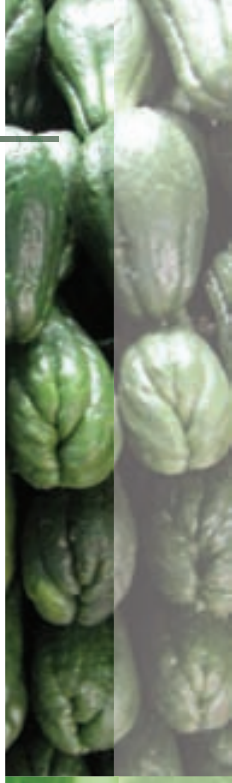
Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas do complexo B, vitamina C, sódio, potássio, cálcio, fósforo e ferro.

Funções:

- Contribui para a saúde da pele.
- Ajuda na formação dos ossos, dentes e sangue.
- Estimula o apetite.

O chuchu pode ser preparado de várias formas: refogado, em suflês, omeletes, saladas e sopas. O chuchu pode ser preparado com casca (especialmente aqueles mais novos); para isso, basta proceder com a higienização correta.



Couve

Componentes Nutritivos:

É um vegetal muito rico em ferro, cálcio, fósforo e fibras, além de conter boa quantidade de vitaminas A, C e do complexo B.

Funções:

- Ajuda a prevenir e combater a anemia.
- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Recomendada nos casos de prisão de ventre.

Dica: *Os talos de verduras como brócolis, couve, couve-for, agrião, beterraba e salsinha são ricos em fibras e concentram grandes quantidades de vitaminas e sais minerais.*
Os talos da salsinha, por exemplo, possuem praticamente a mesma quantidade de vitamina C da laranja.

Couve-Flor

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, sódio, fósforo e ferro.

Funções:

- Colabora na formação de dentes e ossos.
- Suas folhas verdes são muito eficazes no combate às anemias.

As folhas e os talos da couve-flor são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras e podem oferecer mais opções de cardápios: saladas, farofas, suflês, sopas, omeletes, etc.

Espinafre

Componentes Nutritivos:

Possui ferro, fósforo, magnésio, vitaminas A, C e do complexo B.

Funções:

- Combate o escorbuto (problema na gengiva).
- Importante na regulação do sistema nervoso.

Estudos mostram que o ácido oxálico presente no espinafre pode interferir na absorção do cálcio presente no leite e seus derivados, por isso, o consumo cru deve ser moderado.

Inhame

Componentes Nutritivos:

Rico em carboidratos; possui também cálcio, fósforo, sódio, ferro e vitaminas do complexo B.

Funções:

- Contribui para a formação dos ossos, dentes e sangue.
- Auxilia o crescimento e o desenvolvimento.
- Bom para pele.
- Facilita o processo de digestão dos alimentos.

Da mesma forma que o cará, o inhame é um alimento altamente energético. Pode ser preparado como a batata, podendo substituí-la em grande parte das receitas.

Jiló

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo, sódio e potássio.

Funções:

- Ajuda na formação dos ossos, dentes e na constituição muscular.

Apesar do gosto meio amargo, há quem não abra mão do jiló na cozinha: cozido, refogado ou fatiado e grelhado para acompanhar um bom churrasco.

Mandioca

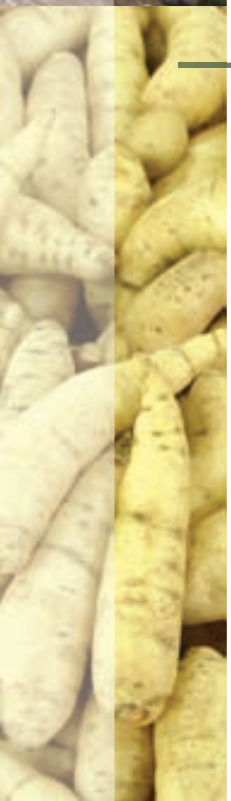
Componentes Nutritivos:

É muito rica em carboidratos. Possui também vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e ferro. A mandioca amarela tem ainda vitamina A.

Funções:

- É um alimento altamente energético.
- Promove o crescimento saudável.
- Conserva a saúde da pele.

Da mandioca se faz vários produtos (farinhas, polvilho, etc).
Conforme o tipo, a cor da polpa da mandioca deve apresentar cor branca ou amarelada uniforme, e a casca deve soltar com facilidade. Não comprar as que tiverem a polpa arroxeada ou com riscas pretas.
Para conservar a mandioca por mais tempo, é bom descascar e guardar em vasilha destampada com água na geladeira.



Mandioquinha (ou Batata Baroa)

Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos.
Também possui cálcio, sódio, potássio, fósforo e vitaminas A, C e do complexo B.

Funções:

- Altamente energética.
- Importante na formação dos ossos e dentes.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Evita problemas de pele e do sistema nervoso.

A mandioquinha é ideal para acompanhar todos os tipos de carne. Ou pode se transformar em um delicioso purê. É só experimentar para gostar.

Pepino

Componentes Nutritivos:

Possui cálcio, sódio, potássio, fósforo, ferro, vitaminas do complexo B e vitamina C.

Funções:

- Auxilia o crescimento e desenvolvimento.
- Ajuda na formação de ossos e dentes.
- Contribui para fortalecer cabelos e unhas.

O suco de pepino tem ação purificadora da pele. Misturado com mel é excelente para combater as enfermidades da garganta.

Dica: *Quando consumido com casca, o pepino auxilia a digestão – evita aquela sensação de lembrar-se do pepino ao longo do dia.*

Pimentão

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B e pequena quantidade de fósforo, ferro, sódio e cálcio.

Funções:

- Age contra infecções.
- Faz bem para os vasos sanguíneos, ossos e dentes.
- Favorece a visão, o crescimento e conserva a saúde da pele e das mucosas.

Os pimentões podem ser servidos crus, fatiados como aperitivos, na salada ou em pastas, tostados, recheados ou cozidos.

Quiabo

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo e pequena quantidade de ferro.

Funções:

- Bom para a pele, mucosas e visão.
- Ajuda no processo de crescimento.
- Atua na formação dos ossos, dentes e sangue.

Não quebrar a pontinha do quiabo para testar sua qualidade, isso só aumenta o desperdício de alimentos.

Repolho

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas C e do complexo B, ferro, cálcio, sódio, fósforo, potássio e fibras.

Funções:

- Pode ser utilizado no tratamento das anemias.
- Ajuda na constituição dos ossos e dentes.
- Recomendado contra as infecções e hemorragias.
- Ajuda no funcionamento do intestino.

O repolho pode ser usado em saladas, sopas, ensopados, suflês e refogados, além de outras opções, como o "charuto" da culinária árabe.

Rúcula

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A e C, cálcio e ferro.

Funções:

- Importante para a saúde da pele e da visão.
- Fortalece o cabelo.
- Auxilia no desenvolvimento de ossos e dentes.

A rúcula possui sabor picante, embora seja mais forte e mais amargo. Pode ser preparada crua, em saladas, ou refogada. É também uma ótima opção de recheio para pizza.

Taioba

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas C e do complexo B, potássio, ferro, fósforo, cálcio e fibras.

Funções:

- Boa para a pele, cabelos e unhas.
- Previne cãimbras.
- Ajuda a fortalecer ossos e dentes.
- Importante para o bom funcionamento do intestino.

Os talos da taioba podem ser utilizados no preparo do arroz, farofas, sopas e refogados. Antes de picar, basta retirar a película dos talos com o auxílio de uma faca.

Tempero Verde (Salsa e Cebolinha)

Componentes Nutritivos:

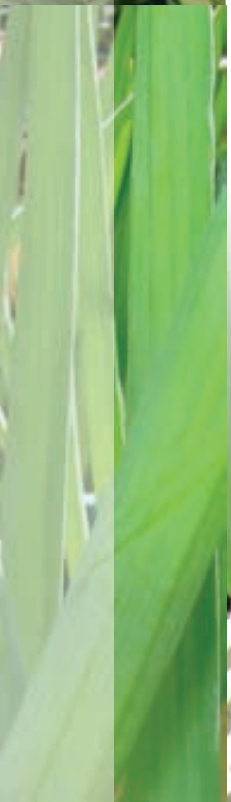
Ricos em vitaminas A, C e do complexo B, cálcio e fósforo. Possui também pequena quantidade de ferro.

Funções:

- Excelente na formação de ossos e dentes.
- Estimula o apetite.
- Mantém a saúde da pele e promove o crescimento.

Os temperos verdes, ou simplesmente cheiro verde, combinam salsa e cebolinha na proporção ideal para deixar as receitas deliciosas. Eles também devem ser usados nas refeições para substituir parte do sal.

Dica: *Os talos da salsa são ricos em vitamina C e podem ser preparados em sopas, sucos, farofas, patês e em outras receitas.*



Tomate

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio e cálcio.

Funções:

- Auxilia a boa visão.
- Dá resistência aos vasos sanguíneos.
- Evita a fragilidade dos ossos.

Os tomates combinam com várias receitas: saladas, refogados, molhos, sopas, picles e sucos. Os maduros possuem até quatro vezes mais vitamina A do que os verdes.

Vagem

Componentes Nutritivos:

Possui ferro, sódio, fósforo, cálcio, fibras, vitaminas A, C e do complexo B.

Funções:

- Colabora na formação dos ossos e dentes.
- Ajuda nos casos de anemia.
- Estimula as funções do intestino.

Entre as vagens mais comuns estão a vagem-de-corda e a vagem-de-metro. Elas também são conhecidas como feijões-verdes.

FRUTAS

Abacate

Componentes Nutritivos:

Possui sódio, potássio, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A, C e do complexo B.

Funções:

- Boa fonte de energia para o organismo.
- Ajuda na formação de ossos e dentes.
- Alivia a fadiga mental.

O abacate pode ser consumido ao natural, na forma de creme, vitamina ou até mesmo nas saladas com verduras e legumes.

Importante saber: O abacate possui um tipo de gordura insaturada, que diminui as chances de desenvolver doenças cardiovasculares. Mas é sempre bom não exagerar na quantidade.

Abacaxi

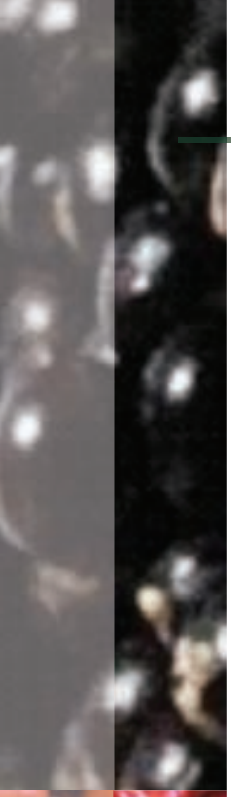
Componentes Nutritivos:

Rico em vitaminas A, C e do complexo B. Possui também cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo e um pouco de zinco.

Funções:

- Importante no desenvolvimento dos ossos e dentes.
- Facilita a digestão.

O sabor doce e levemente ácido faz do abacaxi uma opção deliciosa de sobremesa; também pode ser preparado nas saladas ou mesmo grelhado ou assado com frango e outras carnes.



Açaí

O Açaí é uma fruta exótica, típica da região Amazônica.

Componentes nutritivos:

Alta concentração de cálcio, ferro, potássio, zinco, fibras, vitaminas C e E, além de gorduras.

Funções:

- Alto valor energético.
- Beneficiam a circulação sanguínea.
- Ajuda a combater os radicais livres.
- Contribui na prevenção de anemias e fortalecimento muscular.

O principal elemento extraído do açaí é o chamado vinho do açaí (suco), feito com a polpa e a casca dos frutos maduros. A fruta é apreciada das mais diversas formas, como creme, licor, geléia, mingau, sorvete e doces.

