

Nesta edição, abordaremos sobre a importância das frutas que garante força extra ao sistema imunológico.

Frutas

Parte polposa que rodeia a semente de plantas. Possui aroma característico, é rica em suco, podendo ser consumida crua e geralmente possui sabor doce.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) devem consumir-se diariamente entre três a cinco porções de fruta, dependendo das necessidades de cada pessoa. É importante consumir diferentes tipos de fruta. A fruta é uma peça fundamental numa alimentação saudável que deve ser consumida diariamente. Estes alimentos fornecem vitaminas, minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, etc.)

Além de hidratarem e de fornecerem vitaminas e minerais importantíssimos para o bom funcionamento do organismo, oferecem um aporte de fibras solúveis (sensação de saciedade e ajudam a equilibrar a absorção de açúcar e gordura) e não solúveis que participa do bom funcionamento do intestino servindo como bactéria para a flora intestinal.



Benefícios das frutas

• **Abacate:** Rico em betasitoesterol que modula os efeitos do cortisol. Melhora o nível de glicose no sangue. Além disso, ele é rico em ácido ôleico, que tem ação benéfica no coração, reduzindo os níveis de colesterol e pressão arterial.

• **Abacaxi:** Rico em água e fibras. Contém uma enzima chamada bromelina que ajuda na digestão das proteínas. Possui leve ação diurética.

• **Açaí:** Melhora a circulação sanguínea, auxilia na redução e controle do colesterol. Contém antocianina, que neutraliza a ação dos radicais livres no organismo, prevenindo o envelhecimento precoce e certos tipos de câncer.

• **Manga:** Tem boas quantidades de Vitamina A e C, dois protetores da firmeza e tonicidade da pele, além de ter sílicio, mineral que dá estrutura a pele, cabelo, músculos, ossos e dentes, sendo fundamental para a formação de colágeno.

• **Mamão:** É fonte de carotenóides, como o betacaroteno. A fruta tem ação benéfica sobre os quadros de catarata.

• **Maçã:** Riquíssima em fibras. Contém um componente chamado quercetina, importante composto antiinflamatório.

Alimentos da época

SAFRA JANEIRO

Abacate, abacaxi havaí, banana maçã e nanica, carambola, figo, goiaba, laranja pera, mamão formosa, maçã, manga tommy, maracujá doce, melancia e melão amarelo, pêra, pêssego e uva. Abobrinha japonesa, berinjela, beterraba, pimentão verde, tomate, quiabo, alface, salsa, chicória, cenoura, chuchu.

SAFRA FEVEREIRO

Abacate, ameixa, abacaxi havaí, banana maçã e nanica, carambola, figo, goiaba, kiwi, laranja pera, melão amarelo, maçã, mamão formosa, manga palmer, melancia, pêra, pêssego, uva rubi. Abobrinha brasileira, berinjela, beterraba, quiabo, tomate, acelga, alface, salsa, espinafre, escarola, chicória, pepino.

• **Banana:** Ótima fonte de potássio, ajuda a regular a pressão arterial e é rica em vitaminas do complexo B e C. A banana verde tem amido resistente, que aumenta a sensação de saciedade e faz o intestino funcionar melhor, portanto o organismo libera menos insulina no sangue. Segue abaixo a receita de biomassa de banana verde para ser feita em casa. Pode-se acrescentar em sucos, bolos e tortas.

Para preparar a biomassa o ideal é comprar a banana na feira. Ela precisa ser verde.

1. Corte 8 bananas do cacho pela ponta, sem deixar aparecer a polpa. Lave-as com casca e tudo.

2. Cozinhe-as, sem tirar a casca, numa panela de pressão com água suficiente para cobrir as frutas.

3. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e marque 8 minutos. Desligue e espere o vapor escapar naturalmente.

4. Descasque as bananas e bata a polpa ainda quente no liquidificador, adicionando água aos poucos até obter uma pasta espessa.

5. Se não utilizar imediatamente, guarde a biomassa em um saco plástico ou pote de vidro.

6. Ela pode ser guardada por 1 semana na geladeira, ou 4 meses no freezer.

• **Melancia:** Rica em licopeno, a melancia é uma das frutas que mais contém água e vitaminas do complexo A e B.

• **Uva:** Pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares por ação do resveratrol, e contêm substâncias que combatem coágulos e inflamações.

• **Laranja:** Além de ser conhecida pelo alto teor em vitamina C, a laranja também é rica em diversos compostos anticancerígenos.

Receita :Salada de Frutas

Ingredientes:

2 xícaras de chá de abacaxi cortado em pedacinhos

3 bananas cortadas em rodelas.

2 maçãs com casca, cortadas em quadradinhos e sem sementes

1 ½ xícara de morango cortado em fatias finas .

300 g de uva verde sem sementes.
Suco de 2 laranjas.
4 colheres (sopa) de mel.

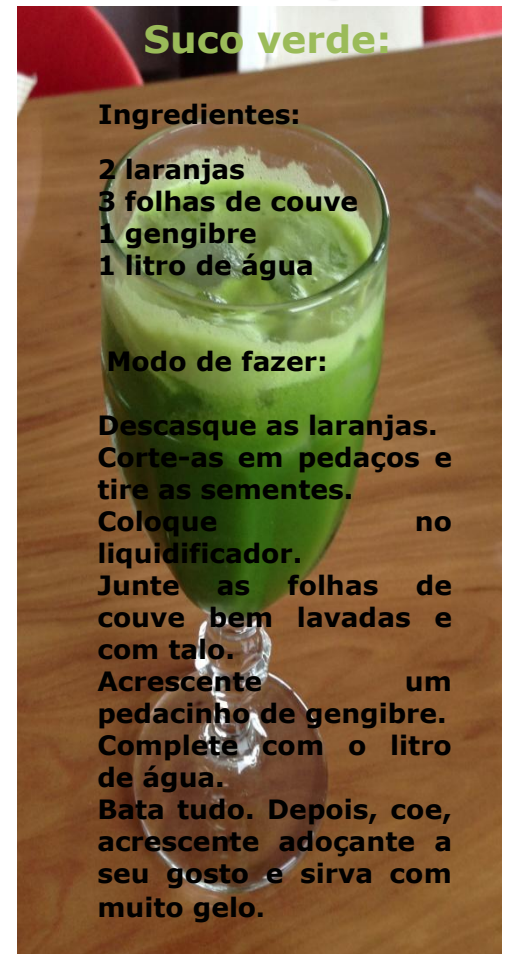
Modo de preparo:

Coloque as frutas num prato ou arrume-as em taças individuais.

Cubra e leve para gelar por cerca de 30 minutos. Prepare a calda.

Misture o suco de laranja com o mel e jogue sobre as frutas.

Dica: Pingue algumas gotas de limão na maçã pra que não escureça.



Fontes:

<http://www.patriciadavids.com.br/blog/receita-salada-de-frutas-deliciosa/>
www.diasdesousa.com.br/index.php/saude-e-bem-estar/65-a-importancia-das-frutas-para-a-saude

<http://www.frutasclasse.com/index.php/pt/sabia-que/105-a-importancia-das-frutas-na-alimentacao>

Contatos via email:

daaa@educacao.sp.gov.br
daaa.cepae@educacao.sp.gov.br
daaa.cenut@educacao.sp.gov.br



NÃO PERCA A PRÓXIMA EDIÇÃO!