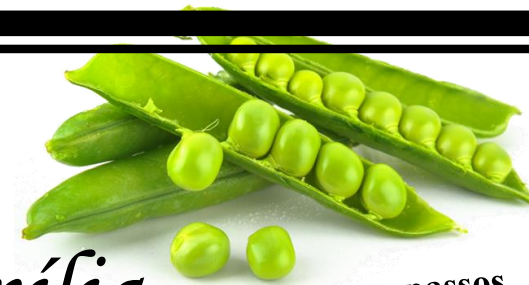


Anote *Dicas* nutritivas em família



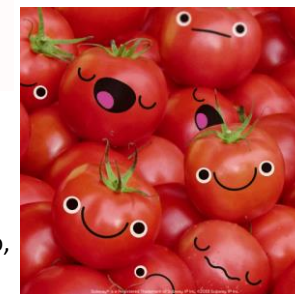
Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 161/ 29 de junho a 5 de julho de 2020



O hortofrutícola: Tomate



O tomate (*Lycopersicon esculentum*) é um fruto, porém, uma vez que se caracteriza pelo sabor pouco adocicado, acaba por ser mais reconhecido como um hortícola e, assim, constar no grupo dos hortícolas da Roda dos Alimentos. A sua origem é do Peru, tendo chegado à Europa no século XVI.

Existem diversas variedades de tomate com diferentes cores, tamanhos e sabores. No entanto, o que se destaca é o tomate vermelho, devido ao seu elevado valor nutricional. Este hortofrutícola é constituído na sua maioria por água e o seu valor calórico é reduzido. É rico em vitaminas (A e C), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.

O licopeno é o pigmento responsável pela cor vermelha que caracteriza o tomate. Este fitonutriente tem um elevado poder antioxidante. A absorção de licopeno é maior se o tomate for cozinhado, pois a água que contém vai evaporando com a sua preparação, tornando os níveis de licopeno mais concentrados e mais facilmente absorvidos pelo organismo. Por outro lado, ao ingerir o tomate em cru, o teor da vitamina vai ser superior.

A melhor forma de aproveitar este alimento é introduzi-lo na alimentação diária. Pode optar por incluí-lo em saladas, nos lanches como peça de fruta, ser usado como condimento na confeção, ser base de molhos e, ainda, para sumo.

Na escolha do tomate: se optar pelo tomate fresco, escolha os de cor vermelha e de preferência de origem biológica. Caso prefira produtos à base de tomate (polpa ou concentrado), opte pelos que possuam o mínimo de aditivos e sejam também de origem biológica.



Segundo a portaria nº 113/2018 de 30 de abril, o Regime Escolar é aplicável aos estabelecimentos de ensino público dos agrupamentos de escolas, que prevê a distribuição de fruta, **produtos hortícolas** (como é exemplo o tomate), bananas, leite e produtos láteos.



Fonte texto:

<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/tomate-simbolo-nacional/>
<https://www.celairo.pt/cuide-de-si/temas-de-saude/o-tomate-e-o-licopeno>
<https://dre.pt/application/conteudo/115200303>

Fonte imagens:

<http://vozdocampo.pt/2020/06/12/consideracoes-gerais-sobre-a-cultura-do-tomateiro/>
<https://blog.tricae.com.br/alimentacao/lanches-saudaveis/>
<https://claudia.abril.com.br/wp-content/uploads/2019/02/giphy-tomate-1.gif>

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.