Curiosidade: Da palmeira do açaí pode-se extrair um palmito de boa qualidade.

Acerola

Componentes Nutritivos:

Rica em vitamina C. Possui também vitamina A, potássio e fósforo e pequenas quantidades de vitaminas do complexo B, cálcio e ferro.

Funções:

- Auxilia na cicatrização.
- Protege gengivas e dentes.
- Boa para a pele, ossos e para os tecidos nervosos.
- Previne gripes e resfriados.

A acerola, além do consumo natural, pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos, licores e doces.
Deve ser conservada no congelador (já lavada), porque é uma fruta que estraga facilmente. Dessa forma, conserva-se por até três meses.

Ameixa

Componentes Nutritivos:

É rica em vitaminas do complexo B e fibras.
Contém também vitaminas A e C, cálcio, sódio, potássio, fósforo e ferro.

Funções:

- Boa para a pele e cabelo.
- Essencial ao crescimento.
- Laxante (solta o intestino).

A ameixa seca tem várias utilidades em caldas, sorvetes, pudins, bolos, tortas, refrescos e licores. Além disso, combina muito bem com pratos salgados.

Banana

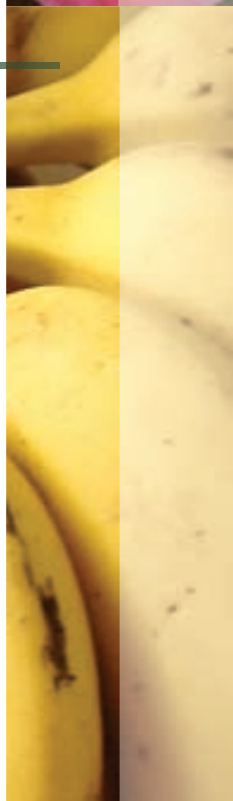
Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos e potássio.
Possui ainda vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, zinco, fósforo, sódio e pequena quantidade de ferro.

Funções:

- Ajuda a regular o sistema nervoso.
- Dá resistência aos vasos sanguíneos.
- Evita as cãimbras.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Auxilia no tratamento da diarréia.

As bananas são muito utilizadas na culinária de vários países. São consumidas ao natural, fritas, cozidas e assadas, ou preparadas em bolos, doces e tortas.



Caju

Componentes nutritivos:

Fonte de vitaminas A, C e do complexo B, potássio, cálcio e fósforo. Sua castanha é de alto valor protéico.

Funções:

- Participa da formação do sangue; protege a pele.
- Auxilia a digestão.
- Aumenta a resistência contra infecções.

O caju é muito consumido ao natural, ou na forma de suco, sorvete, doces em calda, pasta, cristalizados e até pratos salgados.

Caqui

Componentes Nutritivos:

É rico em vitaminas A, C e do Complexo B, sódio, potássio e fibras. Possui também fósforo, magnésio, cálcio e ferro.

Funções:

- Regula as funções intestinais.
- Ajuda no crescimento.
- Auxilia na formação do esmalte dos dentes.

O caqui possui substâncias antioxidantes que neutralizam toxinas e radicais livres, que são responsáveis pelo processo de envelhecimento.

Dica: *Lavar o caqui somente na hora de comer, para não acelerar o processo de apodrecimento.*

Coco

Componentes Nutritivos:

Possui potássio, sódio, cálcio, ferro, fósforo, fibras e vitaminas do complexo B e um pouco de vitamina C.

Funções:

- Estimula o funcionamento do intestino.
- A água de coco é indicada nos casos de diarréia, vômitos e desidratação.

Para saber se o coco maduro está em boas condições é suficiente bater na casca. Se o som for oco, está estragado.

Goiaba

Componentes Nutritivos:

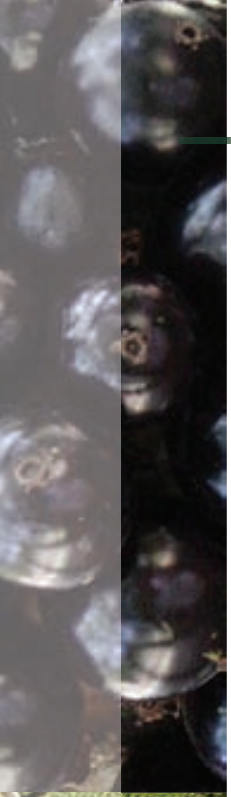
Ótima fonte de vitamina C. Possui, ainda, boa quantidade de cálcio, fósforo, sódio, ferro, potássio, vitaminas A e do complexo B.

Funções:

- Importante no combate às infecções e hemorragias.
- Ajuda no fortalecimento dos ossos e dentes.
- Boa para a visão, pele e as mucosas.

Ao comprar, escolher as goiabas de tamanho uniforme, maduras e firmes.

Dica: *A casca de goiaba é rica em vitaminas e fibras.*



Jabuticaba

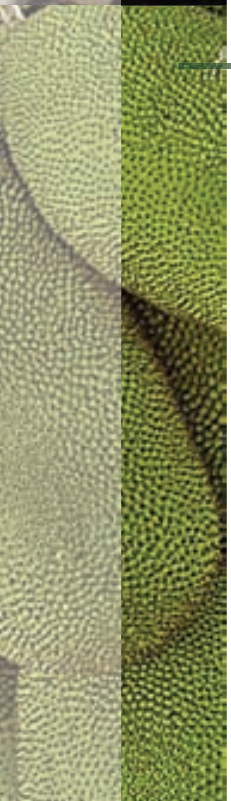
Componentes nutritivos:

Possui vitaminas C, do complexo B e, em menor quantidade, ferro, cálcio, fósforo, sódio e potássio.

Funções:

- Evita problemas de pele e reumatismo.
- Essencial ao crescimento.
- Auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso.

A jabuticaba pode ser consumida ao natural ou usada para fazer doce, geléia, licor ou vinho.



Jaca

Componentes Nutritivos:

Rica em fibras, possui também vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo e ferro.

Funções:

- Indicada para pessoas com problemas intestinais.
- Contribui na formação de ossos e dentes.
- Ajuda no crescimento.
- É bom para os cabelos e pele.

Os tipos mais cultivados de jaqueira são: jaca-dura (com frutos grandes e bagos de consistência rígida) e jaca-mole (frutos menores e bagos doces com consistência mole).
Os bagos da jaca são consumidos ao natural ou na forma de doces, compotas, refrescos, sucos e licores.

Laranja

Componentes nutritivos:

Rica em vitamina C.
Possui também cálcio, fósforo, sódio, potássio e pouca quantidade de vitamina A, do complexo B e ferro.

Funções:

- Favorece a digestão.
- Contribui na formação de ossos e dentes.
- Reforça as defesas do organismo.
- O bagaço da laranja ajuda a soltar o intestino.

Na compra, escolher as laranjas mais firmes, pesadas e com casca lisa. Os frutos leves e com a casca esponjosa têm pouco suco e são de qualidade inferior.

Limão

Componentes Nutritivos:

Rico em vitamina C.
Possui também boa quantidade de vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio.

Funções:

- Fortalece os ossos e os dentes.
- Auxilia no processo de cicatrização.
- Evita hemorragias.
- Reforça as defesas do organismo.

Assim como a laranja, ao comprar, escolher os mais pesados e com casca lisa, sinal de que estão maduros e têm bastante suco.

Dica: *Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.*

Maçã

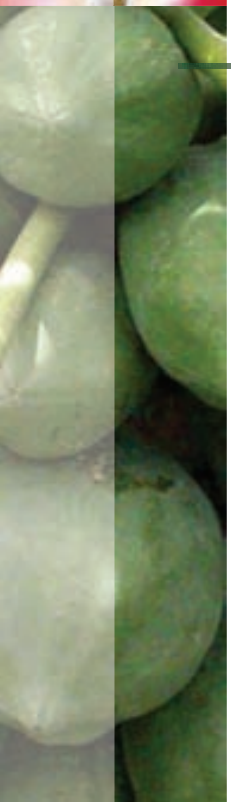
Componentes nutritivos:

Possui carboidratos, vitaminas A, C e do complexo B, fósforo, sódio, potássio e cálcio.

Funções:

- Indicada contra azia.
- É recomendada para problemas do intestino, da pele e do sistema nervoso.

Ao comprar, escolher as de casca com cor acentuada e brilhante, polpa firme, pesadas, sem partes moles, furos ou rachaduras.



Mamão

Componentes Nutritivos:

Possui cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio e vitaminas A, C e do complexo B.

Funções:

- Bom para a visão.
- Auxilia o bom funcionamento intestinal.
- Dá resistência contra as infecções.

Guardar o mamão verde em lugar fresco e escuro, nunca riscar com faca ou outro objeto. Conservar o maduro na geladeira.

No mamão existe uma substância chamada de "papaína", que serve como amaciante de carnes: basta colocar a casca do mamão verde ou algumas gotas do leite da casca sobre a carne por alguns minutos.

Manga

Componentes nutritivos:

Ótima fonte de fibras e vitaminas A e C. Possui também vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio.

Funções:

- Ótima para a visão.
- Ajuda no funcionamento do intestino.

A casca da manga pode ser aproveitada para fazer um delicioso suco: basta higienizar a fruta antes de descascar, bater as cascas no liquidificador com água, açúcar e gelo a gosto.

Maracujá

Componentes Nutritivos:

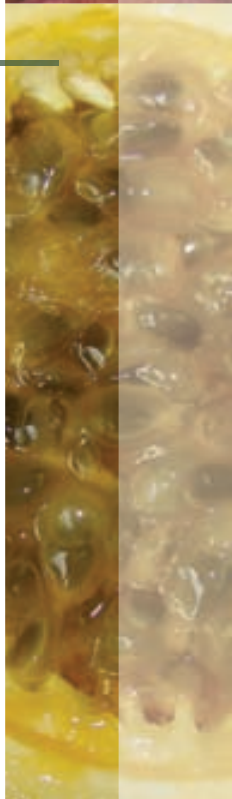
Rico em vitaminas C e do complexo B. Possui também ferro, cálcio, potássio e fósforo.

Funções:

- Auxilia o bom funcionamento do sistema nervoso.
- Dá resistência aos vasos sanguíneos.
- Combate os radicais livres.

O maracujá é uma fruta muito apreciada pela qualidade, aroma e sabor agradável de seu suco. Ao comprar, escolher os de casca brilhante, firme, sem rachaduras ou manchas.

Conservar o maracujá maduro na geladeira. Quando verde, deve ser guardado em lugar fresco e seco até amadurecer.



Melancia

Componentes nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do Complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio.

Funções:

- Auxilia o bom funcionamento dos rins, intestino e estômago.
- É um suave calmante.

A melancia é uma fruta altamente refrescante, ideal para ser consumida nas épocas de muito calor. Tem poucas calorias e propriedades hidratantes (contém cerca de 90% de água).

Melão

Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B. Também contém cálcio, fósforo, sódio, potássio e pequena quantidade de ferro.

Funções:

- Protege a visão.
- Colabora na cicatrização dos ferimentos.
- Contribui na formação dos ossos, dentes e sangue.

A cor da casca do melão varia do verde ao amarelo, assim como a polpa que também muda conforme o tipo.

Dica: *Aprecie a sua refeição. Coma devagar. Faça das refeições um ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo TV.*

Morango

Componentes nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, ferro, sódio, potássio, cálcio e fósforo.

Funções:

- Fortalece os ossos e dentes.
- Evita hemorragias.
- Dá resistência aos tecidos.

