



# Guia Prático de Consumo de Frutas, Legumes e Verduras

ANDREZA ALMEIDA DOMINGUES  
FABIANA DA SILVA COSTA  
DEBORAH CRISTINA LANDI MASQUIO



## Guia Prático de Consumo de Frutas, Legumes e Verduras

### Centro Universitário São Camilo

REITOR

João Batista Gomes de Lima

VICE-REITOR e PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Francisco de Lélis Maciel

PRO-REITOR ACADÊMICO

Carlos Ferrara Junior

COORDENAÇÃO GERAL DE GRADUAÇÃO

Celina Camargo Bertalotti

COORDENAÇÃO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Sandra Maria Chemin Seabra da Silva

### Produção editorial

Bruna San Gregório - Coordenadora Editorial

Cintia Machado dos Santos - Analista Editorial

Bruna Diseró - Assistente Editorial

Rodrigo de Souza Rodrigues - Revisor

### Organizador e Orientador

Prof<sup>ª</sup>. Deborah Cristina Landi Masquio

### Autores:

Andreza Almeida Domingues

Fabiana da Silva Costa

Deborah Cristina Landi Masquio



D718

Domingues, Andreza Almeida

Guia prático de consumo de frutas, legumes e verduras /  
Andreza Almeida Domingues, Fabiana da Silva Costa, Deborah  
Cristina Landi Masquio. -- São Paulo: Setor de Publicações -  
Centro Universitário São Camilo, 2023.

38 p.

ISBN 978-65-86702-41-5

1. Frutas 2. Verduras 3. Legumes 4. Saúde I. Costa, Fabiana da  
Silva II. Masquio, Deborah Cristina Landi III. Título

CDD: 613.2

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária  
Ana Lucia Pitta - CRB 8/9316



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO

# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESSE E-BOOK?

- Por que devo comer frutas, verduras e legumes?
- Como inserir frutas, verduras e legumes na minha rotina?
- Dicas práticas para organizar sua rotina
- Dicas para conservação
- Passo a passo para higienização do hortifrúti
- Dicas de branqueamento
- Como organizar os alimentos na geladeira?
- Sugestões de consumo de frutas
- As frutas mais práticas e fáceis de levar ao trabalho
- E os sucos de frutas são saudáveis?
- E os sucos de frutas industrializados?
- Sugestões de consumo de legumes e verduras
- Dicas de como montar sua salada
- Sugestão de verduras
- Sugestão de legumes
- O que são orgânicos?
- Consumo de frutas, legumes e verduras FLV e sua saúde
- Receitas





## Por que devo comer frutas, verduras e legumes?

- As frutas, verduras e legumes são alimentos considerados *in natura*, que trazem muitos benefícios para sua saúde.
- São alimentos que contêm uma grande quantidade de nutrientes como fibras, vitaminas, minerais e compostos que contribuem para o bom funcionamento do organismo.





## Como inserir frutas, verduras e legumes na minha rotina?

- As frutas são excelentes opções para serem incorporadas no café da manhã, no lanche da manhã, no lanche da tarde ou até mesmo como sobremesa do almoço e do jantar.
- As verduras e os legumes são opções a serem incorporados no almoço e no jantar. Podem ser consumidos antes dos demais alimentos ou até mesmo junto.

**A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) RECOMENDA A INGESTÃO DE 400 GRAMAS DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES AO DIA, O QUE EQUIVALE A 5 PORÇÕES DESSES ALIMENTOS DIARIAMENTE.**

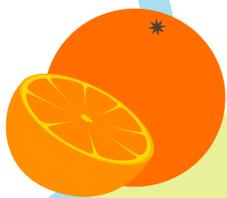




## Dicas práticas para organizar sua rotina

- Planeje as refeições semanalmente com alimentos frescos e de fácil preparo. Faça as compras de frutas, verduras e legumes pelo menos uma vez durante a semana.
- Separe 2 horas de um dia específico (preferencialmente durante a folga ou final de semana) para higienizar as frutas, legumes e verduras.
- Deixe as frutas, verduras e legumes pré-preparados (lavados, cortados, picados e/ou fatiados).
- Priorize a compra daqueles alimentos época, preferindo sempre os da sua região.





## Marmitas



*Uma tarde de domingo pode se tornar divertida e relaxante ouvindo música ou tendo companhia enquanto cozinha!*

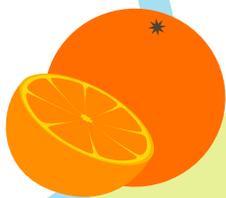




## Dicas para Conservação

- **Higienização:** quando as frutas são ingeridas com a casca e as verduras e legumes são consumidos crus, precisam passar pelo processo de higienização (lavagem e sanitização).
- **Refrigeração:** mantenha os alimentos pré-preparados em refrigerador (geladeira) por um curto prazo (1 a 5 dias).
- **Congelamento:** é um método de conservação a longo prazo, que preserva o alimento de 15 a 30 dias. Submete o alimento a temperaturas inferiores a 0°C (obtido pelo armazenamento no freezer ou congelador), ocasionando a formação de cristais de gelo e consequente imobilidade enzimática e microbiana, que degradam o alimento.





## Passo a Passo para Higienização do Hortifrúti

- 1- Selecione a fruta, verdura e legume, retire as partes ou unidades deterioradas.
- 2- Lave em água corrente os vegetais folhosos (alface, rúcula, agrião, etc), folha por folha, e os legumes e frutas um por vez.
- 3- Coloque de molho por 10 minutos em água com hipoclorito de sódio (1 colher de sopa com concentração entre 2 e 2,5% para 1 litro de água).
- 4- Lave novamente as frutas, verduras e legumes em água corrente.
- 5- Mantenha sob refrigeração até a hora de servir.

*Após lavar alface, rúcula, almeirão, agrião (folhas em geral), colocar em recipiente fechado com um pedaço de papel toalha em cima para aumentar durabilidade.*



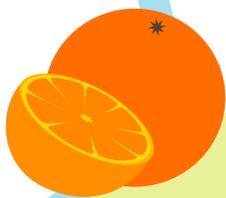


## Dicas de Branqueamento

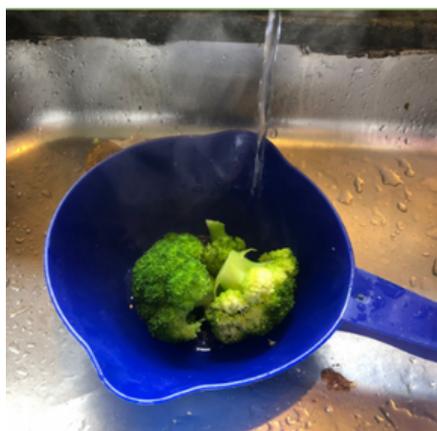
O branqueamento é uma técnica de conservação de alimentos, geralmente usada para preservar a qualidade nutricional e aumentar a durabilidade dos legumes. Consiste nas seguintes etapas:

1. Lavar bem os alimentos e cortá-los em pedaços pequenos;
2. Em seguida, colocar o alimento em uma panela com água fervente, realizando o cozimento por um breve período (cerca de 3 minutos);
3. Escorrer a água quente e mergulhar o alimento em um recipiente com água gelada ou água com gelo por 2 minutos.
4. Armazenar os alimentos em potes ou sacos plásticos e levar ao freezer por até 3 meses.





## Dicas de Branqueamento

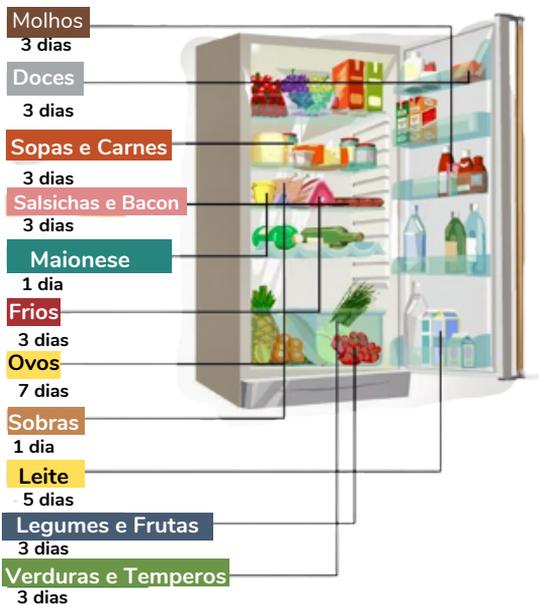


Fonte: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/09/17/tecnica-culinaria-branqueamento/>

O branqueamento facilitará suas refeições, pois o alimento já estará pré-preparado. Também evita o desperdício de alimentos que estragariam na geladeira e conservará os nutrientes dos alimentos.



# Como organizar os alimentos na geladeira?



**Prateleiras Superiores**  
Alimentos prontos para o consumo, incluindo produtos lácteos, embutidos, frutas e hortaliças higienizadas em potes

**Prateleiras do Meio**  
Alimentos pré-preparados e ovos em recipiente fechado

**Prateleiras Inferiores**  
Alimentos crus: carnes, verduras não higienizadas, etc. separados entre eles e outros produtos.

