

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 140/ 20 a 26 de janeiro de 2020

Ananás ou Abacaxi?

Apesar de ter nomes distintos, com preços também eles diferentes, trata-se do mesmo fruto. O que lhe confere algumas características diferentes é o local de produção. Este fruto apresenta inúmeros benefícios. Trata-se de um alimento rico em água, concentra nutrientes, antioxidantes, fibra que contribui para a regulação do trânsito intestinal e com propriedades anti-inflamatórias e antialérgicas.

Curiosidade: O nome deste fruto provém de uma língua indígena do Brasil, que traduzido significa “fruta cheirosa”, dando origem à palavra *abacaxi*. Os navegadores portugueses quando o conheceram classificaram-no como ananás, designação proveniente do latim, tornando-se este o nome mais popular.

Ananás: Originário da América do Sul (Brasil, Paraguai e Argentina), acredita-se que o seu aparecimento na Europa tenha sido pela mão de Cristóvão Colombo, aquando os descobrimentos. É nos Açores que encontramos produção de ananás, um fruto com características distintas, ao apresentar um calibre mais pequeno e sabor adocicado.

Abacaxi: Provém de países tropicais, como a Costa Rica, trata-se de uma variedade cultivada ao ar livre e com uma aparência mais alongada. Esta variedade acaba por ser mais económica.



Dicas para escolher e conservar melhor o ananás/abacaxi:

- ❖ Este fruto está maduro quando a polpa cede um pouco à pressão dos dedos, sendo fácil arrancar as folhas;
- ❖ Ao comprar, tenha em atenção se o fruto está sem manchas, assim como sem sinais de podridão (evite os pisados, com humidade e cheiros indicadores de apodrecimento);
- ❖ Para melhor conservação, mantenha-o em lugar fresco e seco. Depois de aberto, deverá consumi-lo com brevidade, para evitar perdas nutricionais;
- ❖ Se prefere o ananás/abacaxi mais doce, ao virá-lo ao contrário durante a noite vai permitir que o açúcar que se concentra na parte inferior se distribua pelo fruto;
- ❖ Evite o consumo de ananás em calda enlatado, por se tratar de um produto açucarado e processado. Opte pela fruta fresca e saudável.



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

Porto.