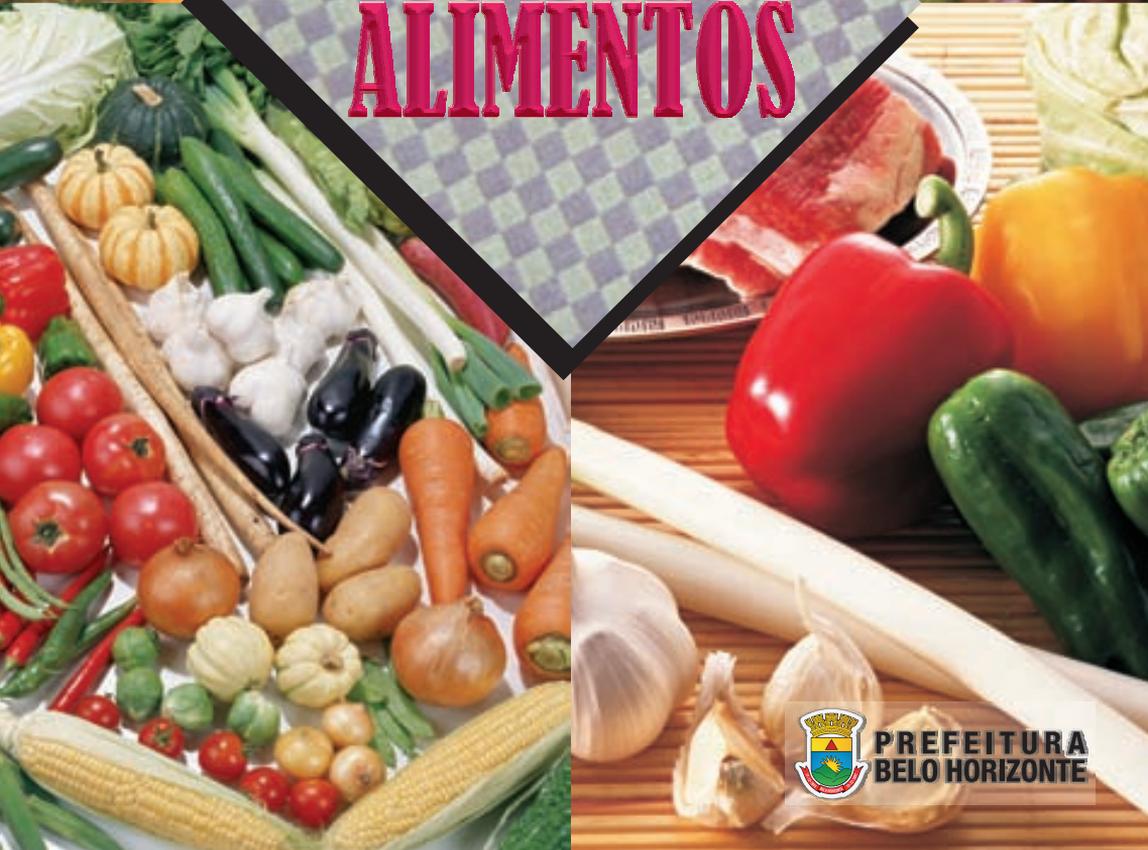


DICIONÁRIO  
*dos*  
ALIMENTOS



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE

**Programa de Mobilização e Educação  
para o Consumo Alimentar**

**DICIONÁRIO**  
*dos*  
**ALIMENTOS**

Belo Horizonte  
2012

É permitida a reprodução parcial ou total desta cartilha desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

Esta é uma publicação da Prefeitura de Belo Horizonte / Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional

### **Prefeito de Belo Horizonte**

Marcio Araujo de Lacerda

### **Secretário Municipal de Políticas Sociais**

Jorge Raimundo Nahas

### **Secretário Municipal Adjunto de Segurança Alimentar e Nutricional**

Flávio Márcio Leopoldino Duffles

### **Equipe técnica (Nutrição)**

Lucilene Alves Tavares Corrêa

Maíra Dias Bittencourt

### **Colaboradores**

Lorena Mourão da Silveira (estagiária de Nutrição)

Maria Ângela Girioli

Paula Camanho Martins

### **Redação final**

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

### **Editores, diagramação e arte final**

IDM Composição e Arte Ltda



# Apresentação

A alimentação saudável é uma ferramenta poderosa na promoção da saúde. Por isso mesmo, a Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional tem o compromisso de desenvolver políticas que garantam o direito à alimentação e também realiza ações educativas para promoção de práticas alimentares saudáveis.

Os alimentos servem para saciar a fome, agradar o paladar, reunir a família e principalmente para fornecer a energia e os nutrientes que o corpo precisa para as atividades diárias. Ou seja, o alimento está intimamente ligado com o nosso bem estar físico, social e mental.

No entanto, a vida moderna, o estresse e a publicidade são alguns dos fatores que também influenciam o comportamento alimentar. A questão é que as escolhas alimentares inadequadas, como o consumo excessivo de gorduras e açúcares, aliadas à falta de exercícios físicos, acarretam problemas cada vez mais visíveis e preocupantes.

É preciso ficar atento. O segredo de uma boa alimentação é comer alimentos variados e integrais – frutas, verduras, legumes, cereais, grãos, carnes magras, leite e derivados, combinando qualidade, quantidade, sabor e saúde.

Neste **Dicionário dos Alimentos** você tem informações sobre a função e composição nutricional dos alimentos, para que fique mais fácil escolher e preparar uma alimentação equilibrada, saudável e saborosa.





H  
O  
R  
T  
A  
L  
I  
Ç  
A  
S



# Abóbora

## Componentes Nutritivos:

É rica em vitamina A. Também possui carboidratos, vitaminas do complexo B, vitamina C, ferro, cálcio, fósforo e fibras.



## Funções:

- Indispensável à visão.
- Conserva a saúde da pele.
- Auxilia o crescimento.
- Participa da formação de ossos e dentes.

Pode ser consumida de diferentes formas, como saladas, cozidos, refogados, sopas, purê, pães, bolos e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo.

# Abobrinha

## Componentes Nutritivos:

Contém cálcio, fósforo, ferro, fibras e pequena quantidade de vitaminas A e do complexo B.

## Funções:

- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Evita a fadiga mental.
- Favorece a visão e a pele.
- Auxilia no bom funcionamento do intestino.

Evite descascar a abobrinha. Ela pode ser preparada com a casca.



# Agrião

## Componentes Nutritivos:

É rico em vitamina C, além de conter vitaminas A e do complexo B, iodo, cálcio, fósforo, ferro, sódio e fibras.

## Funções:

- Importante para a visão e para manter a saúde da pele.
- Ajuda na formação dos dentes e ossos.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Contribui para a produção dos glóbulos vermelhos do sangue.

O agrião pode ser usado cru em saladas, sozinho ou misturado com outras hortaliças, e em sucos com diversas frutas. Os talos podem ser usados em sopas, misturados ao arroz, como recheio de suflês e bolinhos.

## Cuidados com a higiene dos alimentos:

Lavar bem as frutas, verduras e legumes em água corrente. No caso das verduras, lavar folha por folha. Se necessário, utilizar uma escova limpa e macia para as frutas e legumes. Não usar sabão ou detergente.

As verduras, os legumes e as frutas que serão consumidos crus e com casca, depois de bem lavados, devem ficar de molho, inteiros e com casca, numa solução clorada:

**1 colher (sopa) de água sanitária pura para um litro de água limpa. Deixar por 15 minutos, escorrer e enxaguar.**

Outras frutas, como laranja, banana e mamão, precisam apenas ser lavados em água corrente.

# Alface



## Componentes Nutritivos:

Possui boa quantidade de vitaminas A, C e do complexo B, além de cálcio, ferro, fósforo e fibras.

## Funções:

- Favorece o funcionamento normal do intestino.
- Auxilia a boa visão.
- Combate o estresse e a insônia.
- Atua na formação de ossos e dentes.

Os tipos mais comuns de alface são: crespa, roxa, lisa e americana.



# Alho

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas C e do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, sódio, iodo e potássio.

## Funções:

- Atua no sistema nervoso.
- Ativa a circulação do sangue.
- Aumenta a resistência imunológica do organismo.
- Ajuda a controlar a pressão sanguínea e os níveis de colesterol.

O alho é um ótimo tempero. Uma dica saudável é usar mais alho e menos sal nas preparações.

Se armazenado com casca, em local fresco e arejado, conserva-se por mais tempo. Se estiver descascado, o ideal é guardar na geladeira, embrulhado em saco plástico transparente.

Durante o preparo, evitar torrar, queimar ou dourar demais para não perder as propriedades nutritivas.



# Almeirão

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, fibras e menor quantidade de potássio e vitamina C.



## Funções:

- Atua na formação dos ossos, dentes e sangue.
- Alivia o cansaço.
- Bom para a visão, pele e mucosas.
- Essencial ao crescimento.

O almeirão possui poucas calorias, da mesma forma que todos os folhosos. É uma hortaliça consumida no preparo de saladas e pratos quentes, podendo substituir a couve, o espinafre e a chicória.

### **Dica: Como comprar frutas e hortaliças**

Escolher frutas e legumes frescos, firmes, reagindo a uma leve pressão dos dedos (sem apertar), de boa aparência, sem sinais de danificação por insetos, nas cores características, conforme o grau de maturação. Escolher as verduras de folhas limpas, viçosas, de cores brilhantes, sem marcas de pragas, com talos firmes.

