



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: O Liberal

Data: 25/08/2019

Caderno/Link: <https://liberal.com.br/revista-l/sabores/como-escolher-os-hortifruti-mais-nutritivos-1064044/>

Assunto: Como escolher os hortifruti mais nutritivos

Como escolher os hortifruti mais nutritivos

Uma alimentação saudável só acontece com a escolha correta dos alimentos que serão servidos. E para quem acha que “beleza não se põe a mesa”... ah, põe sim! Aliás, é exatamente a aparência que vai “dizer” se determinada fruta, verdura ou legume está boa para o consumo e se possui os nutrientes certos para a boa saúde.

“A beleza de um alimento está no seu aspecto físico como a sua coloração, ou seja, o vermelho da casca de uma maçã, o amarelo da banana e o verde-escuro da verdura”, comenta o agrônomo e coordenador científico do projeto “Nutrientes para a Vida” da **Esalq**/USP, Valter Casarin.

A cor do alimento está diretamente associada ao seu valor nutricional, nível de maturação, sabor e doçura. Uma planta bem nutrida irá permitir que os frutos tenham cor e odor característicos, ou seja, apresentem aspecto saudável.

A casca é outro ponto a ser observado. Ela deve estar íntegra, livre de cortes, furos e manchas, lisa e firme. Quanto as verduras, elas devem estar bem verdinhas e ter aparência “fresca”. Fuja daquelas que tenham folhas murchas ou secas, amareladas ou manchadas.

“Alimentos com descoloração, com ferimentos ou pontos apodrecidos caracterizam perda ou carência nutricional”, explica Valter. Nesse caso, é comum a perda de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e vitaminas hidrossolúveis (complexo B e C) essenciais para a saúde.

Além disso, uma casca danificada é uma porta aberta para bactérias, fungos e vírus, micro-organismos que produzem toxinas que podem provocar infecção ou intoxicação alimentar.

O especialista responde outras dúvidas sobre a escolha dos melhores alimentos do hortifruti.

Confira:

Consultoria: projeto Nutrientes para a Vida, **Esalq/USP**

Alimentos frescos são mais nutritivos?

Sim. Frutas e verduras colhidas na hora tendem a ter mais vitaminas e nutrientes do que aquelas que passam tempo nas prateleiras. A redução de nutrientes já ocorre durante o transporte.

A temperatura pode influenciar no valor nutricional?



Sim. O ideal é conservar os alimentos em temperaturas baixas, pois reduzem a proliferação dos microrganismos e ajudam a conservar os nutrientes.

Alimentos que vem em caixas, como o morango, se um apresentar fungo, podemos comer o resto?

Um fruto ou alimento que contenha a parte superficial deteriorada, por exemplo mofo, deve ser descartado, pois as hifas deste fungo estão no interior do fruto, como raízes. Quanto aos outros morangos, se estiverem com aspecto firme, sem pontos de ataque do fungo, podem ser aproveitados.

Fonte: Valter Casarin_Nutrientes para a Vida

Para escolher os melhores do hortifruti

- Dê preferência as frutas, legumes e verduras da estação
- Verifique a cor e odor dos alimentos;
- Frutas maduras devem ser consumidas o quanto antes. Se a intenção não é consumi-la de imediato, prefira aquelas que estão madurando (levemente firme e “verdinha”);
- Evite os produtos amassados, com rachaduras, manchas ou furos e bolores. Insetos também são um indicativo de possível contaminação;
- Evite comprar frutas e legumes descascados, pois são mais suscetíveis a contaminação;
- Se não tem uma horta em casa, crie o hábito de comprar verduras e legumes nas hortas de bairro, onde os alimentos geralmente são mais frescos e cultivados com pouco (ou nenhum) agrotóxico;
- Quando comprar frutas em caixas, verifique o estado de conservação daqueles que estão por baixo.

O que é a Nutrientes para a Vida?

É um dos braços da fundação norte-americana NFL (Nutrients for Life Foundation), criada em 2004, com a missão de educar e informar o público sobre os nutrientes das plantas, desenvolvimento e saúde do solo, além de promover as boas práticas para a utilização responsável dos fertilizantes.

Presente no Brasil, EUA, Canadá, México e Colômbia, a Nutrientes para a Vida é formada por cientistas, pesquisadores, agrônomos, membros da sociedade civil e colaboradores parceiros que desenvolvem estudos na área e distribuem materiais educativos às instituições, governos e populações. Para mais informações, visite o site www.nutrientesparaavida.org.br.

