

The book cover features a light gray background with a subtle, repeating floral pattern. Two thick, solid red vertical stripes run down the center, one on the left and one on the right, framing a central white rectangular area. This white area is enclosed by a double black border. The word "Frutas" is centered within this white area in a black, sans-serif font.

Frutas

Índice

Introdução.....	01
Classificação das frutas.....	02
Melancia.....	04
uva.....	05
Mamão.....	06
Referencias.....	07



Frutas

São alimentos de uma grande variedade cuja a característica fundamental é sua considerável proporção de água, fato pela qual tem baixas calorias. Outro componente característico é o açúcar - glicose e frutose - que lhes dá aquele sabor agradável. Sua contribuição em gorduras e proteínas é praticamente nula. Mas são fonte extraordinária de vitaminas e minerais. São facilmente perecíveis.

Classificação das frutas

De acordo com a Anvisa, as frutas são classificadas diante das suas características. Elas podem ser:

Extra: fruta de elevada qualidade, sem defeitos, bem desenvolvida e madura. Apresenta tamanho, cor e forma uniforme



[https://as19frutas.files.wordpress.com/2017/12/fruits.jpg?
w=365&h=365&crop=1](https://as19frutas.files.wordpress.com/2017/12/fruits.jpg?w=365&h=365&crop=1)

De primeira: fruta de boa qualidade, sem muitos defeitos. Apresenta tamanho, cor e forma uniformes e no máximo são tolerados pequenos defeitos. Pode apresentar pequenas manchas na casca, desde que não prejudiquem a sua aparência geral e a polpa deve estar intacta.



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTWYoXfu_pu404UdKUlhblvDizZx1sEKItng81DfCXqBBwL9Gcyhg)

[q=tbn:ANd9GcTWYoXfu_pu404UdKUlhblvDizZx1sEKItng81DfCXqBBwL9Gcyhg](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTWYoXfu_pu404UdKUlhblvDizZx1sEKItng81DfCXqBBwL9Gcyhg)

De segunda: fruta de boa qualidade, podendo apresentar ligeiros defeitos na cor, na forma, os quais não devem prejudicar as características e a aparência da fruta. A casca não pode estar danificada, porém pequenos defeitos ou manchas são tolerados. A polpa não pode estar violada.



<http://www.faep.com.br/comissoes/frutas/cartilhas/frutas/imagens/mordeformadograve.j>



(foto autoral)

Melancia

A cor avermelhada da polpa da melancia tem grande concentração de um poderoso antioxidante chamado licopeno, que neutraliza os radicais livres (substâncias nocivas ao corpo e os grandes responsáveis pelo envelhecimento da pele e aparecimento de diversos tipos de câncer). Não existe informação sobre a quantidade diária recomendada de melancia, mas é necessário usar o bom senso. A melancia pode ser consumida de várias maneiras, seja ao natural ou em forma de suco.



(foto autoral)

Uva

A uva é a fruta mais consumida no mundo, não tanto para o consumo direto, mas para a fabricação de vinhos. É uma fruta arredondada com bolhas muito suculentas. Há uma grande variedade de uvas mas ganha prestígio a uva de mesa a *moscatel*. Seu maior conteúdo é água, mas é uma das frutas com maior concentração de açúcar e portanto mais calórica. Dez unidades de uva ou um copo de 200ml de suco da fruta por dia é suficiente para obtenção dos benefícios nutricionais.



(foto autoral)

Mamão

Uma das frutas mais consumidas pelos brasileiros, o mamão é rico em nutrientes, combina com diversos outros alimentos e, devido aos seus inúmeros benefícios nutricionais, é considerado um "remédio caseiro". É uma importante fonte de vitamina C, contendo até 10 vezes mais deste componente do que a laranja, sempre colocada como a grande fornecedora da substância. o mamão também possui grandes quantidades de licopeno e betacaroteno, componentes que beneficiam a saúde da pele, da visão e do coração, além de diversos outros nutrientes como as fibras que ajudam na digestão. uma fatia de mamão por dia é suficiente para ter todos seus benefícios.

Referencias

<https://melhorcomsaude.com.br/beneficios-fatia-mamao-todos-dias/>

<http://www.minhavida.com.br/alimentacao/materias/18542-beneficios-da-melancia-para-a-saude>

OCAÑA, Ramón Sánchez. Nutrição de A a Z: Tudo o que você precisa saber para entender a alimentação. brasileira. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2009. 229,234, 235, 240,241, p.

E-BOOK DE AUTORIA das estudantes de nutrição; Santos, Adeilza. Rocha, Dayane.Felix, Manuela. Santos, Vanessa. Vitória.