Fonte: [https://www.google.com/imgres?](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://i.pinimg.com/originals/b5/6a/b8/b56ab89085ced821a6f730ab4752ae32.jpg&imgref=https://br.pinterest.com/pin/339529259407757213/&tbid=w1SQqWSqUT1naM&vet=1&ocid=T3wUHjFVtjA1PM&w=1772&h=1772&hl=pt-BR&source=sh/x/im)

<https://i.pinimg.com/originals/b5/6a/b8/b56ab89085ced821a6f730ab4752ae32.jpg&imgref=https://br.pinterest.com/pin/339529259407757213/&tbid=w1SQqWSqUT1naM&vet=1&ocid=T3wUHjFVtjA1PM&w=1772&h=1772&hl=pt-BR&source=sh/x/im>

Por que usar a etiqueta de validade?

Informa quando o produto foi aberto ou manipulado.  
Garante o consumo no tempo adequado.

Produto: _____
Manipulador: _____
Data de Manipulação: ____/____/____
Validade: _____



## Sugestões de Consumo de Frutas

### Frutas frescas podem ser usadas em

- Saladas (manga, morangos, kiwi, tâmara, laranja)
- Vitaminas
- Salada de frutas
- Consumidas *in natura*

### Frutas secas (uva passa, ameixa seca, tâmara, etc.)

- Em *snacks* nos lanches
- Junto com outras frutas: manga, morango, abacaxi, banana, laranja, mexerica.
- Junto com nozes e castanhas.



# As frutas mais práticas e fáceis de levar ao trabalho



**1** BANANA



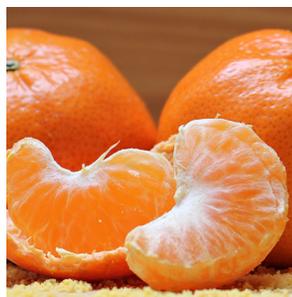
**2** MAÇÃ



**3** PERA



**4** GOIABA



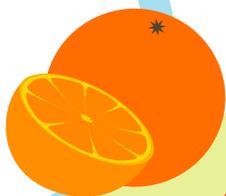
**5** MEXERICA



**6** UVA

*As frutas podem ser inseridas como excelentes opções no café da manhã, no lanche da manhã e no lanche da tarde.*



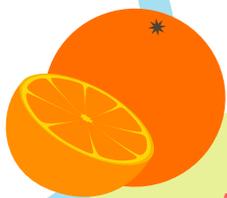


## E os sucos de frutas são saudáveis?

- As frutas devem ser preferencialmente consumidas inteiras.
- Sucos naturais da fruta não proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira, pois as fibras e outros nutrientes podem ser perdidos durante o preparo. As fibras presentes nas frutas são importantes para dar saciedade e auxiliar no funcionamento do intestino.
- Sucos naturais adicionados de açúcar se caracterizam como bebidas adoçadas, ou seja, aumenta a chance de consumo excessivo de carboidrato no dia.

*A melhor opção é consumir as frutas inteiras, seja nas refeições principais ou nas pequenas refeições.*





## **E os sucos de frutas industrializados?**

- Sucos e bebidas à base de frutas industrializados devem ser evitados, pois são preparados com extrato de frutas e adicionados de açúcar refinado ou de adoçantes artificiais.
- Além disso, muitos tem adição de conservantes, aromatizantes e outros aditivos químicos. Os efeitos desses aditivos sobre a saúde nem sempre são bem compreendidos.





## Sugestões de Consumo de Legumes e Verduras

- **Cruas na salada:** cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, pepino, rabanete, alface, agrião, rúcula.
- **Refogado, cozido, grelhado ou assado como acompanhamento:** cenoura, beterraba, abobrinha, berinjela, couve-flor, brócolis, couve, espinafre, chuchu, abóbora, etc.
- **No preparo da carne moída:** abobrinha, cenoura, tomate, pimentão.
- **No preparo do arroz:** cenoura, tomate, pimentão.