# Batata-Doce

## Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos. Possui também vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo e ferro.

## Funções:

- Boa fonte de energia para o organismo.
- Ajuda no crescimento, na boa visão e conserva a saúde da pele.

A batata-doce é encontrada em diversas variedades, nas cores externas branca, amarela e roxa. Ao prepará-la, basta cozinhar com a casca em água fervente e com a panela tampada, para diminuir a perda de nutrientes.



# Batata-Inglesa

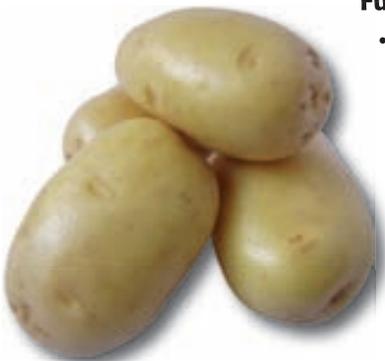
## Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos. Também possui vitaminas do complexo B, sódio, potássio, cálcio, fósforo e ferro.

## Funções:

- Boa fonte de energia para o organismo.
- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Contribui para regular o sistema nervoso.

É bom evitar comprar batatas com brotos ou com manchas esverdeadas, pois têm menor qualidade nutritiva.



# Berinjela

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, sódio e ferro.

## Funções:

- Seu consumo é recomendado para pessoas com problemas de artrite, gota, reumatismo e inflamações da pele.

**Sabedoria Popular:** Seu suco é diurético e recomendado nos casos de inflamações dos rins, bexiga, uretra e controle de colesterol.

As pessoas têm o hábito de mergulhar a berinjela em água e sal antes do preparo, mas esse procedimento anula o seu sabor e grande parte de suas propriedades nutritivas.



# Beterraba

## Componentes Nutritivos:

Possui carboidratos, vitaminas C e do complexo B, cálcio, fósforo e pequena quantidade de ferro.

## Funções:

- Auxilia na prevenção da anemia, principalmente quando preparada em forma de suco, com laranja e limão.
- O suco da beterraba é tônico, refrescante e diurético, com ligeiro efeito laxante.

A beterraba pode ser consumida de diversas maneiras: em saladas, cruas ou cozidas, em sopas, no feijão ou mesmo batida no liquidificador com laranja ou com leite.

**Dica:** As folhas e talos da beterraba são ricos em nutrientes e podem enriquecer os cardápios.

# Brócolis



## Componentes Nutritivos:

Possui boa quantidade de ferro, fósforo, cálcio, vitaminas A, C e do complexo B.

## Funções:

- Auxilia a boa visão.
- Atua na formação dos dentes e ossos.
- Atua na prevenção da anemia.
- Seu consumo frequente está associado à redução do risco de câncer.

O brócolis deve ser comprado bem verdinho. Utilizam-se as folhas, as flores e os talos.

**Dica:** Os vegetais como brócolis, repolho, couve, couve-flor e couve de Bruxelas devem ser cozidos ou refogados em panela destampada e com pouca água a fim de evitar cheiro e sabor forte e desagradável. Também é adequado cozinhar por pouco tempo para manter a cor.

# Cará



## Componentes Nutritivos:

É rico em carboidratos. Possui também vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, ferro e potássio.

## Funções:

- Tem grande poder energético (é essencial na alimentação daqueles que gastam muita energia).
- Estimula o apetite, o crescimento e auxilia o processo de digestão.
- Contribui para regular o sistema nervoso.
- Combate o estresse.

O cará costuma ser confundido com o inhame, mas são duas raízes que pertencem a plantas de variedades diferentes.

# Cebola

## Componentes Nutritivos:

Possui fósforo, ferro, cálcio, vitaminas C e do complexo B.

## Funções:

- Fortalece os ossos e dentes.
- Contribui para regular o sistema nervoso.

A cebola é a base de todos os temperos, combina e oferece um sabor especial a quase todos os tipos de pratos.

**Atenção:** Para quem tem problemas de formação de gases, a cebola crua não é recomendada.



# Cenoura

## Componentes Nutritivos:

É uma grande fonte de vitamina A. Também possui fósforo, cálcio, potássio, sódio, vitaminas C e do complexo B.

## Funções:

- Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos.
- Ajuda na formação dos dentes e ossos.
- Ajuda a regular o sistema nervoso.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.

A cenoura combina com vários alimentos e pode ser preparada com casca na forma de sopas, saladas (cruas ou cozidas), cremes e suflês.

**Dica:** As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e podem ser preparadas em sopas ou refogados.

# Chuchu



## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas do complexo B, vitamina C, sódio, potássio, cálcio, fósforo e ferro.

## Funções:

- Contribui para a saúde da pele.
- Ajuda na formação dos ossos, dentes e sangue.
- Estimula o apetite.

O chuchu pode ser preparado de várias formas: refogado, em suflês, omeletes, saladas e sopas. O chuchu pode ser preparado com casca (especialmente aqueles mais novos); para isso, basta proceder com a higienização correta.



# Couve

## Componentes Nutritivos:

É um vegetal muito rico em ferro, cálcio, fósforo e fibras, além de conter boa quantidade de vitaminas A, C e do complexo B.

## Funções:

- Ajuda a prevenir e combater a anemia.
- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Recomendada nos casos de prisão de ventre.

**Dica:** Os talos de verduras como brócolis, couve, couve-for, agrião, beterraba e salsinha são ricos em fibras e concentram grandes quantidades de vitaminas e sais minerais. Os talos da salsinha, por exemplo, possuem praticamente a mesma quantidade de vitamina C da laranja.



## Couve-Flor

### Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, sódio, fósforo e ferro.

### Funções:

- Colabora na formação de dentes e ossos.
- Suas folhas verdes são muito eficazes no combate às anemias.

As folhas e os talos da couve-flor são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras e podem oferecer mais opções de cardápios: saladas, farofas, suflês, sopas, omeletes, etc.



## Espinafre

### Componentes Nutritivos:

Possui ferro, fósforo, magnésio, vitaminas A, C e do complexo B.

### Funções:

- Combate o escorbuto (problema na gengiva).
- Importante na regulação do sistema nervoso.

Estudos mostram que o ácido oxálico presente no espinafre pode interferir na absorção do cálcio presente no leite e seus derivados, por isso, o consumo cru deve ser moderado.



# Inhame

## Componentes Nutritivos:

Rico em carboidratos; possui também cálcio, fósforo, sódio, ferro e vitaminas do complexo B.

## Funções:

- Contribui para a formação dos ossos, dentes e sangue.
- Auxilia o crescimento e o desenvolvimento.
- Bom para pele.
- Facilita o processo de digestão dos alimentos.

Da mesma forma que o cará, o inhame é um alimento altamente energético. Pode ser preparado como a batata, podendo substituí-la em grande parte das receitas.



# Jiló

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo, sódio e potássio.

## Funções:

- Ajuda na formação dos ossos, dentes e na constituição muscular.

Apesar do gosto meio amargo, há quem não abra mão do jiló na cozinha: cozido, refogado ou fatiado e grelhado para acompanhar um bom churrasco.



# Mandioca

## Componentes Nutritivos:

É muito rica em carboidratos. Possui também vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e ferro. A mandioca amarela tem ainda vitamina A.

## Funções:

- É um alimento altamente energético.
- Promove o crescimento saudável.
- Conserva a saúde da pele.



Da mandioca se faz vários produtos (farinhas, polvilho, etc). Conforme o tipo, a cor da polpa da mandioca deve apresentar cor branca ou amarelada uniforme, e a casca deve soltar com facilidade. Não comprar as que tiverem a polpa arroxeadada ou com riscas pretas.

Para conservar a mandioca por mais tempo, é bom descascar e guardar em vasilha destampada com água na geladeira.

# Mandioquinha (ou Batata Baroa)

## Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos. Também possui cálcio, sódio, potássio, fósforo e vitaminas A, C e do complexo B.

## Funções:

- Altamente energética.
- Importante na formação dos ossos e dentes.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Evita problemas de pele e do sistema nervoso.

A mandioquinha é ideal para acompanhar todos os tipos de carne. Ou pode se transformar em um delicioso purê. É só experimentar para gostar.

# Pepino

## Componentes Nutritivos:

Possui cálcio, sódio, potássio, fósforo, ferro, vitaminas do complexo B e vitamina C.

## Funções:

- Auxilia o crescimento e desenvolvimento.
- Ajuda na formação de ossos e dentes.
- Contribui para fortalecer cabelos e unhas.



O suco de pepino tem ação purificadora da pele. Misturado com mel é excelente para combater as enfermidades da garganta.

**Dica:** Quando consumido com casca, o pepino auxilia a digestão – evita aquela sensação de lembrar-se do pepino ao longo do dia.

# Pimentão

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B e pequena quantidade de fósforo, ferro, sódio e cálcio.

## Funções:

- Age contra infecções.
- Faz bem para os vasos sanguíneos, ossos e dentes.
- Favorece a visão, o crescimento e conserva a saúde da pele e das mucosas.



Os pimentões podem ser servidos crus, fatiados como aperitivos, na salada ou em pastas, tostados, recheados ou cozidos.

## Quiabo

### Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo e pequena quantidade de ferro.

