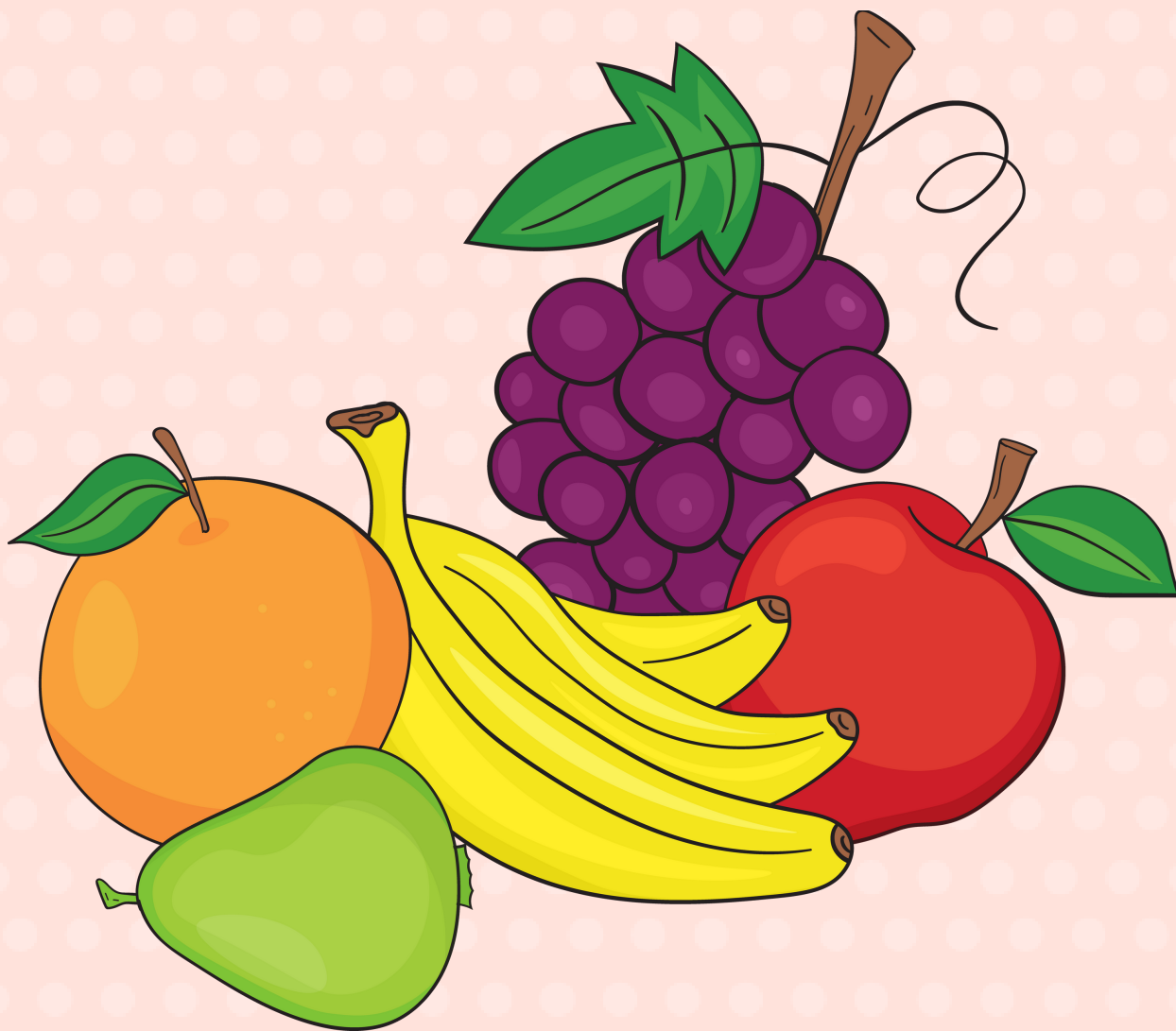


COMO ESCOLHER frutas?

por Naila Sampaio, nutricionista infantil



COMO ESCOLHER frutas?

