

SBAN apresenta

Como escolher frutas e armazená-las corretamente?





Quando falamos em alimentação saudável, logo pensamos em refeições cheias de cores e com vários tipos diferentes de alimentos, dentre eles as frutas!

O consumo de frutas e hortaliças é essencial para a saúde, pois contribui para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Esses alimentos são ricos em nutrientes que desempenham diversas funções importantes em nosso organismo. Eles fornecem uma variedade de vitaminas e minerais que são essenciais para o bom funcionamento do corpo. Além disso, as frutas e hortaliças são fontes de fibras alimentares que promovem a saciedade, auxiliam no funcionamento saudável do intestino e ajudam no controle do peso.

SUMÁRIO

Recomendações de Consumo 

Colorindo a sua saúde 

Dicas práticas para a Escolha e Armazenamento das Frutas 

Colocando em prática! 





Recomendações de Consumo

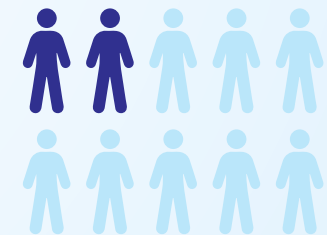
Pensando na manutenção de uma alimentação saudável, a Organização Mundial da Saúde definiu recomendações mínimas de consumo diário de frutas e hortaliças para diferentes faixas etárias:



De 2 a 5 anos	250 gramas por dia	Aproximadamente 3 porções ao dia
De 6 a 9 anos	350 gramas por dia	Aproximadamente 4 porções ao dia
Acima de 10 anos e adultos	Pelo menos 400 gramas por dia	5 porções ao dia



No entanto, apenas **2 a cada 10 brasileiros** adultos alcançam a quantidade recomendada de porções diárias de frutas e hortaliças. Além disso, a variedade de alimentos consumidos é limitada, o que leva à chamada ‘monotonia alimentar’ — a prática de consumir repetidamente um conjunto restrito de alimentos, sem uma diversidade significativa na dieta. Essa repetição constante, pode resultar em uma ingestão insuficiente de alguns nutrientes e excessiva de outros.





Colorindo a sua saúde

Um prato colorido é uma forma eficiente de garantir uma maior variedade de nutrientes na refeição. Frutas e hortaliças são abundantes em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e fibras alimentares, além de conterem uma variedade de pigmentos que podem beneficiar a saúde.

Você sabia que, ao escolher alguns alimentos, como frutas e hortaliças pelas cores, podemos aproveitar os benefícios desses compostos?



Laranja

Possui ação antioxidante e contribui para a modulação endócrina. Pode beneficiar a saúde dos olhos.

Amarelo

Possui ação antioxidante, contribui para a saúde gástrica e intestinal (microbiota).

Vermelho

Possui ação anti-inflamatória e antioxidante, que contribui para a saúde do coração e para o bom funcionamento do sistema imunológico.

Marrom/branco

Podem auxiliar o sistema imunológico.

Roxo

Possui ação antioxidante, que contribui para a saúde do coração, do sistema imunológico e do sistema nervoso (memória e concentração).

Verde

Possui ação antioxidante, que contribui para a saúde do coração.





Dicas práticas para a Escolha e Armazenamento das Frutas

As frutas desempenham um papel fundamental em nossa alimentação. No entanto, é comum enfrentar dúvidas sobre como escolhê-las, armazená-las, além de questões relacionadas ao preço e à falta de tempo para compra e preparo.

Para ajudar a superar esses desafios e tornar sua rotina mais prática, preparamos algumas dicas úteis que você pode facilmente incorporar no seu dia a dia!

1 Faça uma lista de compras

Considerando as frutas que você mais consome, o que já tem em casa e o que precisa ser comprado. Planejar um cardápio da semana pode ajudar a elaborar essa lista, economizar tempo na hora da compra e dinheiro, evitando desperdício e compras desnecessárias.

2 Compre produtos da época

Esses produtos podem ter um melhor custo-benefício. Para saber a sazonalidade dos produtos, você pode procurar tabelas disponíveis nos centros de abastecimento da sua região. Listamos abaixo 20 variedades de frutas de acordo com a relação do CEAGESP (SP):

TABELA DE SAZONALIDADE* DE FRUTAS												
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacaxi Pérola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Acerola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Atemoia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banana Nanica	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banana Prata	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Caju	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Caqui Rama Forte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Carambola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cupuaçu	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Goiaba	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Jaboticaba	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Laranja Lima	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Limão Taiti	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maçã Gala	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mamão Formosa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Manga Tommy	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melancia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Morango	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tangerina Murcote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uva Itália	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

*Análise do comportamento das entradas nos últimos 60 meses. Fonte: Adaptado de CEAGESP (2024).

3 Higienização adequada de frutas, verduras e legumes para o consumo seguro

Ao consumir frutas, verduras e legumes crus, é essencial garantir uma higienização adequada, já que podem estar contaminados por microrganismos capazes de causar doenças. A seguir, apresentamos um passo a passo adaptado das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014):



Lavagem em água corrente

Lave bem os alimentos em água corrente para remover sujeiras visíveis e resíduos.



Imersão em solução de hipoclorito de sódio

Após lavados em água corrente, coloque-os num recipiente com água misturada com hipoclorito de sódio. Esse produto pode ser comprado em supermercados ou feiras. No rótulo do hipoclorito, está indicado quanto deve ser usado e por quanto tempo os alimentos precisam ficar de molho.



Enxágue

Após o tempo de imersão, enxágue os alimentos em água potável para remover resíduos da solução de hipoclorito de sódio.



Secagem

Seque os alimentos naturalmente ou utilizando utensílios específicos. Certifique-se de que os alimentos estejam completamente secos antes de armazená-los.



4 Armazene corretamente para evitar desperdícios

Evitando que as frutas estraguem rapidamente. Algumas podem ser guardadas em geladeira, enquanto outras devem ficar em local fresco e seco. Veja alguns exemplos abaixo:

Fruta	Durabilidade	Onde guardar	
	Maçã e pera	  	Geladeira
	Banana, mamão e manga	  	Não guardar em geladeira
	Abacaxi	  	Geladeira após descascado
	Laranja e limão	  	Geladeira
	Maracujá	  	Armazenar em geladeira somente quando maduro
	Ameixa, pêssego e frutos de caroço	  	Geladeira
	Morango	  	Geladeira

Fonte: Adaptado de CEAGESP (2020) e CEAGESP (2023).

Frutas descascadas e cortadas sempre devem ficar na geladeira, em embalagens com tampa que irão evitar que ressequem ou mudem de cor e sabor.

Uma alternativa para armazenar frutas por mais tempo caso não consiga consumi-las frescas é o congelamento! Congele as frutas já higienizadas e em porções, para que na hora de descongelar você só retire a quantidade que irá consumir.

5 Seja criativo!

É possível inserir frutas de várias formas ao longo do dia. Frutas *in natura* podem ser consumidas sozinhas como lanches e sobremesas. Você pode variar com frutas secas, que são fáceis de armazenar e têm um maior prazo de validade. Sucos de frutas são uma opção de consumo. Além de serem de fácil aceitação, fornecem nutrientes como vitaminas e minerais e contribuem com a hidratação. Ao optar por um suco pronto para o consumo, como sucos em caixinha, **dê preferência para os sucos 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante**, combinado?



Agora que você já sabe todas essas dicas, é hora de colocar em prática!

Vamos trazer a presença das frutas para as refeições do nosso dia a dia e garantir todos os seus benefícios para a nossa saúde!

Confira neste link como fazer boas escolhas de sucos prontos para o consumo



Confira neste link receitas práticas com frutas e sucos



A ingestão de sucos 100% fruta sem adição de açúcares e/ou adoçantes pode ser utilizada como estratégia para compor uma das porções diárias de frutas em uma dieta equilibrada. Para mais informações, consulte um nutricionista.

Confira mais dicas valiosas e receitas incríveis no site da SBAN e nas nossas redes sociais @sban.official.

sban
Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição

Referências: (1) Banco CEAGESP de Alimentos. Boas práticas de manipulação e preparação dos alimentos. CEAGESP. 2023. Disponível em https://ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2023/11/bca_ebook_boas_praticas_3_edicao.pdf. Acesso em 19 de julho de 2024. (2) BENTON, D.; YOUNG, H. A. Role of fruit juice in achieving the 5-a-day recommendation for fruit and vegetable intake. *Nutrition Reviews*, v. 77, n. 11, p. 829–843, set. 2019. (3) BHARDWAJ, Raju Lal et al. Bioactive compounds and medicinal properties of fruit juices. *Fruits*, v. 69, n. 5, p. 391–412, 2014. (4) Brasil. ministério da saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: ministério da saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9. (5) Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigilância Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023* [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023. (6) Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 116 p.: il. ISBN 978-85-334-2356-5. (7) CAMARA, F. M.; FERREIRA, M. D.; DURIGAN, M. F. B. Recomendações para compras, armazenamento e consumo de frutas e hortaliças. São Paulo: CEAGESP, 2020. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/213469/1/P-Recomendacoes-para-compras-armazenamento-e-consumo-.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2024. (8) CEAGESP. Tabela de sazonalidade de acordo com a quantidade (toneladas) dos principais produtos comercializados no ETSP. 2024. Disponível em <https://ceagesp.gov.br/sala-imprensa/sazonalidade-de-compras/>. Acesso em 08 de agosto de 2024. (9) FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. Fruit and vegetables – your dietary essentials. The International Year of Fruits and Vegetables, 2021, background paper. Rome: FAO, 2020. (10) LU, W. et al. Antioxidant activity and healthy benefits of natural pigments in fruits: a review. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 22, n. 9, p. 4945, 6 maio 2021. doi: 10.3390/ijms22094945. PMID: 34066601; PMCID: PMC8125642. (11) LUCA, S. V. et al. Bioactivity of dietary polyphenols: The role of metabolites. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v. 60, n. 4, p. 626–659, 2020. DOI: 10.1080/10408398.2018.1546669. (12) MEISELMAN, H. L.; DE GRAAF, C.; LESHNER, L. L. The effects of variety and monotony on food acceptance and intake at a midday meal. *Physiology & Behavior*, v. 70, n. 1-2, p. 119–125, jul. 2000. DOI: 10.1016/S0031-9384(00)00268-7. PMID: 10978486. (13) MENDONÇA, R. D.; LOPES, M. S.; FREITAS, P. P.; CAMPOS, S. F.; MENEZES, M. C.; LOPES, A. C. S. Monotony in the consumption of fruits and vegetables and food environment characteristics. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, p. 63, 2 set. 2019. DOI: 10.11606/S1518-87872019053000705. (14) PHILIPPI, Sonia Tucunduva (Org.). *Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição*. 4. ed. rev. e atual. Santana de Parnaíba (SP): Editora Monale, 2024. (15) SLAVIN, J. L.; LLOYD, B. Health benefits of fruits and vegetables. *Advances in Nutrition*, v. 3, n. 4, p. 506–516, 1 jul. 2012. doi: 10.3945/an.112.002154. PMID: 22797986; PMCID: PMC3649719. (16) WORLD HEALTH ORGANIZATION. Carbohydrate intake for adults and children: WHO guideline. Geneva: World Health Organization, 2023. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.