### Funções:

- Bom para a pele, mucosas e visão.
- Ajuda no processo de crescimento.
- Atua na formação dos ossos, dentes e sangue.

Não quebrar a pontinha do quiabo para testar sua qualidade, isso só aumenta o desperdício de alimentos.



## Repolho

### Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas C e do complexo B, ferro, cálcio, sódio, fósforo, potássio e fibras.

### Funções:

- Pode ser utilizado no tratamento das anemias.
- Ajuda na constituição dos ossos e dentes.
- Recomendado contra as infecções e hemorragias.
- Ajuda no funcionamento do intestino.

O repolho pode ser usado em saladas, sopas, ensopados, suflês e refogados, além de outras opções, como o "charuto" da culinária árabe.

# Rúcula

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A e C, cálcio e ferro.

## Funções:

- Importante para a saúde da pele e da visão.
- Fortalece o cabelo.
- Auxilia no desenvolvimento de ossos e dentes.

A rúcula possui sabor picante, embora seja mais forte e mais amargo. Pode ser preparada crua, em saladas, ou refogada. É também uma ótima opção de recheio para pizza.



# Taioba

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas C e do complexo B, potássio, ferro, fósforo, cálcio e fibras.

## Funções:

- Boa para a pele, cabelos e unhas.
- Previne câimbras.
- Ajuda a fortalecer ossos e dentes.
- Importante para o bom funcionamento do intestino.

Os talos da taioba podem ser utilizados no preparo do arroz, farofas, sopas e refogados. Antes de picar, basta retirar a película dos talos com o auxílio de uma faca.



# Tempero Verde (Salsa e Cebolinha)

## Componentes Nutritivos:

Ricos em vitaminas A, C e do complexo B, cálcio e fósforo. Possui também pequena quantidade de ferro.

## Funções:

- Excelente na formação de ossos e dentes.
- Estimula o apetite.
- Mantém a saúde da pele e promove o crescimento.

Os temperos verdes, ou simplesmente cheiro verde, combinam salsa e cebolinha na proporção ideal para deixar as receitas deliciosas. Eles também devem ser usados nas refeições para substituir parte do sal.

**Dica:** Os talos da salsa são ricos em vitamina C e podem ser preparados em sopas, sucos, farofas, patês e em outras receitas.



# Tomate

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio e cálcio.

## Funções:

- Auxilia a boa visão.
- Dá resistência aos vasos sanguíneos.
- Evita a fragilidade dos ossos.



Os tomates combinam com várias receitas: saladas, refogados, molhos, sopas, picles e sucos. Os maduros possuem até quatro vezes mais vitamina A do que os verdes.

## Vagem

## Componentes Nutritivos:

Possui ferro, sódio, fósforo, cálcio, fibras, vitaminas A, C e do complexo B.

## Funções:

- Colabora na formação dos ossos e dentes.
- Ajuda nos casos de anemia.
- Estimula as funções do intestino.

Entre as vagens mais comuns estão a vagem-de-corda e a vagem-de-metro. Elas também são conhecidas como feijões-verdes.



## ***Os temperos na culinária***

*Os temperos na culinária têm um caráter muito pessoal. Os aromáticos, como cebolinha, salsa, coentro, hortelã, manjeriço, tomilho, orégano e louro, podem ser usados sozinhos ou combinados entre si.*

*As especiarias são as partes secas de plantas aromáticas. As mais comuns são: açafrão, cominho, cravo, gengibre, gergelim, canela, noz-moscada e pimenta do reino.*

*Tem ainda os condimentos usados para acentuar o sabor dos alimentos, como alho, cebola e vinagres.*





F  
R  
U  
T  
A  
S

## ***Dicas importantes:***

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças.

Aumente e varie o consumo de frutas, verduras e legumes nas refeições diárias: conheça novos sabores; prefira os alimentos da estação; prepare de diferentes modos.

Ao longo do dia, coma menos quantidade em cada refeição, diminuindo os intervalos: isso evita que o organismo acumule calorias em forma de gordura.

Faça pelo menos três refeições principais diárias (café da manhã, almoço e jantar e pequenos lanches nos intervalos).

Os melhores lanches, entre as refeições, são frutas frescas ou suco de frutas frescas sem adição de açúcar.



# Abacate



## Componentes Nutritivos:

Possui sódio, potássio, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A, C e do complexo B.

## Funções:

- Boa fonte de energia para o organismo.
- Ajuda na formação de ossos e dentes.
- Alivia a fadiga mental.

O abacate pode ser consumido ao natural, na forma de creme, vitamina ou até mesmo nas saladas com verduras e legumes.

**Importante saber:** O abacate possui um tipo de gordura insaturada, que diminui as chances de desenvolver doenças cardiovasculares. Mas é sempre bom não exagerar na quantidade.

# Abacaxi

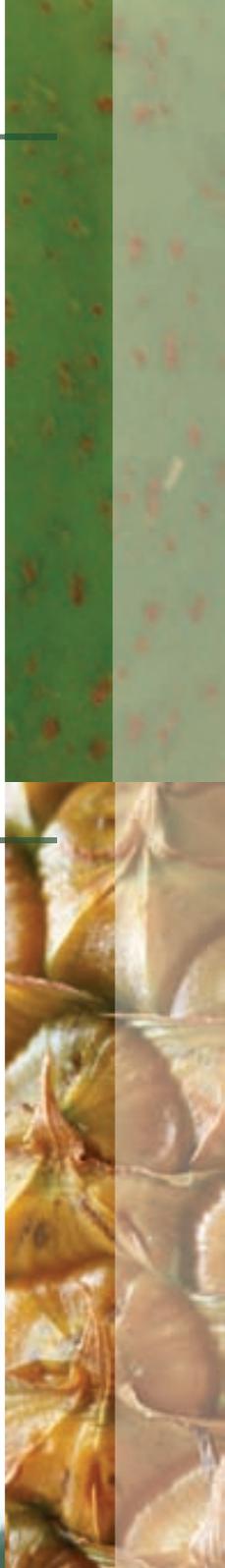
## Componentes Nutritivos:

Rico em vitaminas A, C e do complexo B. Possui também cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo e um pouco de zinco.

## Funções:

- Importante no desenvolvimento dos ossos e dentes.
- Facilita a digestão.

O sabor doce e levemente ácido faz do abacaxi uma opção deliciosa de sobremesa; também pode ser preparado nas saladas ou mesmo grelhado ou assado com frango e outras carnes.



## Açaí

O Açaí é uma fruta exótica, típica da região Amazônica.

### Componentes nutritivos:

Alta concentração de cálcio, ferro, potássio, zinco, fibras, vitaminas C e E, além de gorduras.

### Funções:

- Alto valor energético.
- Beneficiam a circulação sanguínea.
- Ajuda a combater os radicais livres.
- Contribui na prevenção de anemias e fortalecimento muscular.

O principal elemento extraído do açaí é o chamado vinho do açaí (suco), feito com a polpa e a casca dos frutos maduros. A fruta é apreciada das mais diversas formas, como creme, licor, geléia, mingau, sorvete e doces.

**Curiosidade:** Da palmeira do açaí pode-se extrair um palmito de boa qualidade.



## Acerola

### Componentes Nutritivos:

Rica em vitamina C. Possui também vitamina A, potássio e fósforo e pequenas quantidades de vitaminas do complexo B, cálcio e ferro.

### Funções:

- Auxilia na cicatrização.
- Protege gengivas e dentes.
- Boa para a pele, ossos e para os tecidos nervosos.
- Previne gripes e resfriados.

A acerola, além do consumo natural, pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos, licores e doces. Deve ser conservada no congelador (já lavada), porque é uma fruta que estraga facilmente. Dessa forma, conserva-se por até três meses.



# Ameixa

## Componentes Nutritivos:

É rica em vitaminas do complexo B e fibras. Contém também vitaminas A e C, cálcio, sódio, potássio, fósforo e ferro.

## Funções:

- Boa para a pele e cabelo.
- Essencial ao crescimento.
- Laxante (solta o intestino).

A ameixa seca tem várias utilidades em caldas, sorvetes, pudins, bolos, tortas, refrescos e licores. Além disso, combina muito bem com pratos salgados.



# Banana

## Componentes Nutritivos:

É rica em carboidratos e potássio. Possui ainda vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, zinco, fósforo, sódio e pequena quantidade de ferro.

## Funções:

- Ajuda a regular o sistema nervoso.
- Dá resistência aos vasos sanguíneos.
- Evita as câimbras.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Auxilia no tratamento da diarreia.

As bananas são muito utilizadas na culinária de vários países. São consumidas ao natural, fritas, cozidas e assadas, ou preparadas em bolos, doces e tortas.

# Caju

## Componentes nutritivos:

Fonte de vitaminas A, C e do complexo B, potássio, cálcio e fósforo. Sua castanha é de alto valor protéico.

## Funções:

- Participa da formação do sangue; protege a pele.
- Auxilia a digestão.
- Aumenta a resistência contra infecções.

O caju é muito consumido ao natural, ou na forma de suco, sorvete, doces em calda, pasta, cristalizados e até pratos salgados.



# Caqui

## Componentes Nutritivos:

É rico em vitaminas A, C e do Complexo B, sódio, potássio e fibras. Possui também fósforo, magnésio, cálcio e ferro.

## Funções:

- Regula as funções intestinais.
- Ajuda no crescimento.
- Auxilia na formação do esmalte dos dentes.

O caqui possui substâncias antioxidantes que neutralizam toxinas e radicais livres, que são responsáveis pelo processo de envelhecimento.

**Dica:** Lavar o caqui somente na hora de comer, para não acelerar o processo de apodrecimento.



# Coco

## Componentes Nutritivos:

Possui potássio, sódio, cálcio, ferro, fósforo, fibras e vitaminas do complexo B e um pouco de vitamina C.

## Funções:

- Estimula o funcionamento do intestino.
- A água de coco é indicada nos casos de diarreia, vômitos e desidratação.

Para saber se o coco maduro está em boas condições é suficiente bater na casca. Se o som for oco, está estragado.



# Goiaba

## Componentes Nutritivos:

Ótima fonte de vitamina C. Possui, ainda, boa quantidade de cálcio, fósforo, sódio, ferro, potássio, vitaminas A e do complexo B.

## Funções:

- Importante no combate às infecções e hemorragias.
- Ajuda no fortalecimento dos ossos e dentes.
- Boa para a visão, pele e as mucosas.



Ao comprar, escolher as goiabas de tamanho uniforme, maduras e firmes.

**Dica:** A casca de goiaba é rica em vitaminas e fibras.

# Jaboticaba

## Componentes nutritivos:

Possui vitaminas C, do complexo B e, em menor quantidade, ferro, cálcio, fósforo, sódio e potássio.

## Funções:

- Evita problemas de pele e reumatismo.
- Essencial ao crescimento.
- Auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso.

A jaboticaba pode ser consumida ao natural ou usada para fazer doce, geléia, licor ou vinho.



# Jaca

## Componentes Nutritivos:

Rica em fibras, possui também vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo e ferro.

## Funções:

- Indicada para pessoas com problemas intestinais.
- Contribui na formação de ossos e dentes.
- Ajuda no crescimento.
- É bom para os cabelos e pele.

Os tipos mais cultivados de jaqueira são: jaca-dura (com frutos grandes e bagos de consistência rígida) e jaca-mole (frutos menores e bagos doces com consistência mole).

Os bagos da jaca são consumidos ao natural ou na forma de doces, compotas, refrescos, sucos e licores.

# Laranja

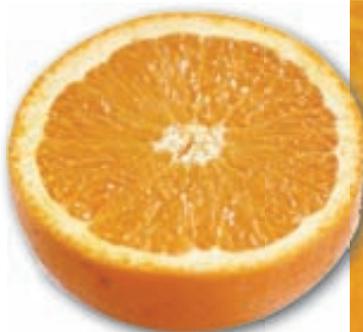
## Componentes nutritivos:

Rica em vitamina C.

Possui também cálcio, fósforo, sódio, potássio e pouca quantidade de vitamina A, do complexo B e ferro.

## Funções:

- Favorece a digestão.
- Contribui na formação de ossos e dentes.
- Reforça as defesas do organismo.
- O bagaço da laranja ajuda a soltar o intestino.



Na compra, escolher as laranjas mais firmes, pesadas e com casca lisa. Os frutos leves e com a casca esponjosa têm pouco suco e são de qualidade inferior.

# Limão

## Componentes Nutritivos:

Rico em vitamina C.

Possui também boa quantidade de vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio.

## Funções:

- Fortalece os ossos e os dentes.
- Auxilia no processo de cicatrização.
- Evita hemorragias.
- Reforça as defesas do organismo.

Assim como a laranja, ao comprar, escolher os mais pesados e com casca lisa, sinal de que estão maduros e têm bastante suco.

**Dica:** Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.



# Maçã

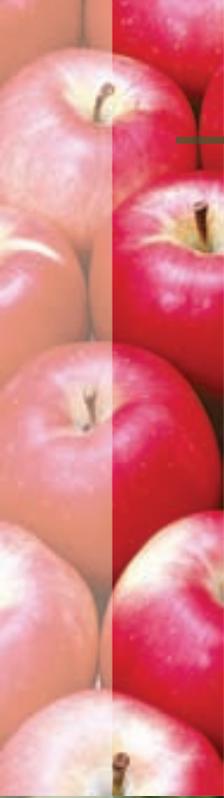
## Componentes nutritivos:

Possui carboidratos, vitaminas A, C e do complexo B, fósforo, sódio, potássio e cálcio.

## Funções:

- Indicada contra azia.
- É recomendada para problemas do intestino, da pele e do sistema nervoso.

Ao comprar, escolher as de casca com cor acentuada e brilhante, polpa firme, pesadas, sem partes moles, furos ou rachaduras.



# Mamão

## Componentes Nutritivos:

Possui cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio e vitaminas A, C e do complexo B.

## Funções:

- Bom para a visão.
- Auxilia o bom funcionamento intestinal.
- Dá resistência contra as infecções.

Guardar o mamão verde em lugar fresco e escuro, nunca riscar com faca ou outro objeto. Conservar o maduro na geladeira.

No mamão existe uma substância chamada de "papaína", que serve como amaciante de carnes: basta colocar a casca do mamão verde ou algumas gotas do leite da casca sobre a carne por alguns minutos.



# Manga

## Componentes nutritivos:

Ótima fonte de fibras e vitaminas A e C. Possui também vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio.

## Funções:

- Ótima para a visão.
- Ajuda no funcionamento do intestino.

A casca da manga pode ser aproveitada para fazer um delicioso suco: basta higienizar a fruta antes de descascar, bater as cascas no liquidificador com água, açúcar e gelo a gosto.

# Maracujá

## Componentes Nutritivos:

Rico em vitaminas C e do complexo B. Possui também ferro, cálcio, potássio e fósforo.

## Funções:

- Auxilia o bom funcionamento do sistema nervoso.
- Dá resistência aos vasos sanguíneos.
- Combate os radicais livres.

O maracujá é uma fruta muito apreciada pela qualidade, aroma e sabor agradável de seu suco. Ao comprar, escolher os de casca brilhante, firme, sem rachaduras ou manchas.

Conservar o maracujá maduro na geladeira. Quando verde, deve ser guardado em lugar fresco e seco até amadurecer.

# Melancia



## Componentes nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do Complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio.

## Funções:

- Auxilia o bom funcionamento dos rins, intestino e estômago.
- É um suave calmante.

A melancia é uma fruta altamente refrescante, ideal para ser consumida nas épocas de muito calor. Tem poucas calorias e propriedades hidratantes (contém cerca de 90% de água).

# Melão

## Componentes Nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B. Também contém cálcio, fósforo, sódio, potássio e pequena quantidade de ferro.

## Funções:

- Protege a visão.
- Colabora na cicatrização dos ferimentos.
- Contribui na formação dos ossos, dentes e sangue.

A cor da casca do melão varia do verde ao amarelo, assim como a polpa que também muda conforme o tipo.

**Dica:** *Aprecie a sua refeição. Coma devagar. Faça das refeições um ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo TV.*

# Morango

## Componentes nutritivos:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, ferro, sódio, potássio, cálcio e fósforo.

## Funções:

- Fortalece os ossos e dentes.
- Evita hemorragias.
- Dá resistência aos tecidos.



O morango é uma das frutas mais conhecidas no mundo. Ao comprar, prefira as bandejas transparentes para poder verificar melhor a qualidade dos morangos.

# Pera



## Componentes Nutritivos:

Possui potássio e, em menor quantidade, cálcio, fósforo, sódio, ferro, vitaminas C e do complexo B.

## Funções:

- Auxilia o bom funcionamento intestinal.
- Contribui na formação de ossos, dentes e sangue.
- Abre o apetite.

A pera de boa qualidade tem a casca firme, sem ser dura (a casca dura indica que a fruta foi colhida antes do tempo e logo ficará murcha e sem sabor).

# Pêssego

## Componentes nutritivos:

Possui fibras, vitaminas A, C e do complexo B, além de pequena quantidade de cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio.

## Funções:

- Ajuda no bom funcionamento do intestino.
- Protege a pele.
- Ajuda na formação do sangue.
- Auxilia a digestão.



O pêssego pode ser saboreado fresco, acrescentado a saladas de frutas ou preparado com carnes e aves. Também pode ser utilizado para fazer doces, bolos e tortas.

# Tangerina/Mexerica

Existem diferentes variedades dessa fruta, sendo as mais comuns: poncan, murcot, rio ou carioca.

## Componentes Nutritivos:

Rica em vitamina C. Possui também vitaminas A e do complexo B, cálcio, ferro, potássio, sódio, fósforo e magnésio.

## Funções:

- Reforça as defesas do organismo e auxilia na absorção do ferro.
- Ajuda no funcionamento do intestino (o bagaço).
- Tem ação antioxidante (ajuda a reduzir o risco de tumores).

A tangerina se diferencia das outras frutas cítricas porque sua casca se solta facilmente dos gomos. Ao comprar, preferir as mais pesadas, firmes, de cor brilhante e intensa; sem sinais de amolecimento. Em geral, é consumida ao natural, quando se apreciam melhor o sabor e o aroma levemente perfumado.

# Uva



## **Componentes nutritivos:**

Rica em carboidratos.

Possui também vitaminas A, C e do complexo B, sódio, potássio, cálcio, fósforo e uma pequena quantidade de ferro.