Você já sabe que deve oferecer várias frutas para o seu filho, **desde o início da introdução alimentar.**

As **frutas** fazem parte do dia a dia, no café da manhã e nos lanches intermediários, devendo variar durante a semana. Então, se hoje seu filho comeu banana de manhã e goiaba a tarde, amanhã você pode oferecer melancia e mamão, por exemplo.

O importante é o bebê conhecer vários alimentos, com texturas, sabores e cores diferentes.

E para **facilitar as compras, evitar desperdício e economizar**, preparei esse material para você saber como escolher os melhores alimentos, no ponto certo, para toda a família.

COMO ESCOLHER frutas?

ABACATE

A primeira coisa que você deve se atentar é a cor da casca, porque as tonalidades do verde são diferentes de acordo com a fase de amadurecimento. Quanto mais escura a casca, mais madura a fruta! A cor ideal: **verde médio**, com algumas pintinhas pretas. Nesse tom, com casca lisa e ao toque o abacate estiver levemente macio, está perfeito para o consumo.



Evite apertar o abacate com os dedos para não danificá-lo. Pegue na palma da mão e dê uma leve pressão para identificar sua consistência.



É importante saber para quando você quer consumir a fruta, se for para consumo imediato, siga os passos acima, mas, caso queira para os dias seguintes, prefira uma fruta com a consistência mais dura e a casca verde clara. O abacate amadurecerá na sua fruteira. A casca verde escura significa que já está passado.



AVOCADO

Uma variedade do abacate, o avocado tem uma polpa mais aveludada e cremosa, ideal para receitas salgadas, como guacamole. Para estar perfeito para consumo deve apresentar a casca mais escura, grossa e macio

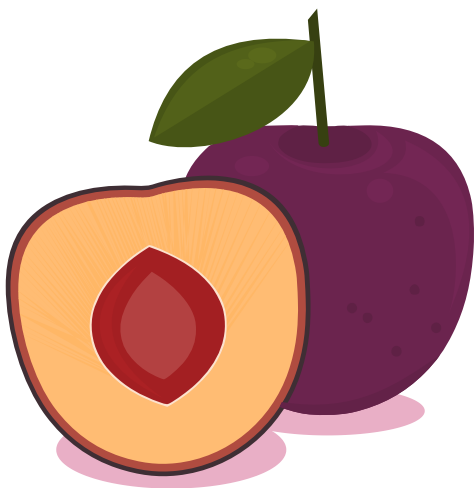
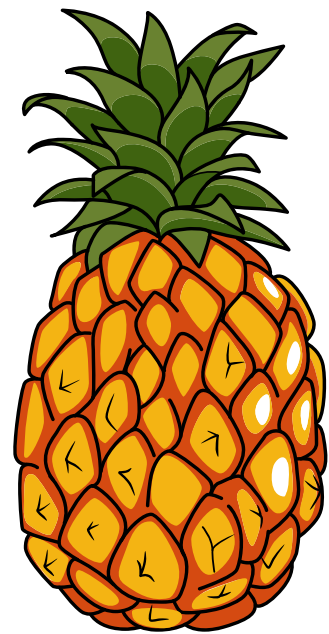
ao toque. Demora para amadurecer, mas, depois de maduro estraga rápido.

COMO ESCOLHER frutas?

ABACAXI

Para escolher um bom abacaxi o seu aroma é importante: bem gostoso e docinho. A estrutura deve ser sólida e firme, com uma coroa de folhas fortes, brilhantes e compacta em relação ao tamanho do fruto. Puxe uma folha da coroa para ver se sai facilmente, isso é sinal de que está maduro.

O abacaxi mais amarelo, com escamas achatadas e gominhos mais afastados, tem mais chance de estar maduro e doce.



AMEIXA

Escolha as ameixas com pele lisa, íntegras e de coloração forte e uniforme, sem rachaduras. Não se preocupe com o véu branco que a cobre: é um escudo de cera natural que faz com que a fruta se proteja do sol.

BANANA

Banana prata, nanica, da terra... qualquer uma! Prefira comprar as que estão com o corpo mais amarelo e as pontas verdes, vão durar mais na sua fruteira. As manchas marrons indicam

que estão macias e quando estão inteiramente escuras, estão maduras demais para comer, mas podem ser cozidas para o preparo de bolos, tortas e doces.

