

---

# Banana-da-terra

**Nome científico:** *Musa paradisiaca*

**Nomes populares:** Banana pacovão, banana-da-terra, banana-pacava, banana-pacobeira, banana-pacobuçu, banana-pacarira grande

**Bárbara Mayumi. N° USP: 10330060**

**Bruna Camargo. N°USP: 10330199**

**Giovana Zavanella. N°USP: 10330373**

---

---

# História, origem e curiosidades

- Efeitos antidepressivos
- Cicatrizante
- Biomassa
- Música:

O vendedor de bananas – Jorge Ben Jor:

<https://www.youtube.com/watch?v=y0HvZGkKN2s>

---

# Diferenças entre os tipos de bananas



**Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol**

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)								
	Tomate, extrato	79,7	61	255	2,4	0,2	NA	15,0	2,8	2,8	29	29
	Tomate, molho industrializado	88,1	38	161	1,4	0,9	NA	7,7	3,1	1,9	12	17
	Tomate, purê	90,8	28	117	1,4	Tr	NA	6,9	1,0	1,0	13	15
	Tomate, salada	93,6	21	86	0,8	Tr	NA	5,1	2,3	0,4	7	10
	Vagem, crua	92,2	25	104	1,8	0,2	NA	5,3	2,4	0,5	41	18
<b>Frutas e derivados</b>												
	Abacate, cru	83,8	96	402	1,2	8,4	NA	6,0	6,3	0,5	8	15
	Abacaxi, cru	86,3	48	202	0,9	0,1	NA	12,3	1,0	0,4	22	18
	Abacaxi, polpa, congelada	91,3	31	128	0,5	0,1	NA	7,8	0,3	0,3	14	10
	Abiu, cru	83,1	62	261	0,8	0,7	NA	14,9	1,7	0,4	6	9
	Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	73,9	110	461	0,7	3,7	NA	21,5	1,7	0,3	22	13
	Açaí, polpa, congelada	88,7	58	243	0,8	3,9	NA	6,2	2,6	0,3	35	17
	Acerola, crua	90,5	33	140	0,9	0,2	NA	8,0	1,5	0,4	13	13
	Acerola, polpa, congelada	93,6	22	92	0,6	Tr	NA	5,5	0,7	0,3	8	9
	Ameixa, calda, enlatada	52,2	183	765	0,4	Tr	NA	46,9	0,5	0,5	13	10
	Ameixa, crua	84,8	53	220	0,8	Tr	NA	13,9	2,4	0,6	6	5
	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	50,3	177	742	1,0	0,3	NA	47,7	4,5	0,7	39	14
	Atemóia, crua	72,7	97	406	1,0	0,3	NA	25,3	2,1	0,7	23	25
	<b>Banana, da terra, crua</b>	<b>63,9</b>	<b>128</b>	<b>536</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>NA</b>	<b>33,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
	Banana, doce em barra	21,1	280	1172	2,2	0,1	NA	75,7	3,8	1,0	12	49
	Banana, figo, crua	70,1	105	440	1,1	0,1	NA	27,8	2,8	0,8	6	30
	Banana, maçã, crua	75,2	87	363	1,8	0,1	NA	22,3	2,6	0,6	3	24
	Banana, nanica, crua	73,8	92	383	1,4	0,1	NA	23,8	1,9	0,8	3	28
	Banana, ouro, crua	68,2	112	470	1,5	0,2	NA	29,3	2,0	0,8	3	28
	Banana, pacova, crua	77,7	78	326	1,2	0,1	NA	20,3	2,0	0,7	5	30
	Banana, prata, crua	71,9	98	411	1,3	0,1	NA	26,0	2,0	0,8	8	26
	Cacau, cru	79,2	74	311	1,0	0,1	NA	19,4	2,2	0,3	12	25

# Valores Nutricionais

Número do Alimento	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (µg)	RE (µg)	RAE (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
158	0,18	47	2,1	498	680	0,20	0,4	NA	166 <sup>b</sup>	83 <sup>b</sup>	Tr	Tr	0,11	2,42	18,0
159	0,08	27	1,6	418	388	0,08	0,1	NA	76 <sup>b</sup>	38 <sup>b</sup>	Tr	Tr	0,06	Tr	2,7
160		30	1,3	104	308	0,09	0,3	NA	90 <sup>b</sup>	45 <sup>b</sup>	Tr	Tr	0,07	1,18	5,4
161	0,04	23	0,3	5	161	0,07	0,2	NA			0,06	0,04	0,05	Tr	12,8
162	0,50	28	0,4	Tr	208	0,06	0,3	NA	32	16	Tr	0,08	Tr	Tr	1,2
163	0,17	22	0,2	Tr	206	0,15	0,2	NA			Tr	0,04	Tr	Tr	8,7
164	1,62	13	0,3	Tr	131	0,11	0,1	NA			0,17	0,02	Tr	Tr	34,6
165	1,02	8	0,4	1	107	0,04	0,1	NA	2	1	0,05	Tr	Tr	Tr	1,2
166	0,08	20	0,2	Tr	128	0,09	0,1	NA			Tr	0,04	0,05	Tr	10,3
167	3,29	11	0,3	15	75	0,14	0,2	NA			Tr	Tr	0,07	Tr	10,3
168	6,16	16	0,4	5	124	0,18	0,3	NA			Tr	0,04	0,07	Tr	Tr
169	0,07	9	0,2	Tr	165	0,07	0,1	NA	247 <sup>b</sup>	124 <sup>b</sup>	Tr	0,04	Tr	1,38	941,4
170	0,03	13	0,2	1	112	0,04	0,1	NA	192 <sup>b</sup>	96 <sup>b</sup>	Tr	0,10	Tr	Tr	623,2
171	0,10	21	2,2	3	221	0,03	0,1	NA			Tr	0,23	0,37	Tr	4,3
172	0,03	14	0,1	Tr	134	0,06	0,1	NA	27	14	0,07	Tr	0,03	Tr	7,6
173	0,20	26	2,7	3	263	0,16	0,2	NA			Tr	0,22	0,08	Tr	5,2
174	0,16	23	0,2	1	300	0,17	0,2	NA			0,09	0,07	0,07	1,58	10,1
175	0,16	26	0,3	Tr	328	0,05	0,2	NA	239	119	0,03	0,02	0,14	Tr	15,7

# Principais nutrientes

Nutriente	Unidades	Valor por 100g	IDR (Adultos)
Cálcio	mg	2,4	1000 mg/dia
Magnésio	mg	35,4	260 mg/dia
Potássio	mg	328	4700 mg/dia
Vitamina A	mcg	240	600 mcg ER/dia
Vitamina A (ER)	mcg	120	
alfa-caroteno total	mcg	779	
trans-alfa-caroteno	mcg	771	
beta-caroteno total	mcg	1090	
trans-beta-caroteno	mcg	1000	
cis-beta-caroteno	mcg	90	

Fonte: TBCA e ANVISA

---

# Funções de seus nutrientes

- ◆ Propriedades antioxidantes
- ◆ Prevenção de doenças crônicas
- ◆ Melhoram a comunicação intercelular
- ◆ Melhora na perda de massa óssea, força do osso
  - regulação da diferenciação dos osteoclastos e osteoblastos

- 
- 
- ◆ Regulação do crescimento celular
  - ◆ Regulação da pressão arterial
  - ◆ Retardo da progressão da doença renal
  - ◆ Manutenção do tecido epitelial
  - ◆ Síntese da proteína transportadora de ferro (transferrina)
-



---

# Banana da terra em diversos ciclos da vida

- ◆ Todas faixas etárias
  - Crianças
  - Adultos
  - Idosos

---

# Receitas

- Moqueca
- Risotos
- Omeletes
- Farofas e virados
- Purê
- Chips
- Terrines
- Bolos



---

# Exemplo de receita

## Para o Nhoque:

2 bananas da terra

1/3 xícara (chá) de queijo parmesão

1 colher (sobremesa) de manteiga amolecida

1/2 colher (café) de sal

1/4 xícara (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)

**Outros Ingredientes:** 100 gramas de manteiga

2 ramos de folhas de sálvia fresca e fatiada

sal a gosto

---



---

# Referências

- Alimentos Regionais Brasileiros. Ministério da Saúde. 2002
  - Alimentos Regionais Brasileiros. Ministério da Saúde. 2 ed. 2015
  - TBCA
  - TACO
  - ANVISA (Ingestão Diária Recomendada). Disponível em:  
<http://www4.anvisa.gov.br/base/visadoc/CP/CP%5B8989-1-0%5D.PDF>
  - Slides aula “alimentos funcionais”, disciplina LAN 415. ESALQ/USP. Disponível em:  
[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3352393/mod\\_resource/content/1/carotenoides.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3352393/mod_resource/content/1/carotenoides.pdf)
  - Nutrição e Saúde. A importância do potássio. Instituto Internacional do Potássio. 2013. Disponível em: <https://www.ipipotash.org/udocs/420-human-health-brasil.pdf>
  - <https://entretenimento.band.uol.com.br/diadia/receitas/22779/Nhoque-de-Banana-da-Terra-com-S%C3%A1lvia.html>
  - <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/banana>Fonte:  
<https://www.receiteria.com.br/receitas-com-banana-da-terra>
  - <http://www.ufrgs.br/afeira/materias-primas/frutas/banana/origem-da-banana>
-