## **Funções:**

- É um laxante suave.
- Estimula as funções cardíacas.
- Reforça as defesas do organismo.
- Sua ação antioxidante contribui para combater o envelhecimento, protege contra doenças do coração e previne o desenvolvimento de vários tipos de câncer.

São muitas as variedades de uvas, porém, as mais conhecidas no Brasil são: itália, rubi, niágara e rosada. Todas são muito apreciadas por seu sabor doce e suculento. As uvas pretas são a variedade mais utilizada na produção de vinho e suco de uva.

## Como armazenar as frutas e hortaliças:

*Para aumentar a durabilidade dos alimentos, colocar na geladeira as verduras, frutas e legumes que estragam rapidamente – a prateleira inferior e a gaveta da geladeira são os locais apropriados.*

*As frutas e hortaliças podem ser guardadas, ainda sem higienizar, em sacos plásticos, secos e bem fechados para não causar contaminação de outros alimentos. À medida que for utilizando, proceder à higiene correta.*

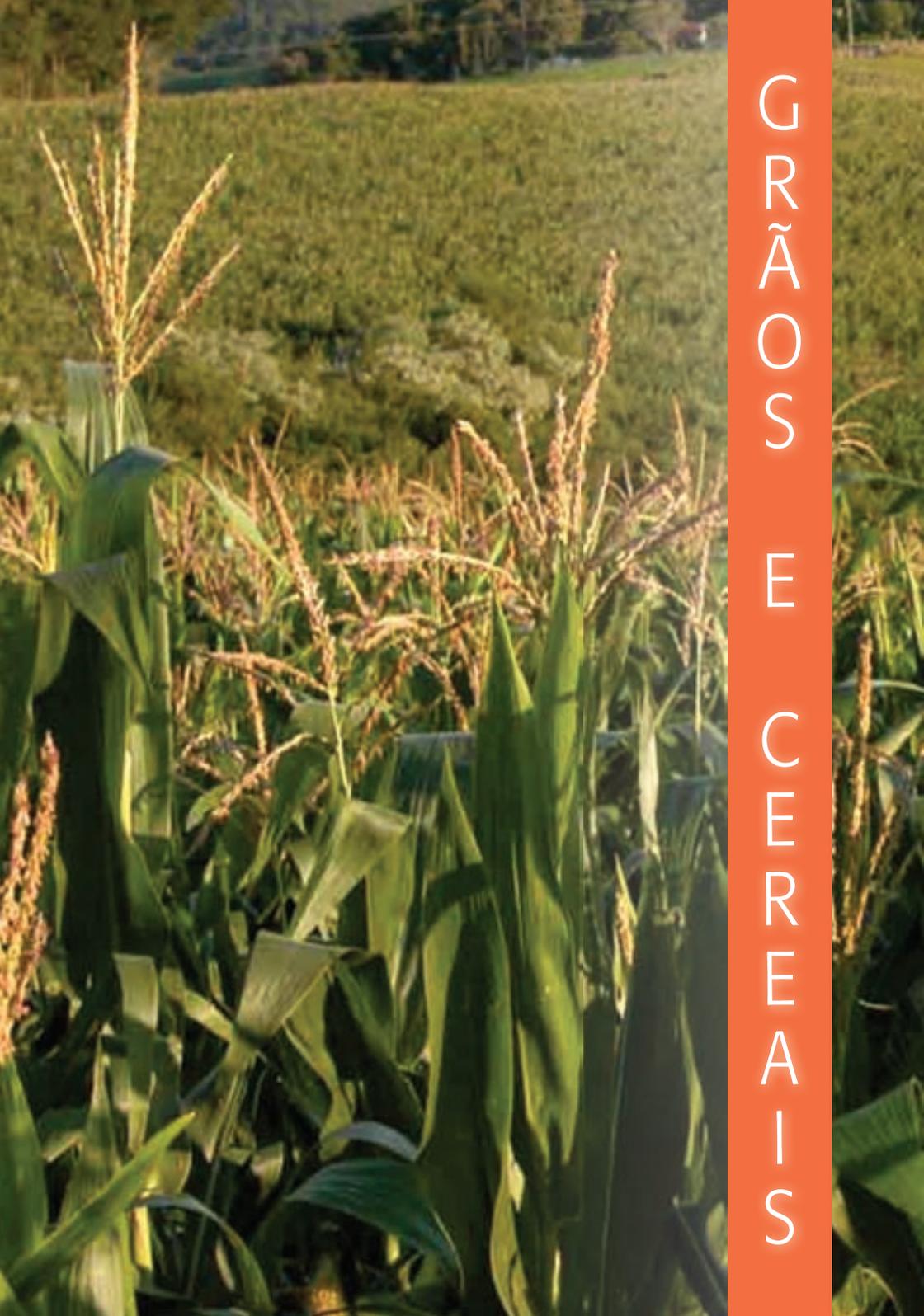
*Se optar por armazenar as frutas e hortaliças já higienizadas, é importante secar bem antes de colocar na geladeira. Também é necessário usar embalagens apropriadas para alimentos, como sacos plásticos transparentes ou potes de vidro ou de plástico limpos.*

*Se houver um vegetal estragando na geladeira, retire-o imediatamente. Os fungos presentes em um vegetal podem se espalhar pelos outros, estragando-os rapidamente.*

*Nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho.*

*As raízes, frutas e tubérculos que não estiverem maduros devem ser guardados em locais secos, longe do sol e livres de insetos.*





G  
R  
Ã  
O  
S  
  
E  
  
C  
E  
R  
E  
A  
I  
S

# Arroz



De origem asiática, o arroz foi trazido ao Brasil pelos portugueses. Existem diferentes variedades desse cereal: polido, integral, parboilizado, arbóreo, vermelho, etc.

## **Componentes nutritivos:**

Rico em carboidratos; contém ainda vitaminas do complexo B, fósforo, ferro e cálcio.

O arroz integral, além desses nutrientes, possui proteínas e fibras.

## **Funções:**

- Fonte de energia.
- Auxilia a digestão.
- Combate o estresse.
- Fundamental para os tecidos nervoso e muscular.

O arroz integral é mais completo, pois mantém a camada externa do grão, o farelo. Além de conservar vitaminas do complexo B, contém fibras benéficas ao intestino.

Já o arroz branco polido perde fibras, sais minerais e vitaminas no processo de retirada da casca durante o refinamento industrial.

O parboilizado concentra mais Vitaminas do complexo B, importantes para afastar doenças cardiovasculares.

**Dica:** A união do arroz com feijão garante o fornecimento de proteínas de qualidade. A carência protéica de um é suprida pelos bons teores do outro e vice-versa. Assim, juntos, eles formam uma dupla perfeita.



# Aveia

## Componentes nutritivos:

Rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, fósforo, ferro e proteínas.

## Funções:

- Melhora o funcionamento do intestino.
- Auxilia na redução do colesterol.
- Previne contra o envelhecimento e aparecimento de doenças.
- Controla a quantidade de açúcar no sangue
- Promove a saciedade.

A aveia pode ser ingerida sob forma de flocos, flocos finos, farinha e como ingrediente no preparo de biscoitos, mingau, misturada com frutas, sopas, caldos, tortas, bolos etc.



# Milho Verde

## Componentes Nutritivos:

Possui carboidratos, sódio, fósforo, potássio, vitaminas A, do complexo B e vitamina E.

## Funções:

- Ajuda a regular o sistema nervoso
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Fortalece o sistema de defesa do organismo.
- Graças à vitamina E, atua no crescimento e no sistema reprodutor.

O milho deve ser comprado fresco, com as folhas bem verdes e cabelo marrom-escuro. As espigas mais novas são as melhores para cozinhar e refogar; as mais duras podem ser usadas para fazer um mingau.



# Trigo

O trigo é um dos cereais mais utilizados e amplamente cultivados em todo o mundo.

## **Componentes nutritivos:**

Os alimentos derivados do trigo são boas fontes especialmente de carboidratos; possui também vitaminas do complexo B, fósforo, cálcio, ferro, potássio, sódio e fibras.

## **Funções:**

O trigo apresenta um conjunto de nutrientes importantes para saúde, porém a sua função no organismo dependerá se o alimento foi feito com o trigo integral ou refinado.

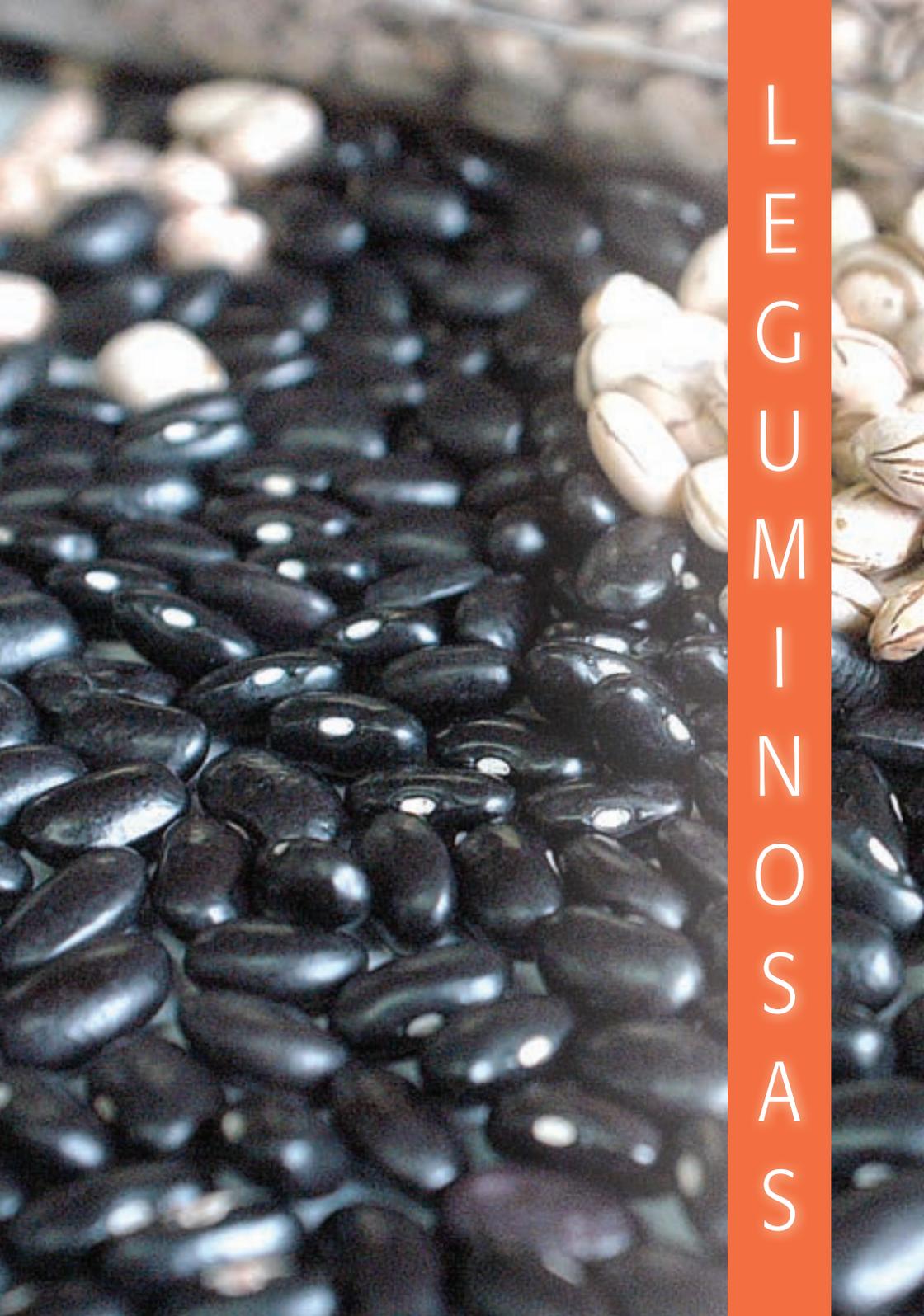
De uma forma geral, por ser um alimento altamente energético, o trigo fornece grande parte das calorias consumidas.

Os alimentos mais comuns derivados do trigo estão largamente presentes nas mesas dos brasileiros: pães, biscoitos, bolos, macarrão e massas em geral. Também pode ser consumido na forma de farelo, germe ou óleo de germe de trigo.

### **É bom saber!**

*Os cereais integrais são ricos em fibras e seu consumo ajuda a regular o funcionamento do intestino e a controlar os níveis de glicose e gordura no sangue.*

*Existem vários produtos a base de cereais integrais disponíveis no mercado, como pães, biscoitos, farinhas e granola, preparados com linhaça, trigo, aveia, quinua, centeio, etc.*



L  
E  
G  
U  
M  
I  
N  
O  
S  
A  
S



# Feijão

Do grupo das leguminosas, que incluem a ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico e amendoim, o feijão é o mais popular.

## **Componentes nutritivos:**

Possui proteínas, ferro, fósforo, cálcio, fibras e vitaminas do complexo B.

## **Funções:**

- Indicado para prevenir e combater a anemia.
- Ajuda a regular o trânsito intestinal.
- Atua na formação da estrutura óssea.
- Bom para o funcionamento do sistema nervoso.

Ao comprar o feijão a granel, verificar se os grãos estão inteiros, sem mofo, umidade, caruncho, excesso de pedras e sujeiras.

***Dica: Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.***

*O feijão é um alimento rico em ferro. Na hora das refeições, coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim, estará evitando a anemia.*

# Ervilha

## Componentes nutritivos:

Possui proteínas, vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo, ferro e potássio.

## Funções:

- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Promove o crescimento.
- Excelente para a saúde dos olhos e da pele.
- Estimula o apetite.

As ervilhas frescas devem ter vagens limpas, cheias, firmes, de cor verde-clara; as ervilhas secas não devem estar muito quebradas, nem apresentar sujeira.

## Soja

É um alimento de origem vegetal que pode ser utilizado em várias preparações na cozinha.

## Componentes nutritivos:

Possui proteínas, gorduras, vitaminas do complexo B (com exceção da B12), fibras, sódio, cálcio, potássio e ferro.

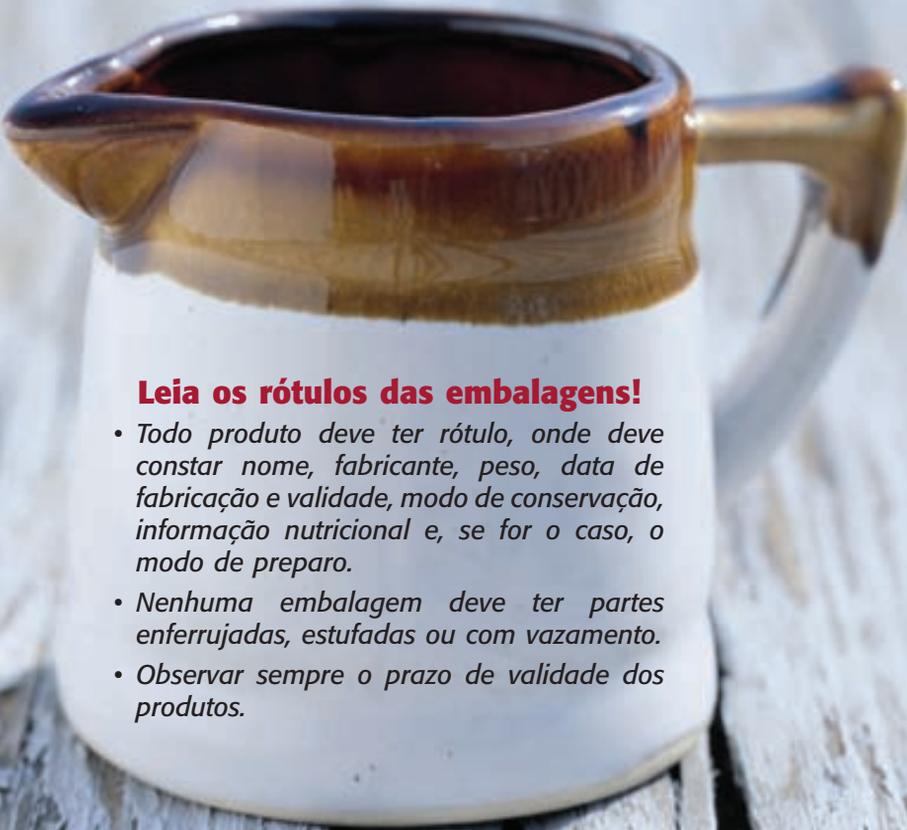
## Funções:

- Ajuda a renovar e conservar os tecidos do corpo.
- Importante para os tecidos nervoso e muscular.
- Possui ação preventiva contra várias doenças.
- Retarda o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como de cólon, boca, pulmão, fígado, pâncreas e de esôfago.
- Reduz os níveis de colesterol.

Ao comprar a soja a granel, verificar se os grãos estão inteiros, sem mofo, umidade e caruncho. A cor depende da variedade da soja; as mais apreciadas variam de amarelo a marrom claro. Se for embalada, preferir as embalagens transparentes.

A soja deve ser guardada em lugar fresco, sem umidade e em recipientes fechados, longe da luz solar.





### **Leia os rótulos das embalagens!**

- *Todo produto deve ter rótulo, onde deve constar nome, fabricante, peso, data de fabricação e validade, modo de conservação, informação nutricional e, se for o caso, o modo de preparo.*
- *Nenhuma embalagem deve ter partes enferrujadas, estufadas ou com vazamento.*
- *Observar sempre o prazo de validade dos produtos.*



C  
A  
R  
N  
E  
S

# Carnes



As carnes, de uma forma geral (de boi, porco, peixes, aves, caça – inclusive os miúdos), possuem os mesmos componentes protéicos, importantes para o crescimento e manutenção da saúde.