# Dicas de como montar sua salada

## ESCOLHA UMA BASE



Alface



Alface Americana



Rúcula



Acelga



Agrião

## ESCOLHA OS COMPLEMENTOS



Pepino



Tomate



Cenoura



Cebola Roxa



Beterraba



Milho



Ervilha



Pimentão



Rabanete



Chuchu

## ADICIONE TEMPEROS



Azeite



Orégano



Sal



Vinagre



Manjeriço

*Adicione os temperos com moderação.  
Evite os industrializados!*

# Sugestões de verduras



**1** ALFACE



**2** RÚCULA



**3** AGRIÃO



**4** REPOLHO



**5** COUVE



**6** ESPINAFRE



# Sugestões de verduras



**7** ACELGA



**8** ALMEIRÃO



**9** CHICÓRIA



**10** SALSA



**11** ESCAROLA



**12** TAIOBA



# Sugestões de legumes



**1** ABOBRINHA



**2** TOMATE



**3** PEPINO



**4** MANDIOQUINHA



**5** BERINJELA



**6** VAGEM

*Quanto mais colorido o seu prato,  
maior a variedade de nutrientes  
ingeridos.*



# Sugestões de legumes



**7** COUVE-FLOR



**8** CHUCHU



**9** ABÓBORA



**10** CENOURA



**11** BETERRABA



**12** BRÓCOLIS





## O que são orgânicos?

Alimentos orgânicos são aqueles obtidos em um sistema orgânico de produção agropecuária ou provenientes de sustentabilidade e não prejudiciais ao meio ambiente. Também podem ser concebidos por meio de agricultura familiar.

Além disso, produtos orgânicos são produzidos sem o uso de agrotóxicos, adubos químicos, sementes transgênicas e aditivos.





## Consumo de FLV e sua saúde

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimula o consumo de FLV como um dos principais itens da “Estratégia Global para a Prevenção de Doenças Crônicas”.
- O consumo de FLV em quantidades adequadas e regularmente protege contra o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como exemplo, cardiovasculares, alguns tipos de câncer, diabetes e obesidade.
- Atua na prevenção de deficiências de micronutrientes.



# RECEITAS



## SUFLÊ DE LEGUMES

### INGREDIENTES

- 1 cenoura;
- 1 chuchu;
- 1 abobrinha pequena;
- 1 cebola;
- ¼ xícara de farinha de trigo;
- 4 ovos;
- 4 colheres de sopa de leite;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 4 colheres de sopa de queijo muçarela ou parmesão ralado;
- 1 colher de chá de fermento químico;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Sal à gosto.



# RECEITAS



## SUFLÊ DE LEGUMES

### MODO DE PREPARO

- Descasque os legumes e rale ou pique em pedaços pequenos.
- Refogue a cebola e a cenoura no azeite. Quando estiverem macias, acrescente a abobrinha e o chuchu e cozinhe por mais 10-15 minutos. Desligue o fogo.
- Bata os ovos com o leite e a farinha no liquidificador. Tempere com pimenta do reino e sal a gosto, adicione o fermento e misture levemente.
- Misture a massa com os legumes em uma tigela. Verta para uma assadeira untada, polvilhe o queijo.
- Leve para assar no forno pré-aquecido à 180°C, durante 15-20 minutos, ou até passar no teste do palito.



# RECEITAS



## OMELETE COM LEGUMES

### INGREDIENTES

- 4 ovos;
- ½ cenoura picada e cozida;
- ¼ de pimentão verde picado;
- 8 vagens picadas e cozidas;
- 100 gramas de queijo mussarela em cubos;
- ½ cebola picada;
- Orégano a gosto;
- Cheiro-verde a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto.

### MODO DE PREPARO

- Bata os ovos em uma tigela.
- Junte cenoura, pimentão, cebola, vagem, queijo muçarela aos ovos e tempere.



# RECEITAS



## OMELETE COM LEGUMES

- Mexa delicadamente até que todos os ingredientes se misturem com os ovos.
- Unte o fundo da frigideira com azeite e espere esquentar.
- Despeje a mistura e deixe virar uma camada.
- Após começar a fritar e criar uma crosta, mexa por cima para os ingredientes ficarem uniformes.
- Nivele a massa e deixe dourar.  $\frac{1}{2}$  cebola picada;
- Com o auxílio de um prato, vire a massa e volte à frigideira.
- Deixe dourar o outro lado.
- Sirva.



# RECEITAS



## CARNE MOÍDA COLORIDA

### INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne moída;
- 1 pimentão verde;
- 1 pimentão vermelho picado;
- 1 pimentão amarelo picado;
- 3 dentes de alho picados;
- 1/2 cebola picada;
- 2 tomates picados;
- 1/2 abobrinha picada;
- Sal a gosto;
- 350 ml de água.

### MODO DE PREPARO

- Refogue o alho e a cebola picada.
- Acrescente a carne moída.
- Quando a carne moída estiver frita, adicione os pimentões, tomate e abobrinha.



