

Morangos

De nome científico *Fragaria Vesca* var. *Hortencis*, o morango existe em inúmeras variedades, fácil distinguir pela vivacidade do seu vermelho, com as sementes à superfície e uma coroa de folhas no topo. Antes de ser cultivado, o morango crescia apenas de forma selvagem nos bosques, atualmente as suas formas são híbridas de culturas antepassadas e têm agora um tamanho maior mas mantendo um sabor irresistível.



Comparativamente às restantes frutas, o morango apresenta um conteúdo moderado em hidratos de carbono e um baixo valor energético. Destaca-se o seu teor em vitamina C, ácido fólico e em antioxidantes que fortalecem as defesas do organismo e ajuda a prevenir diversas doenças crónicas como a doença cardiovascular e o cancro. É também rico em minerais, tais como o potássio e o magnésio. O seu teor em fibra é moderado.

Informação Nutricional (por 100g de morango):	
Energia (kcal)	29
Água (g)	90,1
Proteína (g)	0,6
Gordura (g)	0,4
Hidratos de Carbono (g)	5,3
Fibra (g)	2,0
Caroteno (µg)	26
Vitamina C (mg)	47
Ácido Fólico (µg)	47
Potássio (mg)	138
Magnésio (mg)	10

O seu teor em potássio e em água apresenta um leve efeito diurético, o qual poderá ser benéfico para pessoas que fazem retenção corporal de líquidos, ou em casos de hiperuricemia (níveis de ácido úrico elevados no sangue) e de hipertensão arterial. Contudo um vasto número de pessoas apresenta reações alérgicas aos morangos, que passam por irritação da pele, inchaço da boca e garganta e dores de cabeça.

Os morangos são muito perecíveis, ou seja rapidamente perdem as suas qualidades nutricionais e desenvolvimento microbiano acelerado, devendo ser comprados poucos dias antes de serem consumidos. Como conselho de compra sugerimos escolher aqueles com uma consistência firme, de cor vermelho vivo, sem mazelas ou partes deterioradas. Normalmente, os morangos de tamanho medio são mais saborosos em comparação com os de tamanho grande. Se optar por morangos pré-embalados, verifique se não estão demasiado compactados, pois deste modo atrasa a deterioração. Os morangos devem ser conservados no frigorífico logo apos a sua compra e durante 1 a 2 dias.

Bibliografia:

Morango. 2013. Disponível em:[www.nestle.pt/saboreiaavida/alimentacao/alimentos/pages/morango.aspx]
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA