

A importância da fruta

A fruta representa uma parte fundamental numa alimentação saudável. O consumo de frutas diário fornece uma quantidade considerável de minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.) e de vitaminas especialmente vitamina C. Para além disso as frutas fornecem quantidades relativamente reduzidas de calorias (Direção Geral de Saúde, 2005).



Como obter o máximo proveito da fruta: (Direcção Geral de Saúde, 2005)

- Preferir sempre que possível fruta fresca e da época;
- Lavar muito bem a fruta antes de consumir, mesmo aquela que vai ser descascada;
- Retirar a casca, se não tiver segurança em relação aos pesticidas que foram usados durante o cultivo, uma vez que grande parte dos químicos usados acumulam-se na casca;
- Procure cozer ou assar a fruta apenas esporadicamente, pois o facto de os cozinhar reduz o seu conteúdo em vitaminas e minerais;
- Evitar consumir fruta que verifique que contém bolores, pois estes aumentam o risco de aparecimento de diarreias, cólicas e mau estar intestinal;
- A fruta enlatada conservada em calda pode ser consumida seguramente, mas é importante ter em atenção ao seu conteúdo em açúcar, uma vez que as caldas usadas são geralmente ricas em açúcar. Consulte o rótulo destes produtos e, sempre que possível, escolha os que tiverem menor conteúdo em açúcar;
- As compotas e geleias de fruta apresentam elevados teores de açúcar. O seu consumo deve ser bastante moderado;
- Se consumir sumos de fruta naturais, tenha em atenção que estes devem ser consumidos imediatamente após a sua confecção para que percam a menor quantidade de vitaminas possíveis.

Como garantir diariamente as recomendações alimentares de fruta: (Direcção Geral de Saúde, 2005)

- Junte fruta ao seu pequeno – almoço;
- Adicione pedaços de fruta aos cereais integrais de pequeno-almoço ou ao iogurte, obtendo pratos mais coloridos, apetitosos e saudáveis;

- Faça da fruta a sua sobremesa por excelência;
- Crie novas preparações culinárias que incluam fruta;
- Pelo menos uma das peças de fruta a consumir ao dia deve ser um fruto rico em vitamina C (ex.: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã, etc.);
- Lembre-se que os sumos de fruta naturais devem ser bebidos no momento em que são feitos, caso contrário o seu conteúdo em vitaminas diminui consideravelmente.

Segundo as porções da Roda dos Alimentos, devem consumir-se 3 a 5 porções diárias, sendo que uma porção equivale a uma peça de fruta de tamanho médio (160g). (Nestlé Portugal)

Fruto	Quantidade (g)	Energia (kcal)	Água (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de carbono (g)	Vitaminas e Minerais Rico em:	Fibras (g)
Maça	1 un – 100g	57	83	0.2	0.5	13.4	Vit. C e potássio (K)	2.1
Pêra	1 un – 100g	41	85	0.3	0.4	9	Carotenos e K	2.2
Banana	½ banana – 78g	95	56.2	1.2	0.3	17	Folato e K	2.4
Laranja	1 un – 163g	68.5	140.7	1.8	0.33	14.5	Caroteno e K	1.8
Uva branca	10 bagos – 66g	47.5	53.2	0.2	0.33	11.4	Folato e K	0.53
Morango	7 un – 197g	57	177.5	1.2	0.8	10.4	Vit. C e K	4
Kiwi	1 un – 113g	60	94	1.2	0.6	12.3	Vit. C e K	2.1
Melancia	1 fatia – 140g	34	131	0.6	0.3	8	Caroteno e K	0.4
Melão	1 fatia – 160g	43	147	1	0.5	9	Caroteno e K	1.4
Pêssego	1 un – 150g	57	131	1	0.5	12.2	Caroteno e K	3.5
Ameixa encarnada	2 un – 98g	35.3	86.2	0.8	0.2	7.3	Caroteno e K	2
Ananas	1 fatia – 105g	46.2	92	0.5	0.2	10	Caroteno e K	1.3
Cereja	11 un – 120g	72	99.1	1	0.8	16	Caroteno e K	2
Manga	½ un – 175g	91	146	0.9	0.5	20	Caroteno e K	5

Bibliografia.

Direcção Geral da Saúde. Princípios para uma Alimentação saudável – Frutos, legumes e hortaliças. 2005. Lisboa

Nestlé Portugal. Disponível em:
<http://www.nestle.pt/saboreiaavida/alimentacao/rodadosalimentos/gruposalimentares/pages/fruta.aspx>

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA.