



FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS



INTRODUÇÃO

Frutas, legumes e verduras (FLV), considerados excelentes alimentos, são abundantes no nosso país. Em todas as regiões do Brasil pode ser encontrada grande variedade desses alimentos¹.

Eles fornecem vitaminas, sais minerais, fibras, água e outros nutrientes, em uma quantidade relativamente pequena de calorias. Por conta destas características, seu consumo habitual é fundamental para a promoção, manutenção da saúde e equilíbrio das funções vitais do organismo².

A Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta que o consumo insuficiente de FLV está associado ao maior risco de mortalidade e ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, pressão alta, diabetes e câncer. E o que se tem observado é a baixa ingestão destes alimentos, apesar de sua grande variedade no Brasil^{2, 3}.

Nesta edição apresentaremos as principais características de FLV, trazendo dicas e informações sobre como comprar, higienizar, armazenar e preparar esses alimentos, além de orientações de consumo, destacando suas propriedades nutricionais benéficas à saúde.

Definições^{4,5}

VERDURAS: as partes comestíveis do vegetal são folhas, flores, botões e hastes.

Exemplos: acelga, agrião, aipo, alface, brócolis, chicória, couve, couve-flor, espinafre, repolho, rúcula, salsa, salsão, etc.



LEGUMES: as partes comestíveis são os frutos, as sementes ou as partes que se desenvolvem na terra.

Exemplos: cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, cebola, dentre outros.

FRUTAS: frutos de certas plantas com características particulares, tais como aroma próprio, natureza polposa (ao redor da semente), sabor doce característico e ricos em sucos.

Exemplos: acerola, laranja, tangerina, banana, maçã, manga, limão, mamão e muitas outras.



FRUTA SECA: é a fruta fresca desidratada; concentra os nutrientes e calorias.

Exemplos: banana passa, ameixa seca, uva passa, damasco seco.

FRUTA OLEAGINOSA: muito rica em gorduras.

Exemplos: castanha de caju e do Pará, nozes, avelã, amêndoa.



Referência:

5- ORNELAS, L. H. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 8ª edição. Atheneu, 2007. 296 p.

Safra de hortaliças e frutas ⁶



Todas as FLV têm uma época própria para plantio e colheita, definida de acordo com as características de cada espécie vegetal e condições ambientais locais. **Este é o período da safra de cada alimento, quando estão mais frescos, com maior potencial nutritivo e menor preço.** Seguir a safra proporciona **aumento da produtividade e melhoria na qualidade dos alimentos.**

Todos estes aspectos quando observados pelo consumidor no momento da compra, **proporcionam economia e melhoria da qualidade da alimentação.** Veja a seguir, na tabela das safras, o período ideal para consumir as hortaliças e frutas:

TABELA DE HORTALIÇAS												
Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora Moranga										•	•	•
Abobrinha Italiana									•	•	•	
Abobrinha Menina									•	•	•	
Acelga							•	•	•	•		
Agrião							•	•	•	•		
Alface							•	•	•	•	•	
Alho	•	•										
Almeirão							•	•	•	•	•	
Batata-Doce			•	•	•							
Batata Inglesa								•	•	•		•
Berinjela											•	
Beterraba								•	•	•	•	
Brócolis							•	•	•	•	•	
Cará					•	•	•	•				
Cebola									•	•	•	•
Cebolinha								•	•	•	•	
Cenoura										•	•	
Chuchu					•	•				•	•	•
Couve								•	•	•		
Couve-Flor							•	•	•	•		
Ervilha							•	•	•	•		

TABELA DE HORTALIÇAS												
Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Espinafre								•	•	•	•	•
Inhame				•	•	•	•	•				
Jiló					•	•			•			
Mandioca				•	•	•		•				
Mandioquinha				•	•	•						•
Maxixe	•										•	•
Milho Verde	•	•	•									•
Moranga Comum											•	•
Mostarda								•	•	•	•	
Pepino					•							•
Pimentão											•	•
Quiabo	•	•	•									•
Rabanete								•	•	•	•	•
Repolho Verde								•	•	•	•	
Repolho Roxo									•	•	•	
Rúcula							•	•	•	•	•	
Salsa									•		•	•
Taioba									•			
Tomate Maçã									•	•	•	•
Tomate Santa Cruz							•	•	•	•		•
Vagem	•										•	•

TABELA DE FRUTAS												
Frutas brasileiras	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		*	*	*	*	*	*					
Abacaxi							*			*	*	*
Acerola											*	*
Ameixa											*	*
Banana Maçã				*	*	*			*			
Banana Nanica		*	*									
Banana Ouro		*	*	*	*							
Banana Prata										*	*	
Banana da Terra		*	*	*	*							
Caju				*	*					*	*	*
Caqui		*	*	*	*							
Coco Verde						*	*	*				
Figo	*	*	*	*								
Goiaba			*	*								
Jabuticaba	*									*	*	
Jaca	*	*	*	*	*	*		*			*	*
Laranja Pêra						*	*	*		*		
Laranja Lima/ Serra D'água			*	*	*	*	*	*				
Lima da Pérsia						*	*	*	*			

TABELA DE FRUTAS												
Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Limão Galego	*	*	*	*								
Limão Taiti	*	*	*	*	*							*
Maçã			*	*	*	*	*					
Mamão Formosa		*			*	*						
Mamão Havaí					*					*		
Manga	*									*	*	*
Maracujá Azedo					*	*	*					
Melancia					*	*		*		*		
Melão	*	*								*	*	*
Morango								*	*	*	*	*
Nectarina									*	*	*	*
Pequi	*		*									
Pera		*										*
Pêssego	*										*	*
Pinha	*	*		*								
Tangerina Poncan					*	*	*	*	*			
Tangerina Rio				*	*	*	*	*				
Uva Itália		*			*	*						
Uva Niágara	*	*			*	*						
Uva Rubi					*	*						



Como escolher?^{7,8}

VERDURAS

Devem estar sempre com aparência e cheiro de frescas. As folhas precisam estar brilhantes e levemente úmidas, sem manchas escuras. Evite as que estiverem murchas ou com rasgos.

LEGUMES

Escolha os que estejam com a aparência firme e fresca. Evite os que apresentem manchas escuras, estejam mofados, esfolados ou amassados.

FRUTAS

As características sensoriais devem ser verificadas, como cor, aroma e sabor, procurando sempre uniformidade de acordo com sua espécie e variedade. Não devem possuir umidade externa anormal. O ideal são as frutas frescas e que atingiram o grau de maturação.

Como Higienizar?^{2, 9, 10}

A higienização de FLV deve ser realizada em casa após a compra do produto *in natura*, com o intuito de eliminar os microrganismos causadores de doenças e aumentar a durabilidade na conservação.



As frutas, especialmente quando ingeridas com a casca, também precisam passar pelo processo de higienização.

ATENÇÃO: O molho em solução de vinagre não tem a mesma capacidade de eliminar os microrganismos que podem contaminar frutas, legumes e verduras.



Sanitização:

- 1º: Retirar as partes estragadas e machucadas das FLV, se necessário.
- 2º: Lavar em água corrente folha por folha/unidade por unidade.
- 3º: Colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos. Utilize água sanitária própria para uso em alimentos (veja no rótulo) na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água.
- 4º: Enxaguar em água potável. Caso você não saiba ou não tenha certeza se a água é potável, não enxague.
- 5º: Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. Para as frutas e legumes deixar escorrer bem a água, e para as verduras pode ser utilizado uma secadora doméstica de folhosos.

Como Armazenar?²

- Para aumentar a durabilidade dos alimentos, colocar na geladeira FLV que estragam rapidamente - a prateleira inferior e a gaveta da geladeira são os locais apropriados.
- FLV podem ser guardados, ainda sem higienizar, em sacos plásticos, secos e bem fechados para não causar contaminação de outros alimentos. À medida que for utilizando, proceder à higiene correta.
- Se optar por armazenar as frutas e hortaliças já higienizadas, é importante secar bem antes de colocar na geladeira. Também é necessário usar embalagens apropriadas para alimentos, como sacos plásticos transparentes, potes de vidro ou de plástico limpos.
- Se houver um vegetal estragando na geladeira, retire-o imediatamente. Os fungos presentes em um vegetal podem se espalhar pelos outros, estragando-os rapidamente.
- Nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho e consequentemente a conservação dos alimentos.
- As raízes, frutas e tubérculos que não estiverem maduros devem ser guardados em locais secos, longe do sol e livres de insetos.



Como Preparar?^{8, 10}



Legumes e Verduras

São muito **versáteis**, podendo ser consumidos em saladas, sopas, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados, recheados ou na forma de purês. Também podem integrar preparações à base de arroz, molhos de macarrão e até recheios de tortas.

Cuidados ao cozinhar hortaliças:



- * As verdes devem ser cozidas rapidamente, em panelas destampadas para liberação dos ácidos naturais e para evitar a modificação do tom verde.
- * Folhas tenras devem ser cozidas em pouca água, abafadas, e por curto tempo.
- * Folhas mais enrijecidas devem ser cozidas em quantidade maior de água em ebulição, encurtando o tempo de cozimento.
- * O choque térmico realça a coloração verde.
- * As brancas, amarelas e vermelhas devem ser cozidas em pouca água, em fogo brando, para evitar perda dos nutrientes.
- * Não retirar a casca de hortaliças arroxeadas, para impedir ou reduzir a perda do pigmento por dissolução.
- * Hortaliças duras (por exemplo, beterraba) podem ser cozidas a vapor sob pressão.
- * Acrescentar suco de limão ou vinagre à preparação de vegetais arroxeados, torna-os vermelhos, sem prejudicar o seu valor nutritivo; porém, devem ser adicionados quando a hortaliça já estiver cozida, evitando seu endurecimento.
- * Vegetais cozidos em pouca água geralmente são melhores em cor e aparência.

Frutas

Podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas) e são **componentes importantes de pequenas refeições** (café da manhã); ou podem ser parte das refeições principais, almoço e jantar (em saladas, guarnição ou como sobremesa). Em algumas regiões do Brasil são consumidas com peixe e farinha de mandioca (açai) ou arroz e frango (pequi).

- ⇒ Em contato com o ar, as enzimas presentes nas frutas causam oxidação, alterando a sua coloração (oxidação do tanino).
- ⇒ Para evitar esse escurecimento deve-se esfregar a parte externa da polpa com gotas de limão ou mergulhar a fruta em água com suco de limão.
- ⇒ **Exemplo:** salada de frutas: iniciar pelas frutas ácidas e que dão caldo (ex: laranja, abacaxi), depois pelas frutas menos sensíveis ao escurecimento (ex: manga, uva) e, por último, as mais claras e altamente sensíveis ao escurecimento (ex: banana, maçã).



Classificação⁵

As verduras e os legumes podem ser agrupados quanto ao **teor de carboidratos** em grupo A, B e C, o que permite maior flexibilidade em cardápios, substituindo-se as hortaliças do mesmo grupo umas pelas outras, sem modificação da quantidade de calorias.

Por outro lado, **o teor de nutrientes não é equivalente entre todas as hortaliças do mesmo grupo**, sendo recomendado variar a alimentação para obter maior quantidade de todos os nutrientes.

 <p>contém em torno de 5% de carboidratos.</p> <p>Exemplos: abobrinha, acelga, agrião, alface, berinjela, brócolis, couve, couve-flor, espinafre, jiló, pepino, repolho, tomate, etc.</p>	 <p>contém em torno de 10% de carboidratos.</p> <p>Exemplos: abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, nabo, quiabo, vagem, etc.</p>	 <p>contém em torno de 20% de carboidratos.</p> <p>Exemplos: aipim, batata baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, etc.</p>
--	--	--

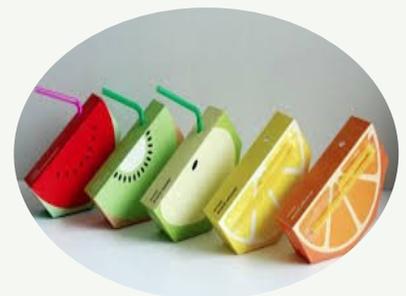


Sucos e Frutas Cristalizadas¹⁰



Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e outros **nutrientes** podem ser **perdidos** durante o preparo e o **poder de saciedade é menor**, por isso, é **preferível consumir as inteiras**, em qualquer refeição do dia.

Sucos e bebidas à base de fruta industrializados são em geral feitos de extratos de frutas e com **adição de açúcar refinado**, de concentrados de uva ou maçã (ricos em açúcares) ou de **adoçantes artificiais**. Com frequência, são também adicionados de **conservantes, aromatizantes e outros aditivos**.



Frutas adicionadas de açúcar, como as **cristalizadas, em calda** ou **geléias**, devem ser consumidas em pequenas quantidades ou integrando preparações.

Alimentação Saudável^{11, 12}

As frutas e hortaliças são consideradas **marcadores de padrões saudáveis de alimentação**. O monitoramento do consumo deste grupo de alimentos é importante para avaliar o hábito alimentar das populações. Conforme dados de inquéritos recentes, o consumo de FLV está **insuficiente** na população brasileira:

Segundo a **Pesquisa de Orçamentos Familiares** mais recente, o consumo de FLV está abaixo do recomendado e apresentou redução em relação a edição anterior. A queda na frequência do consumo de frutas foi maior no quarto de renda mais baixa e o consumo de FLV, foi menor nos adolescentes.

A OMS recomenda a ingestão diária de pelo menos 400 gramas de FLV, equivalente a 5 porções desses alimentos.

Dados do **Vigitel**, 2018, mostraram que a frequência de adultos que consomem regularmente FLV (5 ou mais dias da semana) foi de **33,9%**, enquanto para o consumo recomendado pela OMS foi de **23,1%**.

Programa “5 ao Dia”^{13, 14}

Objetivo: Promoção do consumo diário de 5 porções de FLV, para a prevenção de diversas doenças crônicas associadas à alimentação.



Criado em 1991, está entre as ações educativas mais reconhecidas no mundo para a promoção do consumo de FLV.

Mensagens Centrais:

Consuma diariamente pelo menos 5 porções de FLV

2 porções de frutas: usadas como lanches e sobremesa;

3 porções de legumes e verduras: é fundamental que no almoço e do jantar substituam alimentos calóricos do cotidiano (alimentos industrializados, frituras, etc.)

ATENÇÃO: os legumes do grupo C não devem ser incluídos na contagem das porções diárias, por serem mais calóricos do que os alimentos dos grupos A e B.

FLV em todas as refeições

De forma geral, recomenda-se a realização de **4 a 6 refeições por dia**.

Quando a pessoa realiza no mínimo 5 refeições diárias, fica mais fácil incluir pelo menos uma porção de fruta, um legume e/ou uma verdura em cada refeição.



Quanto mais cor, melhor

Maior variedade de FLV garante o consumo de diferentes nutrientes e sabores, evitando a monotonia alimentar.

Programa “5 ao Dia”¹⁵



VERMELHOS: fontes de carotenóides, precursores da vitamina A e licopeno, fitoquímico com boa capacidade antioxidante. Bons para o coração e para a memória, previnem o câncer e fortalecem olhos e pele.

Acerola, Cereja, Goiaba Vermelha, Maçã, Melancia, Morango, Pimentão Vermelho, Romã e Tomate.

LARANJAS: são fontes de carotenóides; ricos também em vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.

Abóbora, Batatas (baroa, doce e inglesa), Carambola, Cenoura, Damasco, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Melão, Pêssego, Pimentão Amarelo e Tangerina.



ROXOS: contêm niacina, minerais, potássio e vitamina C. Mantêm a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo, além de retardar o envelhecimento. Grande parte dos alimentos deste grupo possuem ainda um antioxidante que previne doenças cardíacas.

Alcachofra, Alface Roxa, Alho Roxo, Ameixa Preta, Amora, Azeitona Preta, Berinjela, Beterraba, Cebola Roxa, Figo Roxo, Framboesa, Jabuticaba, Jamelão, Lichia, Mirtilo, Repolho Roxo e Uva Roxa.

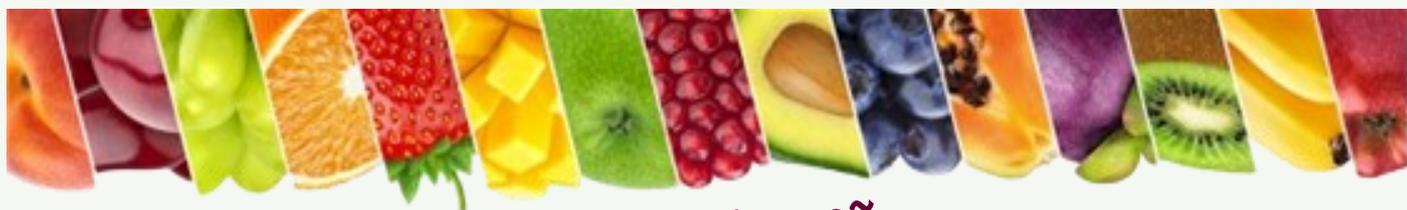
VERDES: ricos em cálcio, fósforo e ferro. Promovem o crescimento e ajudam na coagulação do sangue, evitam a fadiga mental, auxiliam na produção de glóbulos vermelhos do sangue, além de fortalecer ossos e dentes.

Abacate, Abobrinha Verde, Acelga, Alface, Azeitona Verde, Brócolis, Cebolinha, Coentro, Couve, Chuchu, Ervilha, Jiló, Kiwi, Limão, Pepino, Pimentão Verde, Quiabo, Repolho, Salsa, Uva Verde e Vagem.



BRANCOS: possuem vitaminas do complexo B e flavonóides, que atuam na proteção das células. Auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação.

Aipim, Aipo, Alho-Poró, Aspargo, Banana, Cebola, Cogumelo, Couve-Flor, Endívia, Fruta de conde, Graviola, Inhame, Nabo e Pêra.



ORIENTAÇÕES^{10, 13}



Dê preferência às frutas, legumes e verduras da estação (safra), pois são mais baratos, saborosos e mais ricos em nutrientes. Em alguns locais como as feiras livres, são mais frescos. Esses alimentos são muito perecíveis, por isso a compra deve ser realizada em pequenos intervalos (em geral, semanalmente), na quantidade suficiente até a próxima compra.

Frutas, legumes e verduras não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, mofadas ou com coloração ou textura alterada.



As frutas podem ser usadas para enriquecer e dar um toque diferente nas saladas. Algumas verduras ou legumes podem ser cozidos juntos com o arroz (ex: brócolis, agrião, tomate), com algum tipo de carne (agrião ou cenoura) ou acrescentados à farofa (couve ou cenoura). Eles conferem cor e sabor às preparações, aumentam o teor de vitaminas e minerais e permitem maior variedade no cardápio do dia a dia.

Sempre que possível, coma frutas, legumes e verduras crus e/ou com casca (desde que devidamente higienizados), pois são mais ricos em fibras.



Deixe sempre à mão frutas prontas para serem consumidas, isto é, higienizadas e em lugar visível. Não há quem resista a um prato de frutas coloridas e saborosas.

As frutas frescas, oleaginosas e secas podem ser utilizadas nos lanches, ficam saborosas quando combinadas com iogurte, sementes torradas (de abóbora e girasol) e cereais (granola e aveia). Além disso, leve sempre na sua bolsa estas frutas, pois na hora que a fome apertar, no lugar de um salgadinho ou biscoito, você terá uma opção mais saudável.



Varie o tipo de corte e a forma de preparo das frutas, legumes e verduras para estimular o consumo, principalmente entre as crianças. Invente novas receitas e experimente frutas e legumes que você não tem o hábito de comer!

Troque o refrigerante ou chá gelado industrializado por água saborizada com frutas, chá natural com frutas frescas, suco/refresco de fruta natural.



A recomendação da adição de quantidades reduzidas de sal e óleo e do uso generoso de temperos naturais também se aplica a legumes e verduras. O uso do limão em saladas ajuda a reduzir a necessidade de adição de sal.

ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora - Nutricionistas:

Lidia Araújo

Luciana Cardoso

Priscila Maia