O morango é uma das frutas mais conhecidas no mundo. Ao comprar, prefira as bandejas transparentes para poder verificar melhor a qualidade dos morangos.

Pera

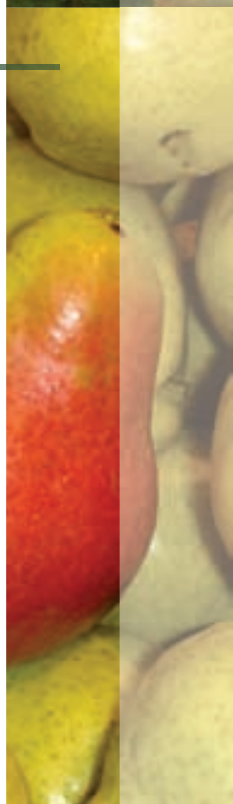
Componentes Nutritivos:

Possui potássio e, em menor quantidade, cálcio, fósforo, sódio, ferro, vitaminas C e do complexo B.

Funções:

- Auxilia o bom funcionamento intestinal.
- Contribui na formação de ossos, dentes e sangue.
- Abre o apetite.

A pera de boa qualidade tem a casca firme, sem ser dura (a casca dura indica que a fruta foi colhida antes do tempo e logo ficará murcha e sem sabor).



Pêssego

Componentes nutritivos:

Possui fibras, vitaminas A, C e do complexo B, além de pequena quantidade de cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio.

Funções:

- Ajuda no bom funcionamento do intestino.
- Protege a pele.
- Ajuda na formação do sangue.
- Auxilia a digestão.

O pêssego pode ser saboreado fresco, acrescentado a saladas de frutas ou preparado com carnes e aves. Também pode ser utilizado para fazer doces, bolos e tortas.

Tangerina/Mexerica

Existem diferentes variedades dessa fruta, sendo as mais comuns: poncan, murcot, rio ou carioca.

Componentes Nutritivos:

Rica em vitamina C. Possui também vitaminas A e do complexo B, cálcio, ferro, potássio, sódio, fósforo e magnésio.

Funções:

- Reforça as defesas do organismo e auxilia na absorção do ferro.
- Ajuda no funcionamento do intestino (o bagaço).
- Tem ação antioxidante (ajuda a reduzir o risco de tumores).

A tangerina se diferencia das outras frutas cítricas porque sua casca se solta facilmente dos gomos. Ao comprar, preferir as mais pesadas, firmes, de cor brilhante e intensa; sem sinais de amolecimento. Em geral, é consumida ao natural, quando se apreciam melhor o sabor e o aroma levemente perfumado.

Uva

Componentes nutritivos:

Rica em carboidratos.
Possui também vitaminas A, C e do complexo B, sódio, potássio, cálcio, fósforo e uma pequena quantidade de ferro.

Funções:

- É um laxante suave.
- Estimula as funções cardíacas.
- Reforça as defesas do organismo.
- Sua ação antioxidante contribui para combater o envelhecimento, protege contra doenças do coração e previne o desenvolvimento de vários tipos de câncer.

São muitas as variedades de uvas, porém, as mais conhecidas no Brasil são: itália, rubi, niágara e rosada. Todas são muito apreciadas por seu sabor doce e suculento. As uvas pretas são a variedade mais utilizada na produção de vinho e suco de uva.

GRÃOS E CEREAIS

Arroz

De origem asiática, o arroz foi trazido ao Brasil pelos portugueses. Existem diferentes variedades desse cereal: polido, integral, parboilizado, arbóreo, vermelho, etc.

Componentes nutritivos:

Rico em carboidratos; contém ainda vitaminas do complexo B, fósforo, ferro e cálcio.
O arroz integral, além desses nutrientes, possui proteínas e fibras.

Funções:

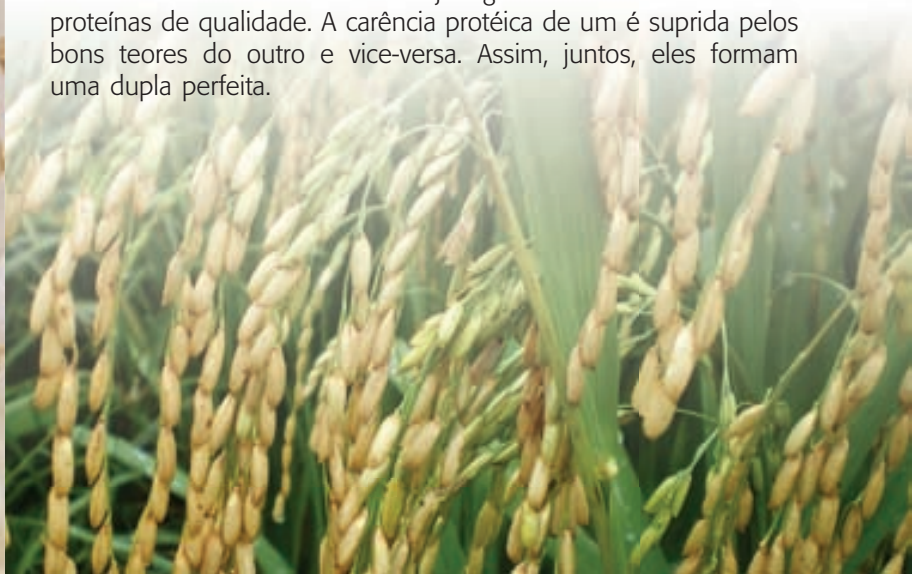
- Fonte de energia.
- Auxilia a digestão.
- Combate o estresse.
- Fundamental para os tecidos nervoso e muscular.

O arroz integral é mais completo, pois mantém a camada externa do grão, o farelo. Além de conservar vitaminas do complexo B, contém fibras benéficas ao intestino.

Já o arroz branco polido perde fibras, sais minerais e vitaminas no processo de retirada da casca durante o refinamento industrial.

O parboilizado concentra mais Vitaminas do complexo B, importantes para afastar doenças cardiovasculares.

Dica: A união do arroz com feijão garante o fornecimento de proteínas de qualidade. A carência protéica de um é suprida pelos bons teores do outro e vice-versa. Assim, juntos, eles formam uma dupla perfeita.



Aveia

Componentes nutritivos:

Rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, fósforo, ferro e proteínas.

Funções:

- Melhora o funcionamento do intestino.
- Auxilia na redução do colesterol.
- Previne contra o envelhecimento e aparecimento de doenças.
- Controla a quantidade de açúcar no sangue
- Promove a saciedade.

A aveia pode ser ingerida sob forma de flocos, flocos finos, farinha e como ingrediente no preparo de biscoitos, mingau, misturada com frutas, sopas, caldos, tortas, bolos etc.

Milho Verde

Componentes Nutritivos:

Possui carboidratos, sódio, fósforo, potássio, vitaminas A, do complexo B e vitamina E.

Funções:

- Ajuda a regular o sistema nervoso
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Fortalece o sistema de defesa do organismo.
- Graças à vitamina E, atua no crescimento e no sistema reprodutor.

O milho deve ser comprado fresco, com as folhas bem verdes e cabelo marrom-escuro. As espigas mais novas são as melhores para cozinhar e refogar; as mais duras podem ser usadas para fazer um mingau.

Trigo

O trigo é um dos cereais mais utilizados e amplamente cultivados em todo o mundo.

Componentes nutritivos:

Os alimentos derivados do trigo são boas fontes especialmente de carboidratos; possui também vitaminas do complexo B, fósforo, cálcio, ferro, potássio, sódio e fibras.

Funções:

O trigo apresenta um conjunto de nutrientes importantes para saúde, porém a sua função no organismo dependerá se o alimento foi feito com o trigo integral ou refinado.

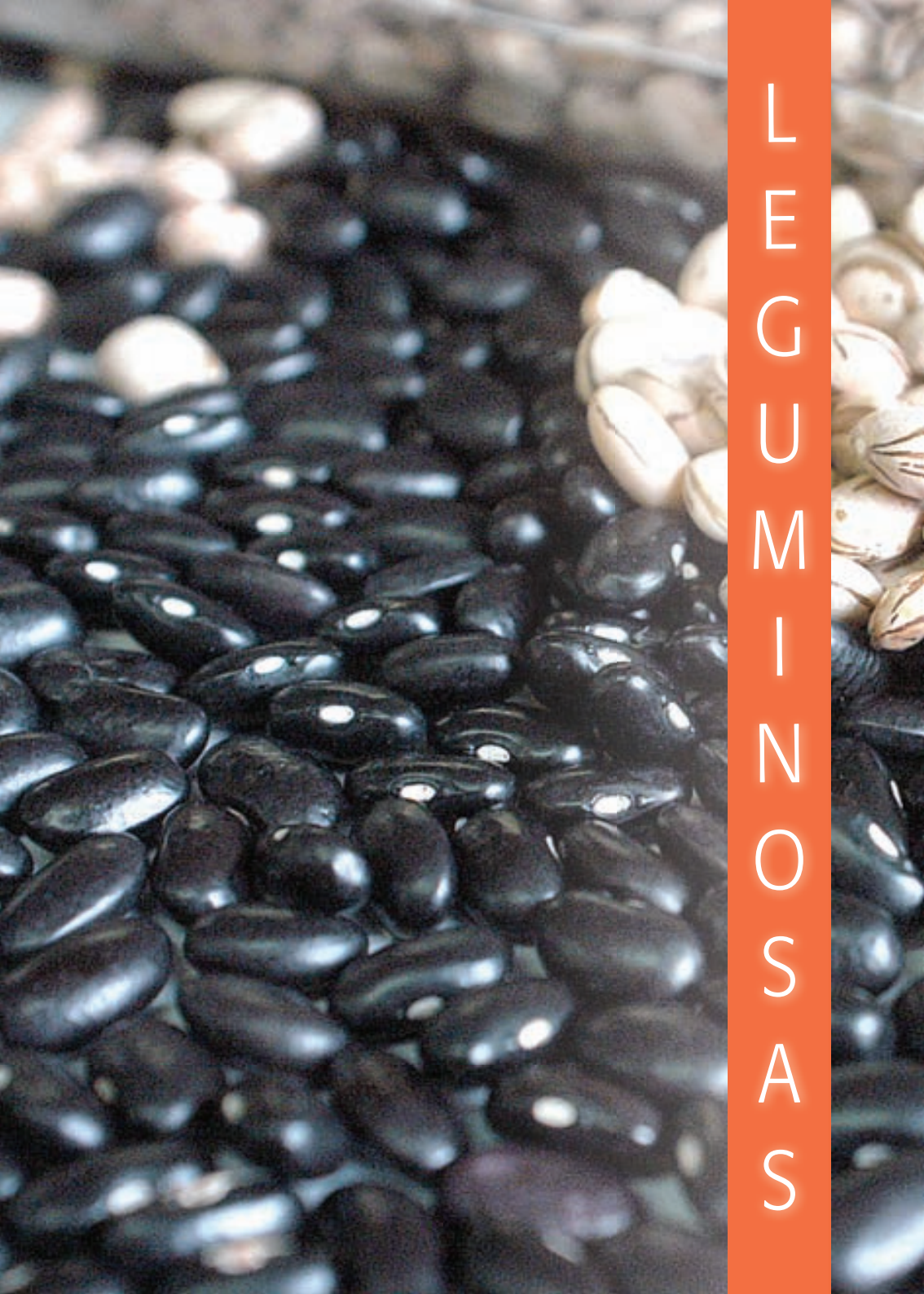
De uma forma geral, por ser um alimento altamente energético, o trigo fornece grande parte das calorias consumidas.

Os alimentos mais comuns derivados do trigo estão largamente presentes nas mesas dos brasileiros: pães, biscoitos, bolos, macarrão e massas em geral. Também pode ser consumido na forma de farelo, germe ou óleo de germe de trigo.

É bom saber!

Os cereais integrais são ricos em fibras e seu consumo ajuda a regular o funcionamento do intestino e a controlar os níveis de glicose e gordura no sangue.

Existem vários produtos a base de cereais integrais disponíveis no mercado, como pães, biscoitos, farinhas e granola, preparados com linhaça, trigo, aveia, quinua, centeio, etc.



LEGUMINOSAS

Feijão

Do grupo das leguminosas, que incluem a ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico e amendoim, o feijão é o mais popular.

Componentes nutritivos:

Possui proteínas, ferro, fósforo, cálcio, fibras e vitaminas do complexo B.

Funções:

- Indicado para prevenir e combater a anemia.
- Ajuda a regular o trânsito intestinal.
- Atua na formação da estrutura óssea.
- Bom para o funcionamento do sistema nervoso.

Ao comprar o feijão a granel, verificar se os grãos estão inteiros, sem mofo, umidade, caruncho, excesso de pedras e sujeiras.

***Dica:* Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.**

O feijão é um alimento rico em ferro. Na hora das refeições, coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim, estará evitando a anemia.

Ervilha

Componentes nutritivos:

Possui proteínas, vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo, ferro e potássio.

Funções:

- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Promove o crescimento.
- Excelente para a saúde dos olhos e da pele.
- Estimula o apetite.

As ervilhas frescas devem ter vagens limpas, cheias, firmes, de cor verde-clara; as ervilhas secas não devem estar muito quebradas, nem apresentar sujeira.

Soja

É um alimento de origem vegetal que pode ser utilizado em várias preparações na cozinha.

Componentes nutritivos:
Possui proteínas, gorduras, vitaminas do complexo B (com exceção da B12), fibras, sódio, cálcio, potássio e ferro.

Funções:
- Ajuda a renovar e conservar os tecidos do corpo.
- Importante para os tecidos nervoso e muscular.
- Possui ação preventiva contra várias doenças.
- Retarda o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como de cólon, boca, pulmão, fígado, pâncreas e de esôfago.
- Reduz os níveis de colesterol.

Ao comprar a soja a granel, verificar se os grãos estão inteiros, sem mofo, umidade e caruncho. A cor depende da variedade da soja; as mais apreciadas variam de amarelo a marrom claro. Se for embalada, preferir as embalagens transparentes.
A soja deve ser guardada em lugar fresco, sem umidade e em recipientes fechados, longe da luz solar.

CARNES

Carnes

As carnes, de uma forma geral (de boi, porco, peixes, aves, caça – inclusive os miúdos), possuem os mesmos componentes protéicos, importantes para o crescimento e manutenção da saúde.

Componentes nutritivos:

É rica em proteínas de alto valor biológico. Possui também vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, cálcio e sódio.

Funções:

- Auxilia no crescimento e formação de tecidos.
- Auxilia na recuperação de pessoas com anemia.

Importante saber:

- Ao adquirir qualquer tipo de carne, observar se tem consistência, cor e cheiro característicos.
- As carnes devem estar sob refrigeração e em boas condições de acondicionamento.
- Observar também as condições de higiene do açougue e dos funcionários.
- A carne bovina muito vermelha pode ser sinal de aditivos químicos (corantes, sulfito, nitrito) que fazem mal ao organismo.
- Ao comprar carne moída, exija que ela seja moída na hora.
- Os miúdos devem ser consumidos com moderação, por causa do alto teor de gordura.
- As carnes de primeira ou de segunda têm o mesmo valor nutricional.
- Descongelar as carnes na parte de baixo da geladeira para evitar contaminação. E lembre-se que não é recomendado congelar uma carne que já tenha sido descongelada.

Peixe

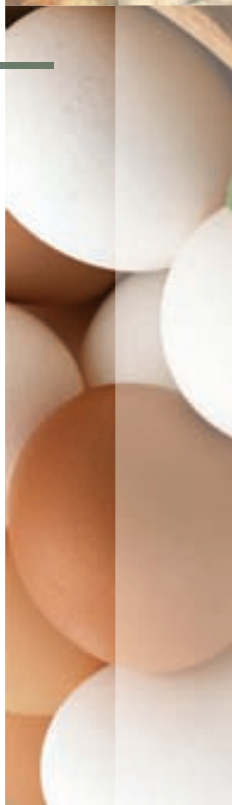
Ao comprar peixes frescos:

- Observar se estão mantidos em refrigeração ou sobre uma camada de gelo.
- A carne deve estar firme e elástica, resistente à pressão dos dedos.
- Cor branca ou rosada com reflexos perolados.
- Olhos brilhantes, transparentes e guelras avermelhadas.
- Escamas bem aderentes e brilhantes.

Ao chegar em casa, o peixe não pode ser mantido em temperatura ambiente. Caso não seja preparado na hora, deve ser guardado no congelador já limpo.

O descongelamento deverá ser feito sobre refrigeração, ou seja, dentro da própria geladeira.

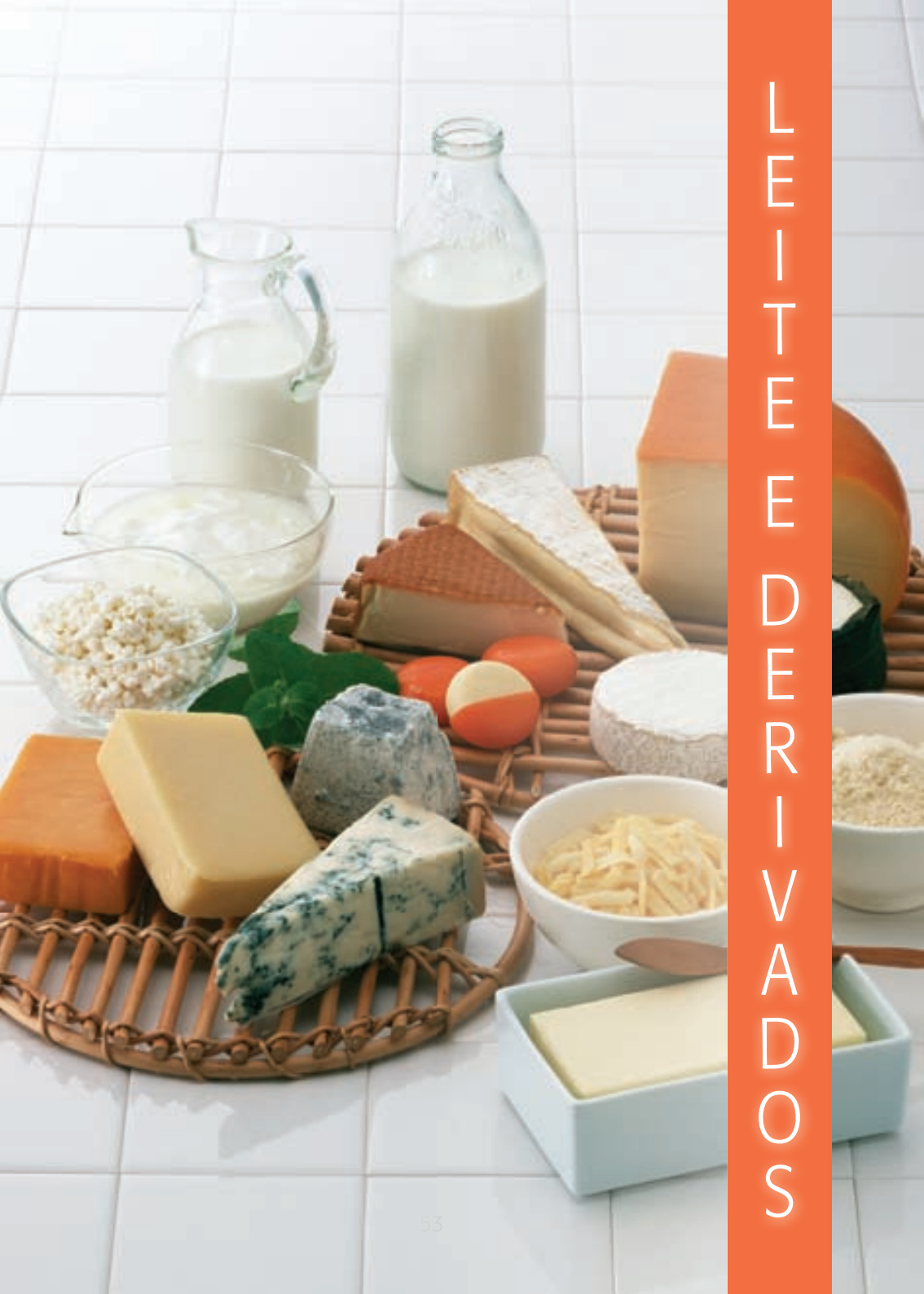
Ovos



Os ovos também são uma opção ao consumo de carne: prefira-os cozidos, escaldados, mexidos, ou como omelete, preparados com pouco ou nenhum óleo.

Dicas e conservação:

- Ao comprar ovos, verificar sempre o interior das caixas para certificar-se de que não existe nenhum quebrado.
- Em casa, manter os ovos na parte interna da geladeira, nunca na porta, onde há muita variação de temperatura.
- Não lavar os ovos antes de guardá-los para evitar a remoção da película natural que protege a casca, pois isso favorece a entrada de microrganismos. Lavar apenas na hora de usar.
- Não quebrar os ovos sobre os outros ingredientes de uma receita. O correto é quebrá-los um a um em uma xícara para verificar se não há alteração e, assim, não comprometer a receita.



LEITE E DERIVADOS

Leite e Derivados

Existem vários tipos de leite (de vaca, cabra, jumenta, búfala). O mais comum é o de vaca.
Derivados do leite: queijo, manteiga, coalhada, iogurte, creme de leite, leite condensado.

Componentes nutritivos:

Ótimas fontes de cálcio, fósforo e proteínas. Possuem também vitaminas do Complexo B, especialmente a B2, gorduras, vitaminas A e D (exceto os produtos desnatados).

Funções:

- Importante na formação dos ossos, dentes e sangue.
- Ajuda no crescimento.
- Fornece energia ao corpo.

Ao comprar leite industrializado, observar a data de validade e se a embalagem está íntegra. No caso do leite pasteurizado, observar ainda se está sob refrigeração adequada.

Dica: *Se for comprar leite fresco (in natura), verificar primeiro a procedência do produto e, em casa, ferver durante 5 minutos (contar após levantar fervura).*

Ao comprar queijos, verificar se a embalagem está íntegra, se o cheiro e o tipo são característicos e se possui o selo de qualidade SIF. Observar o prazo de validade dos produtos.

É permitida a reprodução parcial ou total desta cartilha desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

Esta é uma publicação da Prefeitura de Belo Horizonte / Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional

Prefeito de Belo Horizonte
Marcio Araujo de Lacerda

Secretário Municipal de Políticas Sociais
Jorge Raimundo Nahas

Secretário Municipal Adjunto de Segurança Alimentar e Nutricional
Flávio Márcio Leopoldino Duffles

Equipe técnica (Nutrição)
Lucilene Alves Tavares Corrêa
Maíra Dias Bittencourt

Colaboradores
Lorena Mourão da Silveira (estagiária de Nutrição)
Maria Ângela Girioli
Paula Camanho Martins

Redação final
Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Editoração, diagramação e arte final
IDM Composição e Arte Ltda

Secretaria Municipal Adjunta de
Segurança Alimentar e Nutricional
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794
www.pbh.gov.br/segurancaalimentar
educacaoalimentar@pbh.gov.br

PREFEITURA
BELO HORIZONTE