

Nutrição e Saúde

Este informativo, com edição quinzenal, foi produzido pelos estagiários de Nutrição Social da UFMT, no âmbito da Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso, e faz parte das ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, que tem o objetivo de divulgar o Guia Alimentar para população brasileira, incentivando o consumo de alimentos regionais. Este estágio e/ou prática curricular é regulamentado pela Portaria 167/GBSES/2017, publicado em 06/09/2017.

Pequi

O pequizeiro é uma árvore que pode atingir mais de 10 m de altura ou ter porte pequeno por causa da baixa fertilidade do solo ou de fatores genéticos. O fruto é uma drupa, contendo de um a quatro caroços, podendo atingir até seis. Ocorre em regiões de boa luminosidade e de menor fertilidade natural do solo, clima subtropical ou tipicamente tropical, com estação seca bem definida. Os frutos iniciam a maturação em meados de novembro, prolongando-se até o início de fevereiro, alcançando a maturidade três a quatro meses após a floração.

O pequi é um fruto típico do cerrado brasileiro sendo muito consumido na região Centro-oeste, Nordeste e Sudeste. A parte comestível da fruta apresenta a coloração amarela vibrante e um aroma característico. O fruto é do tamanho de uma maçã com a casca verde, mas no seu interior há uma semente revestida por uma polpa amarela e macia, que é a parte comestível desse alimento. Embaixo da polpa há uma camada de espinhos muito finos, por isso ao roer o pequi cozido, é preciso ter cuidado. Por baixo dos espinhos há uma amêndoa macia e muito saborosa. O fruto não costuma agradar a todos os paladares, mas com certeza é sinônimo de amor à primeira vista para quem gosta de experimentar sabores exóticos. Além do sabor e aroma inigualáveis, o fruto apresenta uma excelente composição nutricional. Seu teor de vitamina C é superior ao da laranja, goiaba, banana-d'água e maçã argentina, sendo o valor máximo superior ao suco de limão. Além disso, apresenta vitamina A, vitaminas do complexo B, minerais como potássio e fósforo, e constitui-se como uma fonte rica de calorias, sendo um ótimo aliado a boa saúde, desde que não seja consumido em excesso. O fruto é usado para fabricação de licor, e a polpa é consumida com arroz, feijão, galinha ou batida com leite e açúcar. Do pequi também se extraem dois tipos de óleo: um a partir da polpa, considerado como verdadeiro substituto da banha e do toucinho; e outro extraído da amêndoa, utilizado no preparo de cosméticos, por ser delicado e perfumado. A principal forma de processamento do pequi é a extração do óleo dos frutos. Mas, a “casca” do fruto do pequizeiro também pode ser processada em farinha.



Para ler e entender

Para mais informações sobre o alimento desta edição e outras receitas, consulte o guia Alimentos Regionais Brasileiros em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf

Agenda da Semana

28/02 – 16:00h as 18:00h na entrada principal SES/MT
Feira SUSTentável

Atividade de Promoção da Saúde:

Gorduras: mocinhas ou vilãs?

Produção: Estagiários de Nutrição Social da UFMT: Bruna Oliveira e Jordand Ramos.
Orientação: Prof.ª Suellem Chamberlem.
Colaboração: ETAN/SES

Informações: 3613-5415



Informações Gerais

Nome científico: *Caryocar brasiliense* Cambess
Família: *Caryocaraceae*
Nomes populares: Pequi, amêndoa de espinho, grão de cavalo, pequia- pedra, pequerim, piquiá
Safra: Novembro à Fevereiro

Informações Nutricionais

O pequi é uma fruta rica em vitamina C, vitamina A, cálcio e fósforo

Em 100 gramas da fruta contém:

Caloria (Kcal)	Proteína (g)	Gorduras (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
212	2	18	13	19

Fonte: Tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil – POF (IBGE)

SABOR COM SAÚDE

Arroz com Pequi

Ingredientes:

- ✓ ¼ de xícara de óleo;
- ✓ ½ litro de pequi lavado;
- ✓ 2 dentes de alho espremido;
- ✓ 1 cebola grande picado;
- ✓ 2 xícaras de chá de arroz e sal a gosto.

Modo de Preparo:

- Coloque o pequi em uma panela com óleo;
- Acrescente o alho e a cebola e deixe refogar em fogo baixo, mexendo com uma colher para não grudar e espirrando água,
- Quando o pequi já estiver macio e a água secado, acrescente o arroz e deixe fritar um pouco;
- Junte a água e o sal.