# RECEITAS



## CARNE MOÍDA COLORIDA

- Deixe refogar com a carne moída e tempere a gosto.
- Adicione 350 ml de água e cozinhe por 2 minutos em fogo médio.
- Sirva.



# RECEITAS



## PICADINHO DE FRANGO COM LEGUMES

### INGREDIENTES

- 800g de peito de frango em cubos;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 cebola picada;
- 1 colher (chá) de açafrão;
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos;
- 1 xícara (chá) de tomate em cubos;
- 1 xícara (chá) de mandioquinha em cubos;
- 1 xícara (chá) de brócolis picado;
- 1 xícara (chá) de água.

### MODO DE PREPARO

- Tempere o frango com sal, pimenta e misture com as mãos.



# RECEITAS



## PICADINHO DE FRANGO COM LEGUMES

- Aqueça uma panela em fogo alto com azeite e refogue os pedaços de frango por 5 minutos, mexendo sempre.
- Acrescente a cebola e refogue por 2 minutos.
- Adicione o açafrão, o restante dos legumes e regue com a água.
- Cozinhe por 12 minutos, mexendo de vez em quando, ou até o caldo engrossar e os legumes ficarem *al dente*.
- Sirva em seguida.



# RECEITAS



## BOLINHO DE ESPINAFRE

### INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre;
- 1 xícara de farinha de trigo (140 gramas);
- ½ cebola picada;
- 1 ovo;
- 6 colheres de sopa de leite ou água;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de chá de fermento para bolo]
- pitada de pimenta-do-reino;
- 1 pitada de sal.

### MODO DE PREPARO

- Separe as folhas do espinafre, lave e refogue em uma frigideira com um fio de óleo, a cebola e os alhos picadinhos ou amassados. Desligue quando o espinafre estiver bem murcho e macio.
- Ao retirar do fogo, espremer e picar bem.



# RECEITAS



## BOLINHO DE ESPINAFRE

- No liquidificador, bata os ovos, o leite ou água e o óleo. Acrescente a farinha ou misture numa tigela à parte, e bata muito bem até ficar um creme suave e sem grumos. Por fim, adicione o fermento, sal e pimenta a gosto e misture ligeiramente.
- Acrescente o espinafre refogado e misture bem na massa. Distribua a mistura por forminhas de *cupcake* untadas e enfarinhadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar.
- Desligue o forno e deixe esfriar dentro do forno para evitar murchar. Sirva morno ou frio.



# RECEITAS



## LEGUMES ASSADOS

### INGREDIENTES

- 2 tomates sem sementes, cortados em gomos;
- 2 cebolas cortada em rodela;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 berinjela cortada em rodela grossa;
- 2 abobrinhas cortada em rodela grossa;
- 1 pimentão verde cortado em tiras largas;
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras largas;
- 3 dentes de alho amassado;
- Ramos de alecrim;
- Sal, pimenta-do-reino a gosto.



# RECEITAS



## LEGUMES ASSADOS

### MODO DE PREPARO

- Lave os legumes, depois coloque todos em uma assadeira.
- Misture o alho amassado, espalhe o alecrim, tempere com sal e pimenta.
- Regue com azeite, em seguida leve para assar em forno de 200°C por 10 minutos.
- Depois retire a assadeira e vire-os.
- Deixe mais 10 minutos até dourar.
- Sirva a seguir.



# RECEITAS



## BOLO DE BANANA

### INGREDIENTES

- 250g de aveia fina;
- 1 colher (sopa) de fermento químico e 4 ovos;
- 1/2 xícara de óleo;
- 4 bananas;
- 1 1/2 xícaras de açúcar;
- 1 colher (chá) de canela (opcional);
- 1/2 xícara de uva passa (opcional).

### MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador os ovos, óleo, bananas e açúcar.
- Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcionais a gosto.
- Leve para assar em forma untada, em forno médio, pre-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar.



# RECEITAS



## SORVETE CASEIRO DE FRUTAS

### INGREDIENTES

- 4 Bananas médias (ou fruta da sua escolha);
- 400g de iogurte natural;
- 1 Colher (sopa) de Mel.

### MODO DE PREPARO

- Pique bem as bananas e triture no liquidificador ou processador.
- Junte o iogurte e o mel e bata bem até formar um creme liso e homogêneo.
- Coloque em um recipiente que possa ir ao freezer e deixe congelar (isso deve demorar pelo menos 2 horas).
- Retire do freezer 20 minutos antes de servir para dar uma leve derretida e sirva!





CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO