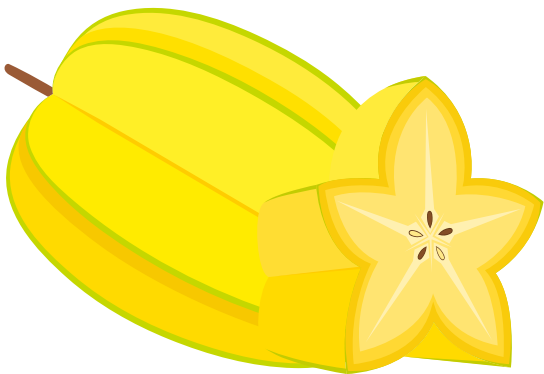
Dica para durar mais: assim que chegar em casa, já retire as bananas da penca, mantendo os cabinhos fechados.



COMO ESCOLHER frutas?

CAQUI

Dê preferência na hora da compra ao caqui mais firme, com casca entre o alaranjado e o vermelho. Não deve ter rachadura. As folhas secas indicam que a fruta está mais madura e mais doce. Quando estiver um pouco mais mole, estará perfeito para o consumo.

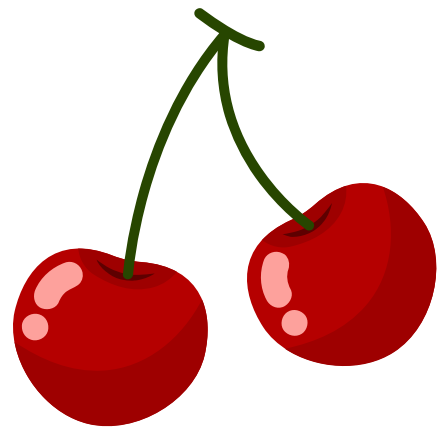


CARAMBOLA

A carambola está madura quando a casca adquire um tom amarelo vibrante e está firme. Quanto mais amarela a casca, mais doce. A carambola ideal é bem amarela e com as extremidades marrons.

CEREJA

Prefira as cerejas de cor vermelha brilhante e ainda com o cabo. Elas devem estar firmes, jamais murchas.



Por conter semente, ofereça para o seu filho pequeno apenas cortada e sem a semente.



COCO SECO

Escolha os mais pesados para o tamanho. Além disso, bata na casca, se estiver fresco, o som será estridente. Se o som for oco, indica que a fruta está passada. Esse coco é ideal para fazer leite de coco caseiro.

COMO ESCOLHER frutas?

FIGO

Procure pelos figos com tons de roxo na casca. Eles são naturalmente macios, mas não devem estar

desmanchando. Evite os figos com marcas na casca ou com um dos lados achatados. O enrugamento da pele e a pequena abertura na parte inferior sinalizam que está no ponto ideal para ser consumido.



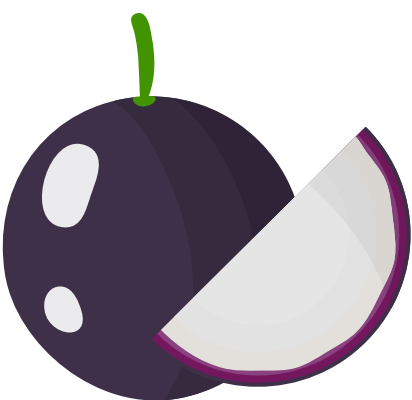
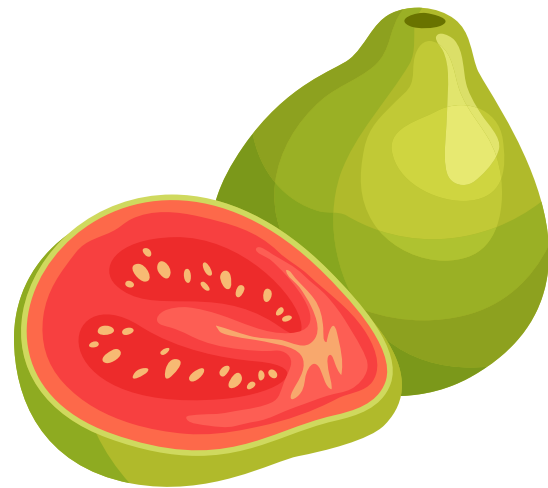
FRUTA DO CONDE

Deve apresentar tom verde-escuro acinzentado e consistência macia, mas não mole a ponto de quase se abrir.

