

## Os FRUTOS

No grupo dos frutos incluem-se alimentos como: maçã, morangos, meloa, melão, melancia, laranja, banana, ananás, pêra, kiwi, cerejas, ameixa, papaia, manga, uvas, dióspiros, tangerinas, maracujá, framboesas, etc.



As frutas, tal como os vegetais, são muito ricas em vitaminas, sais minerais, fibras e vários micronutrientes protectores. Fornecem geralmente mais hidratos de carbono do que os vegetais e a frutose – açúcar característico dos frutos – determina o grau de doçura das diferentes peças de fruta.

Procura tirar todo o proveito da fruta que consumes. Para isso debes:

- Preferir sempre que possível a fruta fresca;
- Lavar muito bem todos os frutos antes de os consumir, mesmo aqueles que vão ser posteriormente descascados;
- Descascar os alimentos que tenham sido usados pesticidas durante o cultivo (grande parte dos químicos acumulam-se na casca);
- Cozer ou assar os frutos apenas ocasionalmente, pois o facto de os cozinhar reduz o seu conteúdo em vitaminas e minerais;
- Evitar consumir frutos com bolores, pois estes aumentam o risco de aparecimento de diarreias, cólicas e mal-estar intestinal;
- Os frutos enlatados conservados em calda podem ser consumidos seguramente mas apenas ocasionalmente. É importante verificar a sua quantidade em açúcar, uma vez que as caldas usadas são geralmente ricas em açúcares. O rótulo destes produtos alimentares deve ser consultado e, sempre que disponível, escolher os que tiverem menor quantidade em açúcar. Em qualquer circunstância, prefere a fruta natural!
- As compotas e geleias de frutos têm elevados teores de açúcar. O seu consumo deve, por isso, ser bastante moderado.