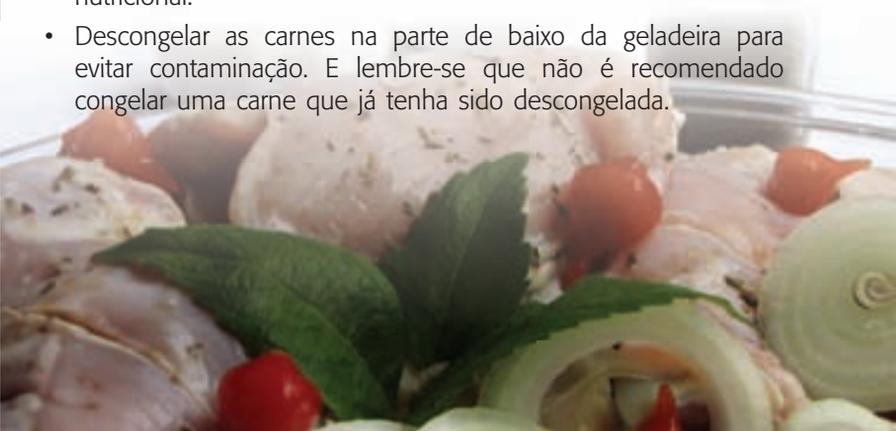
## **Componentes nutritivos:**

É rica em proteínas de alto valor biológico. Possui também vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, cálcio e sódio.

## **Funções:**

- Auxilia no crescimento e formação de tecidos.
- Auxilia na recuperação de pessoas com anemia.

## **Importante saber:**

- Ao adquirir qualquer tipo de carne, observar se tem consistência, cor e cheiro característicos.
  - As carnes devem estar sob refrigeração e em boas condições de acondicionamento.
  - Observar também as condições de higiene do açougue e dos funcionários.
  - A carne bovina muito vermelha pode ser sinal de aditivos químicos (corantes, sulfito, nitrito) que fazem mal ao organismo.
  - Ao comprar carne moída, exija que ela seja moída na hora.
  - Os miúdos devem ser consumidos com moderação, por causa do alto teor de gordura.
  - As carnes de primeira ou de segunda têm o mesmo valor nutricional.
  - Descongelar as carnes na parte de baixo da geladeira para evitar contaminação. E lembre-se que não é recomendado congelar uma carne que já tenha sido descongelada.
- 

# Peixe

## **Ao comprar peixes frescos:**

- Observar se estão mantidos em refrigeração ou sobre uma camada de gelo.
- A carne deve estar firme e elástica, resistente à pressão dos dedos.
- Cor branca ou rosada com reflexos perolados.
- Olhos brilhantes, transparentes e guelras avermelhadas.
- Escamas bem aderentes e brilhantes.

*Ao chegar em casa, o peixe não pode ser mantido em temperatura ambiente. Caso não seja preparado na hora, deve ser guardado no congelador já limpo.*

*O descongelamento deverá ser feito sobre refrigeração, ou seja, dentro da própria geladeira.*

## Ovos

Os ovos também são uma opção ao consumo de carne: prefira-os cozidos, escaldados, mexidos, ou como omelete, preparados com pouco ou nenhum óleo.

## **Dicas e conservação:**

- Ao comprar ovos, verificar sempre o interior das caixas para certificar-se de que não existe nenhum quebrado.
- Em casa, manter os ovos na parte interna da geladeira, nunca na porta, onde há muita variação de temperatura.
- Não lavar os ovos antes de guardá-los para evitar a remoção da película natural que protege a casca, pois isso favorece a entrada de microrganismos. Lavar apenas na hora de usar.
- Não quebrar os ovos sobre os outros ingredientes de uma receita. O correto é quebrá-los um a um em uma xícara para verificar se não há alteração e, assim, não comprometer a receita.

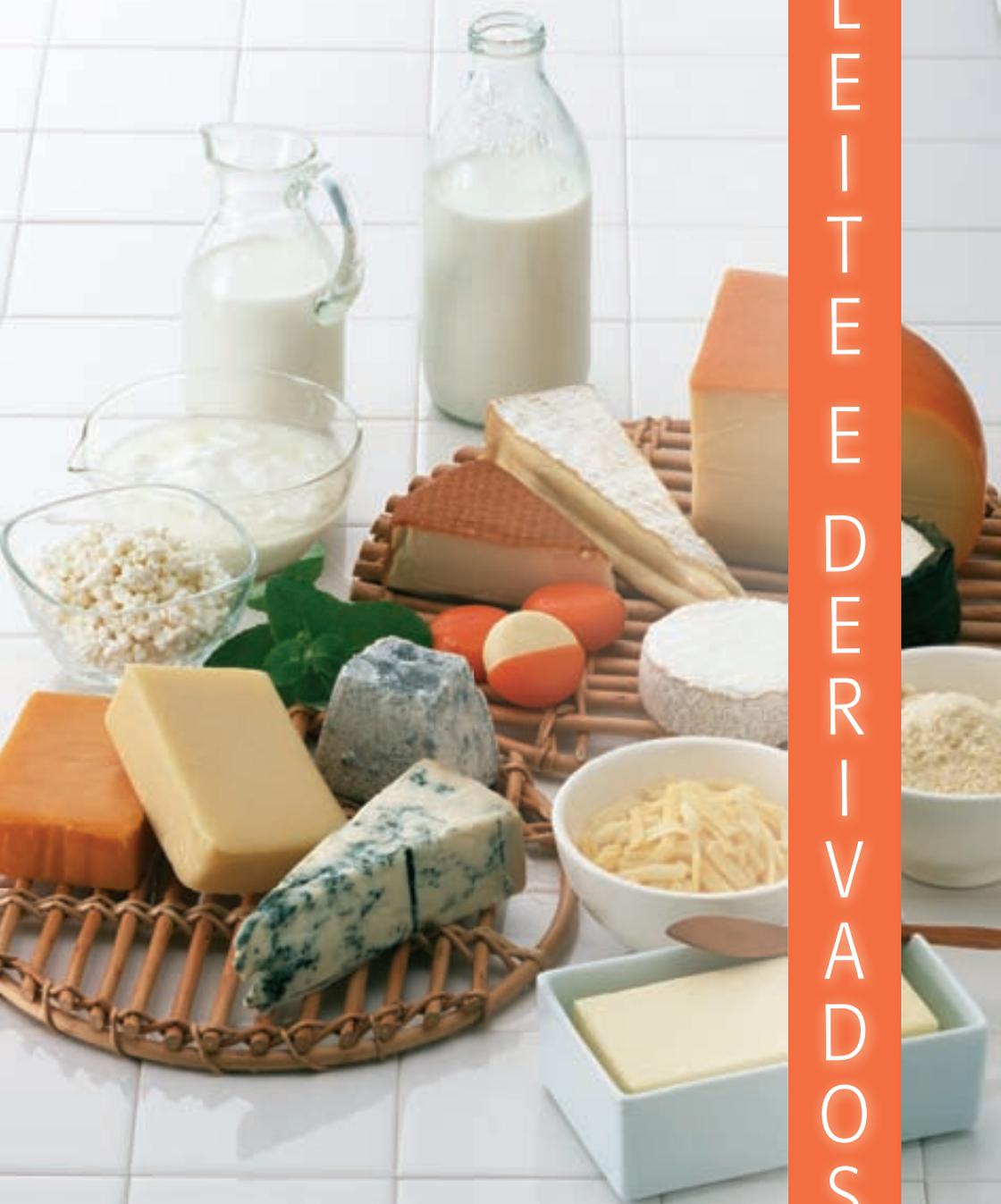


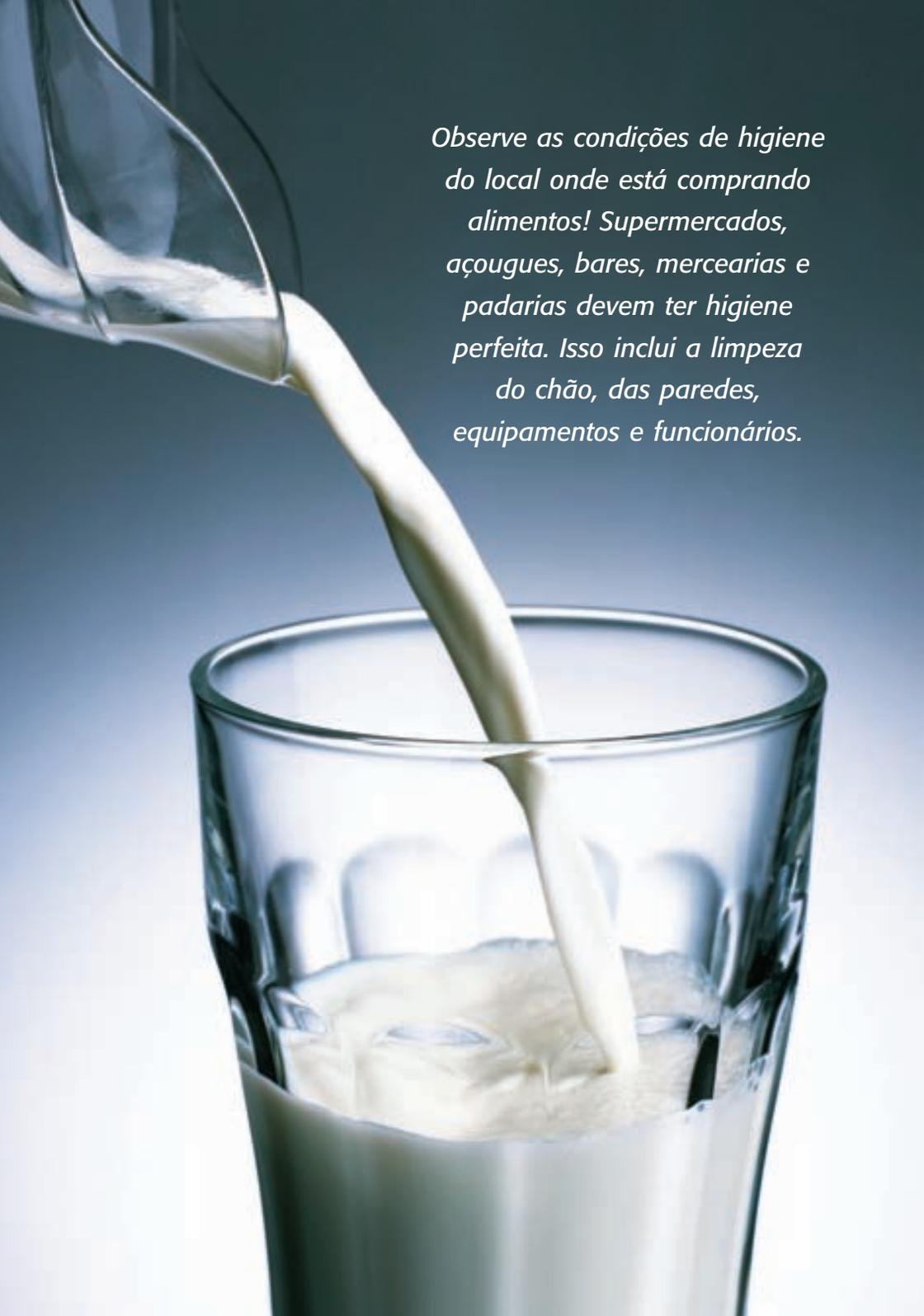
## Importante saber:

- As carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva que contribui para a saúde e para o crescimento saudável.
- Não existem diferenças importantes no valor nutritivo de carnes denominadas “de primeira” ou “de segunda”. O que é importante é optar por aqueles cortes com menor teor de gordura.
- Prefira as carnes magras e retire toda a gordura aparente antes da preparação (inclusive a pele do frango e o couro do peixe).
- Coma mais frango e peixe e sempre prefira carne com baixo teor de gordura.
- Os derivados de carne (charque, salsicha, linguiça, presuntos, salames e outros embutidos) contêm, em geral, excesso de gordura e de sal e devem ser consumidos ocasionalmente.
- Prefira carnes, peixes ou aves assados ou preparados com pouca gordura.
- Os miúdos, como o fígado bovino, coração de galinha, entre outros, devem ser consumidos pelo menos uma vez por semana: esses alimentos são excelentes fontes de ferro, nutriente essencial para evitar anemia, em especial em crianças, jovens, idosos e mulheres em idade fértil.



# LEITE E DERIVADOS





*Observe as condições de higiene do local onde está comprando alimentos! Supermercados, açougues, bares, mercearias e padarias devem ter higiene perfeita. Isso inclui a limpeza do chão, das paredes, equipamentos e funcionários.*

# Leite e Derivados

Existem vários tipos de leite (de vaca, cabra, jumenta, búfala). O mais comum é o de vaca.

Derivados do leite: queijo, manteiga, coalhada, iogurte, creme de leite, leite condensado.

## Componentes nutritivos:

Ótimas fontes de cálcio, fósforo e proteínas. Possuem também vitaminas do Complexo B, especialmente a B2, gorduras, vitaminas A e D (exceto os produtos desnatados).

## Funções:

- Importante na formação dos ossos, dentes e sangue.
- Ajuda no crescimento.
- Fornece energia ao corpo.

Ao comprar leite industrializado, observar a data de validade e se a embalagem está íntegra. No caso do leite pasteurizado, observar ainda se está sob refrigeração adequada.

**Dica:** *Se for comprar leite fresco (in natura), verificar primeiro a procedência do produto e, em casa, ferver durante 5 minutos (contar após levantar fervura).*

*Ao comprar queijos, verificar se a embalagem está íntegra, se o cheiro e o tipo são característicos e se possui o selo de qualidade SIF. Observar o prazo de validade dos produtos.*







S  
A  
F  
R  
A  
  
D  
O  
S  
  
A  
L  
I  
M  
E  
N  
T  
O  
S

## **A Safra dos Alimentos**

*Todas as frutas, verduras e legumes têm uma época própria para o plantio e para a colheita, que é definida de acordo com as características de cada espécie vegetal e com as condições ambientais locais. Esta época representa o período da SAFRA de cada produto.*

*O plantio e a colheita na época certa proporcionam aumento da produtividade e melhoria considerável na qualidade. Assim, a cada mês e nova estação temos as frutas, verduras e legumes típicos de sua época.*

*Atualmente, com o desenvolvimento de novas técnicas agrícolas, é possível realizar o cultivo de alimentos fora da época e, assim, obter diferentes tipos de hortifruti ao longo do ano. No entanto, vale lembrar que é no período da safra que os alimentos estão mais frescos, com maior potencial nutritivo e com preço mais em conta. Tudo isso proporciona economia ao consumidor e melhoria da qualidade da alimentação.*

*Por isso, é muito importante saber a época certa da safra dos alimentos. Veja, a seguir, a TABELA DE SAFRA das frutas e hortaliças mais comuns:*



## Tabela de safra dos alimentos

TABELA DE HORTALIÇAS												
Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora Moranga										•	•	•
Abobrinha Italiana									•	•	•	
Abobrinha Menina									•	•	•	
Acelga							•	•	•	•		
Agrião							•	•	•	•		
Alface							•	•	•	•	•	
Alho	•	•										
Almeirão							•	•	•	•	•	
Batata-Doce			•	•	•							
Batata Inglesa								•	•	•		•
Berinjela											•	
Beterraba								•	•	•	•	
Brócolis							•	•	•	•	•	
Cará					•	•	•	•				
Cebola									•	•	•	•
Cebolinha								•	•	•	•	
Cenoura										•	•	
Chuchu					•	•				•	•	•
Couve								•	•	•		
Couve-Flor							•	•	•	•		
Ervilha							•	•	•	•		

## TABELA DE HORTALIÇAS

Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Espinafre							•	•	•	•	•	
Inhame				•	•	•	•	•				
Jiló					•	•			•			
Mandioca			•	•	•		•					
Mandioquinha			•	•	•							•
Maxixe	•										•	•
Milho Verde	•	•	•									•
Moranga Comum										•	•	•
Mostarda							•	•	•	•		
Pepino			•								•	
Pimentão										•	•	•
Quiabo	•	•	•									•
Rabanete							•	•	•	•	•	
Repolho Verde							•	•	•	•		
Repolho Roxo									•	•	•	
Rúcula						•	•	•	•	•		
Salsa								•		•	•	
Taioba								•				
Tomate Maçã								•	•	•	•	•
Tomate Santa Cruz							•	•	•	•		•
Vagem	•									•	•	•

## TABELA DE FRUTAS

Frutas brasileiras	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		•	•	•	•	•	•					
Abacaxi							•			•	•	•
Acerola											•	•
Ameixa											•	•
Banana Maçã				•	•	•			•			
Banana Nanica		•	•									
Banana Ouro		•	•	•	•							
Banana Prata										•	•	
Banana da Terra		•	•	•	•							
Caju				•	•					•	•	•
Caqui		•	•	•	•							
Coco Verde						•	•	•				
Figo	•	•	•	•								
Goiaba			•	•								
Jabuticaba	•									•	•	
Jaca	•	•	•	•	•	•		•			•	•
Laranja Pêra						•	•	•		•		
Laranja Lima/ Serra D'água				•	•	•	•	•				
Lima da Pérsia						•	•	•	•			

## TABELA DE FRUTAS

Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Limão Galego	•	•	•	•								
Limão Taiti	•	•	•	•	•							•
Maçã			•	•	•	•	•					
Mamão Formosa		•			•	•						
Mamão Havaí					•					•		
Manga	•									•	•	•
Maracujá Azedo					•	•	•					
Melancia					•	•		•		•		
Melão	•	•								•	•	•
Morango								•	•	•	•	•
Nectarina										•	•	•
Pequi	•		•									
Pera		•										•
Pêssego	•										•	•
Pinha	•	•		•								
Tangerina Poncan					•	•	•	•	•			
Tangerina Rio				•	•	•	•	•				
Uva Itália		•			•	•						
Uva Niágara	•	•			•	•						
Uva Rubi					•	•						

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia Alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

CEASA MG. *Calendário de Sazonalidade dos Preços de Hortifrutigranjeiros e Cereais*. Departamento Técnico/Seção de Estudos Estratégicos. Disponível em: [http://www.ceasaminas.com.br/pdf/calendario\\_oferta\\_preco.pdf](http://www.ceasaminas.com.br/pdf/calendario_oferta_preco.pdf). Acesso em 12/09/2011.

FRANCO, Guilherme. *Tabela de Composição Química dos Alimentos*. 9ª edição. Editora Atheneu. São Paulo, 2003.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. *Nutrição e técnica Dietética*. Barueri, SP, 2ª edição, 2006.





**Secretaria Municipal Adjunta de  
Segurança Alimentar e Nutricional**  
Rua Tupis, 149 - 3º andar  
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG  
Telefone: (31) 3277-4794  
[www.pbh.gov.br/segurancaalimentar](http://www.pbh.gov.br/segurancaalimentar)  
[educacaoalimentar@pbh.gov.br](mailto:educacaoalimentar@pbh.gov.br)



**P R E F E I T U R A  
B E L O H O R I Z O N T E**