GOIABA

Escolha as goiabas com tamanho uniforme, que estejam firmes ao toque, sem marcas de batida ou machucados. A cor da goiaba

madura deve ser verde-amarelado, ou seja nem muito amarelo nem muito verde, assim você consegue uma fruta no ponto certo.



JABUTICABA

Escolha as mais firmes, brilhantes e sem rachaduras.

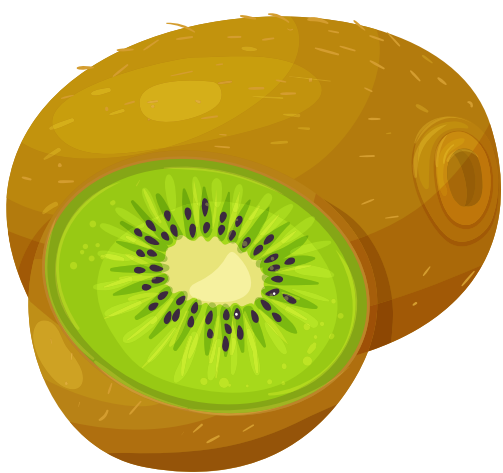
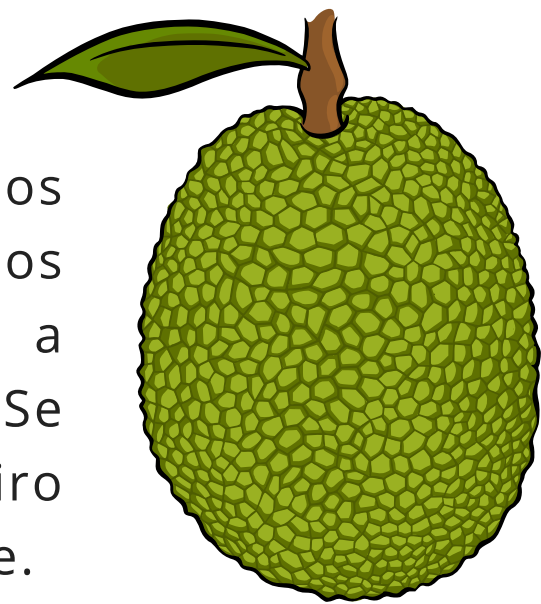


Por conta do seu tamanho e formato, deve ser cortada ao meio na longitudinal para oferecer ao bebê.

COMO ESCOLHER frutas?

JACA

Observe a textura, se os espinhos externos estão mais distantes uns dos outros. A cor precisa ser amarela e a superfície ceder levemente ao toque. Se estiver muito dura, está verde. O cheiro de jaca também tem que estar presente.



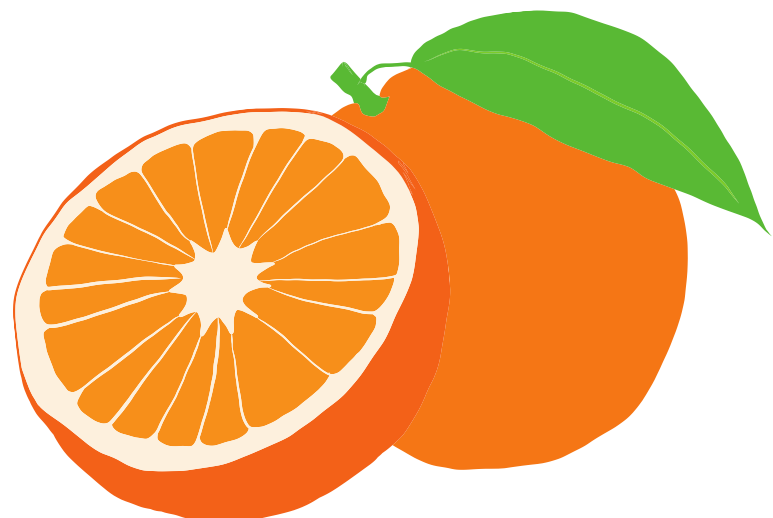
KIWI

Para ver se está maduro, basta pressionar levemente o kiwi com o indicador e o polegar. Se estiver com a polpa macia, pode comprar e consumir no mesmo dia.

Se estiver muito macio significa que passou do tempo e está super maduro. Se pretende comprar para consumir em alguns dias procure levar os mais firmes. Para amadurecer os kiwis basta deixar eles em temperatura ambiente por cerca de 3 dias.

LARANJA

Escolha as laranjas com casca brilhante, lisa e polida. Quanto mais laranja mais docinha! A fruta deve parecer pesada para seu tamanho e ter aroma agradável.

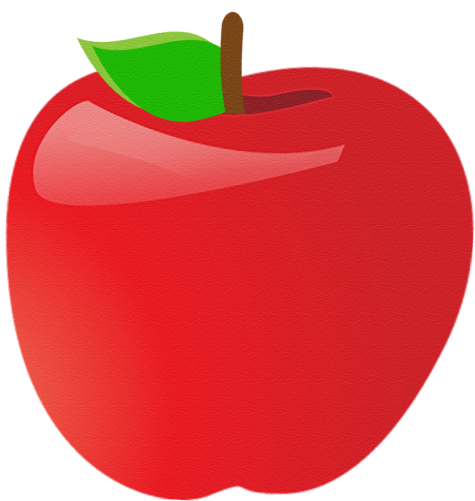


No caso das laranjas com casca de coloração amarela, as manchas marrons são um sinal de uma laranja mais suculenta e adocicada.

COMO ESCOLHER frutas?

LIMÃO

A casca precisa ser lisa, bem verdinha e brilhante, sinal de que o limão está fresco. A fruta deve ser também pesada e macia ao toque.



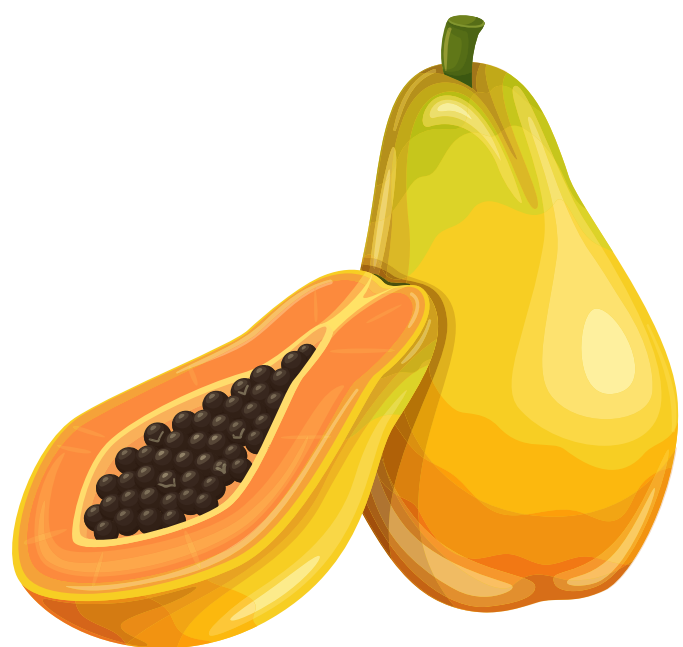
MAÇÃ

Escolha frutas sem machucados, com casca lisa e sem rugas. Precisa estar firme, mas não muito dura. As maçãs vermelhas são mais doces que as verdes que têm sabor mais ácido.

MAMÃO

A casca deve ser lisa, livre de manchas, furos ou rachaduras, com uma coloração um pouco esverdeada e bastante amarela. Quanto mais amarela a casca estiver, mais doce e maduro o mamão estará. Evite comprar

mamão com casca verde, pois dificilmente amadurecerá fora do pé. A textura é preferencialmente macia, mas não muito, porque é sinal de que está passado, ou muito firme, que está verde. O cheiro tem que ser suave e doce. Escolha uma fruta pesada.



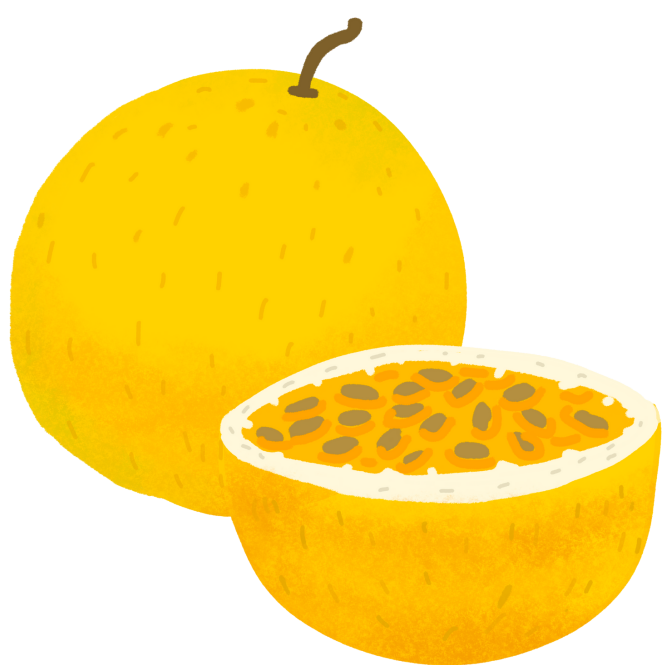
Confira se o mamão tem alguma formação de mofo. Olhe a sua base e, se for possível, ver qualquer formação de mofo ou bolor, não compre este mamão, pois ele está estragado.

COMO ESCOLHER frutas?

MANGA

A cor não é indicação da maturação. Escolha as frutas que cedam um pouco quando pressionadas delicadamente e

que tenham um aroma perfumado próximo à haste. Evite as frutas murchas, machucadas ou manchadas. Se ela estiver com uma textura mais molinha, está pronta para o consumo.



MARACUJÁ

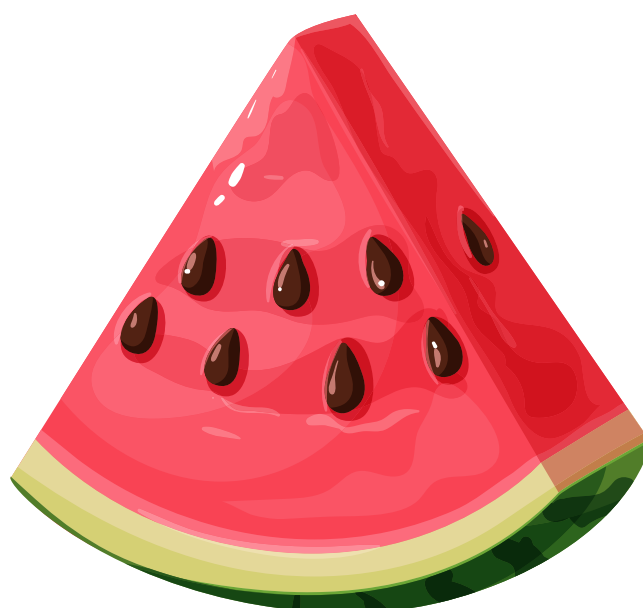
Maracujás azedos devem sempre estar bem amarelinhos, com a casca mais enrugada e sem nenhum sinal de manchas escuras ou rachaduras. Já os doces devem estar com a casca bem lisa e firme, mas sem manchas escuras ou rachaduras.

MELANCIA

Deve ser firme e pesada. O lado em que a fruta ficou apoiada no chão deve ser amarelado ou alaranjado, não branco ou verde.

