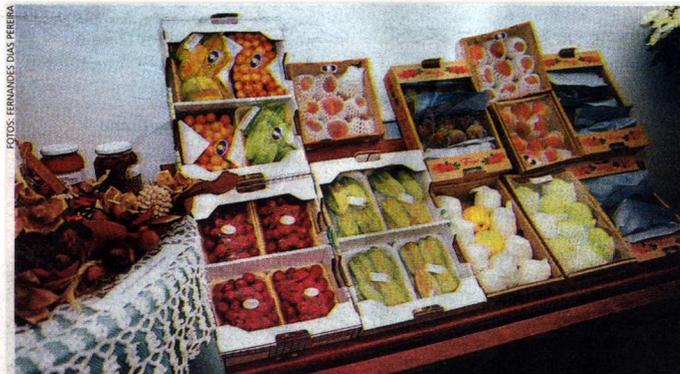


USP alerta sobre consumo de frutas e hortaliças em época de chuvas

Antes de colocar na sacola de feira ou no carrinho de compras frutas, legumes e verduras, o consumidor precisa redobrar os cuidados nesse período de chuvas. Escolher os alimentos mais intactos, com cor viva, cascas mais resistentes e dar preferência aos produtos de época são as principais recomendações da nutricionista Mônica Elias Jorge, funcionária do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP.

Abacate, abacaxi, goiaba, maçã nacional, laranja-pera e uva são algumas das opções de frutas do calendário desse período. Entre os legumes estão abóbora, milho verde, pepino, quiabo e tomate. De verduras, há alface, escarola, repolho e rúcula. Boa parte dos pescados está na safra de março. É o caso do cação, corvina, merluza, lula, mexilhão, pescada, pintado, robalo, sardinha, tainha e traíra.

Mônica informa que as medidas preventivas ocorrem porque pode haver risco de contaminação do solo com água de origem desconhecida na época das chuvas e de enchentes. A produção de hortifrúti requer utilização de água para irrigação de boa qualidade e de procedência segura, enfatiza a nutricionista. "Os alimentos na época de sua safra estão em sua melhor condição,



Maçã nacional, laranja-pera e uva são opções de frutas da safra de fevereiro e março



Produção de hortifrúti requer utilização de água para irrigação de procedência segura

pois a quantidade necessária de defensivos agrícolas é menor, os nutrientes estão em maior concentração e são mais saborosos", destaca a nutricionista.

Higienização – Por isso, dar preferência aos alimentos que estão na safra, além de ser mais seguro, saudável e saboroso pode ser mais barato já que o preço deles aumenta muito nos meses chuvosos. Depois de ficar de olho atento na aquisição dos alimentos, o consumidor deve fazer a higienização adequada. No caso de legumes e verduras folhosas, lavar uma a uma em água corrente e, se possível, deixá-las de molho em solução com hipoclorito ou mesmo no vinagre. Depois, enxaguar em água corrente.

As cascas protegem os alimentos e ajudam na higienização, mas mesmo quando retiradas antes do consumo (banana, laranja) deve-se lavá-las antes de descascar, ressalta Mônica. No caso das frutas consumidas com casca (maçã, pera), deve lavá-las como as verduras. Para os alimentos que serão cozidos, a recomendação é descascar e picar somente depois de prontos, a fim de manter as propriedades nutricionais.

Claudeci Martins
Da Agência Imprensa Oficial