



Veículo: Diário do Pará		
Data: 05/11/2017	Caderno: Cidade	Página: 05
Assunto: Alimentação		
Tipo: Notícia	Ação: Espontânea	Classificação: Positiva

Saúde: inclua frutas variadas no seu cardápio

Consumir este tipo de alimento só faz bem para a saúde, sobretudo as da época, que também costumam ser mais baratas

A Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) aponta que o Brasil é o terceiro maior produtor mundial de frutas, com uma produção de cerca de 45 milhões de toneladas ao ano. Tal cenário contribui para o cumprimento de uma das orientações mais recorrentes para que se alcance uma alimentação saudável: a inclusão de frutas variadas no cardápio do dia a dia.

Professora da faculdade de nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA), a nutricionista Vanessa Lourenço aponta que, em geral, recomenda-se a ingestão de três a cinco porções de frutas por dia. “A alimentação saudável está pautada no equilíbrio e na variedade e as frutas estão incluí-

das nisso, já que são ricas em micronutrientes, vitaminas e minerais”.

Além da necessidade da inclusão desse tipo de alimento na dieta, a forma de ingestão desses produtos também deve ser considerada. As frutas disponíveis no Brasil possibilitam uma variedade grande de formas de consumo, seja como sucos, vitaminas ou cremes. Porém, o ideal é dar preferência para a ingestão com o menor grau de processamento possível. “O recomendável é consumi-las in natura porque, dessa forma, se preservam mais as fibras das frutas. Sempre que possível também é importante consumir as frutas com a casca, que é importante para o funcionamento do intestino”, orienta Vanessa.

Ainda em 2015 o Ministério da Saúde destacou

a importância do consumo de alimentos com menor grau de processamento. A publicação ‘Guia Alimentar da População Brasileira’ aponta que até os sucos naturais podem sofrer perda de fibras e nutrientes durante o processo. O poder de saciedade dos sucos também é menor do que o da fruta inteira. “Também é importante entender que aqueles sucos de caixa não são sucos. São bebidas que apenas contêm suco. Muitos têm só 20% de suco e o resto é apenas açúcar e água”, complementa a professora.

ESCOLHA

A escolha das frutas a serem consumidas também faz diferença quando se quer alcançar uma alimentação balanceada. A recomendação é de que o



indivíduo sempre dê preferência para as frutas da safra ou da época já que, por serem da estação, possuem muito mais vitaminas e minerais, além de serem mais baratas.

O instituto Akatu - ONG que atua em prol do consumo consciente - aponta que, no Brasil, entre as frutas da época de novembro estão o abacaxi, a acerola, a banana-prata e a manga. Não por acaso, tais frutas eram justamente as mais presentes nas bancas da Feira da Bandeira Branca, no bairro do Marco, em Belém, na manhã de ontem.

Trabalhando com a venda de frutas há 32 anos, a feirante Bernadete Santos, 71 anos, confirma que as frutas da época costumam ser mais saborosas e com preço mais em conta. “Agora tá na época da manga, melancia, da pupunha. Essas estão muito boas para comprar agora, porque até o preço fica melhor”.

Dentre as frutas preferidas da aposentada Leila

Botelho, 60 anos, estão a banana, o abacate, o mamão e a manga. Ela conta que faz questão de se organizar para que nunca falem frutas em casa. “Eu compro fruta de duas a três vezes na semana.”



EM IMAGENS

- 1 Brasil tem uma fartura de frutas e é o terceiro maior produtor mundial deste alimento
 - 2 A feirante Bernadete Santos vende frutas há 32 anos
 - 3 Leila Botelho compra frutas de duas a três vezes por semana
- CRÉDITO FOTO

SERVIÇO

● **FRUTAS DA ÉPOCA NO BRASIL/NOVEMBRO**

Abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco verde, jaca, laranja-pera, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego e tangerina.

Fonte: Instituto Akatu.

● **PREÇOS**

Valores encontrados na Feira da Bandeira Branca

- Acerola – R\$1,50 o pacote
- Maracujá – R\$3,00 o Kg
- Abacaxi – R\$4
- Banana-prata – R\$7 a dúzia
- Laranja – 8 unidades por R\$2
- Manga – 5 unidades por R\$2