Em relação ao formato da melancia, quanto mais alongada,

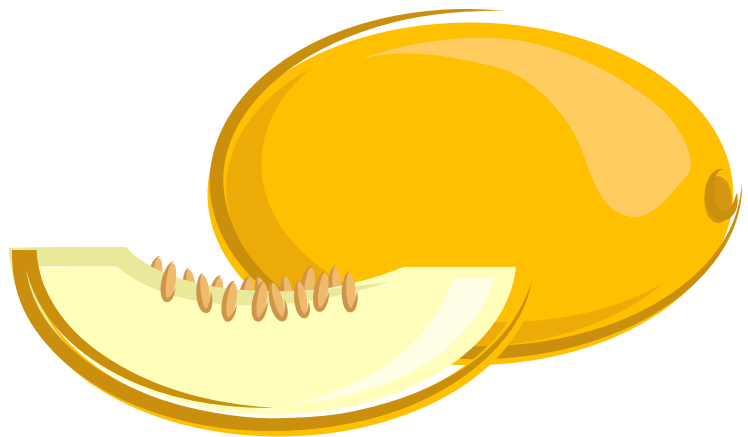
mais aguada. Então, escolha a mais arredondada, porque a fruta será mais doce. Veja o cabo da melancia. Quanto mais seco estiver, a melancia estará mais madura. Se a fruta estiver cortada, prefira a com vermelho mais forte e vivo, que são mais saborosas.



COMO ESCOLHER frutas?

MELÃO

O melão deve ter uma cor forte e casca firme, porém rugosa. Ao sacudi-lo, note se as sementes estão soltas, isso é sinal de que está maduro. Aperte a extremidade oposta ao talo, se o melão estiver maduro, deve ceder prontamente. Deve também ser pesado e soltar aroma agradável pela casca. Se estiver muito aromático, pode estar maduro demais.



MEXERICA/TANGERINA/ BERGAMOTA



Devem ser pesadas, firmes e perfumadas. A casca deve ser lisa, brilhante e sem defeitos, marcas e pontos moles. A coloração esverdeada não significa necessariamente que a fruta não esteja madura.

MIRTILO

Precisam estar azuis e de preferência com uma camada em tom prateado, pois consiste numa proteção natural do fruto. Não escolha os moles.



MORANGO

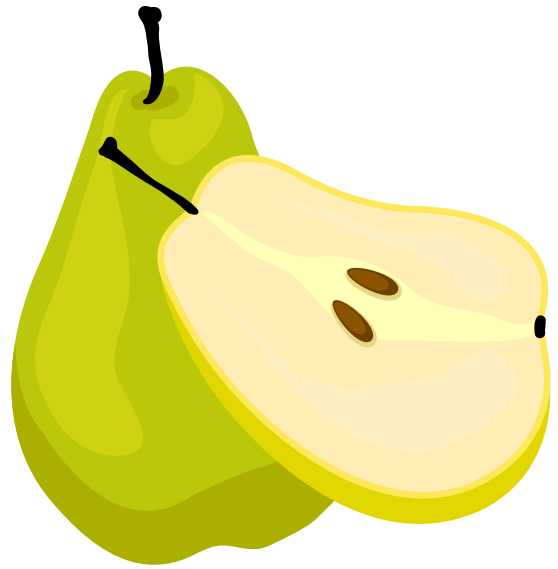
Escolha aqueles de cor vermelha forte e que não são tão grandes. Fuja dos morangos que estão verdes ainda.

Os morangos são frutas bem frágeis e machucam com facilidade, observe se não estão com aspecto de estragado.

COMO ESCOLHER frutas?

PERA

Levemente macia, cedendo um pouco ao toque, é sinal de que está doce e saborosa. Se você puxar o cabinho e ele se soltar facilmente, a pera está madura. Escolha as mais pesadas, de cores vivas, casca lisa, brilhante e sem machucados.



Deve estar firme, mas não duro. Apresentar a casca aveludada, com coloração amarela e com um toque avermelhado. Não deve apresentar pontos marrons e moles.

PITAYA

Conforme a pitaya começa a amadurecer, a casca muda para as cores rosa ou amarela, dependendo da variedade da fruta. As asas da pitaya são as suas folhas, elas começam a ressecar, ficar amarronzadas e murchas assim que a fruta estiver madura e pronta para ser consumida.



Observe os cabinhos da uva, que devem ser verdes, já que os escuros indicam que a fruta passou do tempo. Evite as esbranquiçadas, que não são doces.

UVA

Contatos



@NAILASAMPAIO_



www.nailasamapaio.com.br



contato@nailasampaio.com.br



(11) 97052-6863