

# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 218/ 28 de março a 01 de abril de 2022

O coco é uma fruta tropical obtida do coqueiro (*Cocos nucifera* L), uma das palmeiras mais cultivadas a nível mundial, principalmente devido ao seu valor nutricional e utilização para produtos cosméticos.

Os seus principais produtores mundiais são: Indonésia, Filipinas e Índia, sendo que estes países representam mais de 75% da produção total de coco em todo o mundo.

São inúmeros os produtos que se extraem do coco e da sua árvore: água de coco, óleo ou gordura de coco, casca de coco e, inclusive, produtos com aplicações não alimentares à base de madeira, folhas de coco, medula do coco, entre outros.



## Coco

Em geral, costuma existir alguma confusão no que concerne aos produtos derivados do coco: água, leite ou creme. **Como podemos distinguir cada um deles?**

- Quando perfuramos um coco com um pequeno buraco, colocamos uma palhinha e bebemos, estamos a ingerir água de coco.
- Se abriremos o coco, raspamos a polpa branca interior, misturarmos com água quente e espremermos, obteremos leite de coco.
- Se deixamos macerar o leite de coco durante um dia, formará uma gordura que dará lugar ao creme de coco.

### Como escolher e conservar

- Quando estiver a escolher um coco, tenha em atenção que este não deve apresentar uma tonalidade negra nem fissuras na casca.
- Para uma melhor conservação, deve deixar o coco numa fruteira, idealmente à temperatura ambiente, juntamente com as restantes frutas que tiver em sua casa.
- Deve ser consumido até, no máximo, 15 dias para atingir o melhor sabor possível.



Marco Pólo



### Sabia que...

- No Ocidente, este fruto foi originalmente denominado **nux indica**, um nome usado pelo explorador Marco Pólo, em 1280, quando estava nas terras de Sumatra, uma ilha da Indonésia.
- O nome do fruto como o conhecemos hoje terá surgido em 1521. Reza a história que os exploradores portugueses se cruzaram com habitantes das ilhas do Pacífico, que envergavam uma carapaça de coco que se assemelhava a uma bruxa chamada Coca, um ser mítico conhecido em Portugal e na Galiza, que diziam surgir quando as crianças desobedeciam aos seus pais.
- O termo “coco” terá assim origem na língua portuguesa, significando “cabeça” ou “crânio”, devido aos 3 pontos escuros sempre presentes nesta fruta que se assemelham a uma face.

Este fruto pode medir entre 20 e 30 cm de diâmetro e chega a pesar cerca de 2,5 kg. O coco pode ser consumido de variadas formas: fresco em lascas, coco seco ralado, água de coco, leite de coco, óleo de coco e creme de coco, sendo utilizado em diversas receitas culinárias.

O coco possui um teor elevado de água e é rico em minerais como manganês, potássio, fósforo e magnésio, razão pela qual tem sido utilizado amplamente como um alimento, principalmente nos países tropicais.



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

Fontes imagens:

<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/coconut-and-slice-isolated-on-white-vector-4420879> | <https://www.foodnavigator-usa.com/Article/2014/10/29/Coconut-products-can-never-claim-to-be-healthy-because-of-the-saturated-fats-says-legal-expert> |

<https://www.islamicity.org/11426/legend-of-the-coconut-head/> | <https://stringfixer.com/pt/Marco> | <http://clipart-library.com/clipart/Lcdo4Rqqi.htm>

Porto.