

## Dieta, Alimentação e Cenários de Prática: Atividade Integradora

Alimentos regionais brasileiros:

# PITANGA

Nome científico: *Eugenia uniflora* L

Origem: Minas Gerais até o Rio Grande do Sul



# **INTEGRANTES**

Beatriz Grecco

Beatriz Lima

Camila Barbosa

Melissa Di Creddo



# ORIGEM E CARACTERÍSTICAS





- Fruto da pitangueira, árvore de **origem brasileira**, nativa da Mata Atlântica;
- Mede de 2cm a 3cm de diâmetro. Tem sabor agridoce e polpa aquosa. A casca costuma ser branca, alaranjada ou vermelho-escuro;
- Frutifica de **outubro a janeiro**;
- A planta é cultivada tradicionalmente em quintais domésticos;
- A palavra "pitanga" vem do termo tupi antigo *ybápytanga*, que significa "**fruto avermelhado**".



# PLANTIO



A pitangueira é uma das principais árvores utilizadas para o **reflorestamento** de áreas devastadas, por seus frutos servirem de alimentos às aves da região.

- É uma planta de exterior = ao ar livre 
- Adaptação melhor ao verão (quente e úmido) 
- Não é exigente quanto ao solo 
- Pode ser cultivada a pleno sol = maior produção de frutos e diminuição no tamanho das folhas 

# VALOR NUTRICIONAL

TACO - 4 Edição Ampliada e Revisada

Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
		(kcal)	(kJ)								
Pitanga, crua	88,3	41	173	0,9	0,2	NA	10,2	3,2	0,4	18	12
Pitanga, polpa, congelada	94,6	19	80	0,3	0,1	NA	4,8	0,7	0,3	8	6

Pesquisa Laboratório de Tecnologia dos Produtos Florestais não madeiráveis da Embrapa Florestas (/100g)

Energia (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Fibra Alimentar
42,16	10,10g	0,19g	0,34g	3,50g

# VITAMINAS E MINERAIS



Ferro	Cobre	Zinco	Manganês	Fósforo
0,33mg	1,05mg	1,08mg	4,47mg	17,14mg

Sódio	Magnésio	Potássio	Cálcio
22,06mg	70,44mg	130,13mg	170,41mg

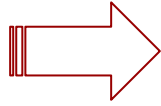
Alfa caroteno	16,7
Beta caroteno	18,7
Delta caroteno	17,7
Fenólicos totais	6,67
Beta criptoxantina	19

*Adequada para todos os ciclos de vida!*

Fonte de vitamina A:

O Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A consiste na suplementação profilática medicamentosa para **crianças de 6 a 59 meses** de idade e **mulheres no pós-parto** por não atingirem, pela alimentação, a quantidade diária necessária para prevenir a deficiência dessa vitamina no organismo.

# FUNÇÕES



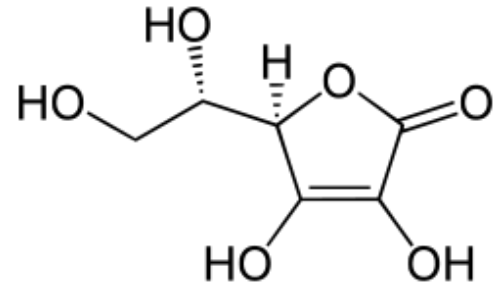
Boas fontes de flavonoides e carotenoides

## VITAMINA C

- Síntese de colágeno, carnitina, entre outros (cofator enzimático)
- Síntese de neurotransmissor e sistema nervoso (cofator enzimático)
- Antioxidante
- Absorção de ferro (reductor químico)

## FERRO contribui para:

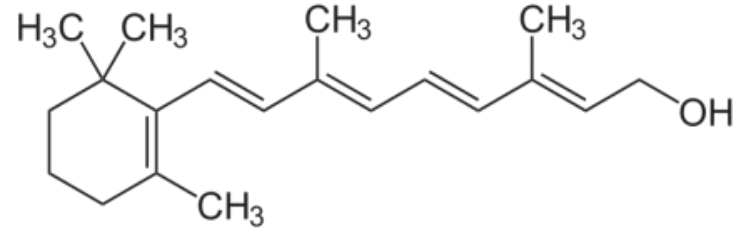
- Transporte do  $O_2$
- Formação de células sanguíneas (hemoglobina)
- Imunidade



# FUNÇÕES

## Vitamina A

- Antioxidante
- Manutenção da pele e mucosas
- Crescimento e desenvolvimento
- Reprodução
- Expressão genética
- Imunidade
- Processo visual



## Cobre

- é essencial para o sistema imunológico
- presente no metabolismo da glicose e do colesterol





Marketing sensorial e olfatório de produtos "com pitanga"

# NA MÚSICA

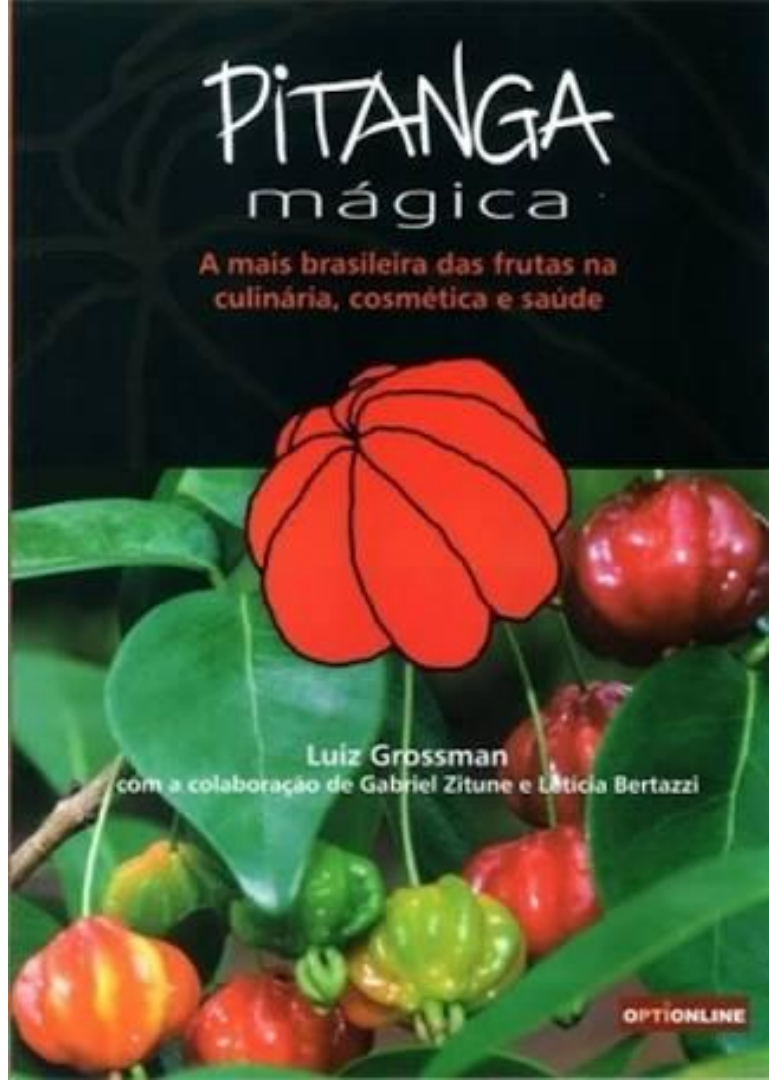
Banho de lua na beira do mar  
E as estrelas ajudando a  
Iluminar  
E no teu corpo um brilho  
Cintilante  
Dessa luz de bem distante  
Que ajuda a energizar

O barulho do mar é melodia  
Trilha sonora para gente se  
Amar

Beijo na boca tem gosto de Pitanga  
Que coisa louca e a doçura  
Dos seus beijos  
Me satisfaz e mata meu  
Desejo  
Mas sempre fica um gosto de  
Quero mais

# NA LITERATURA

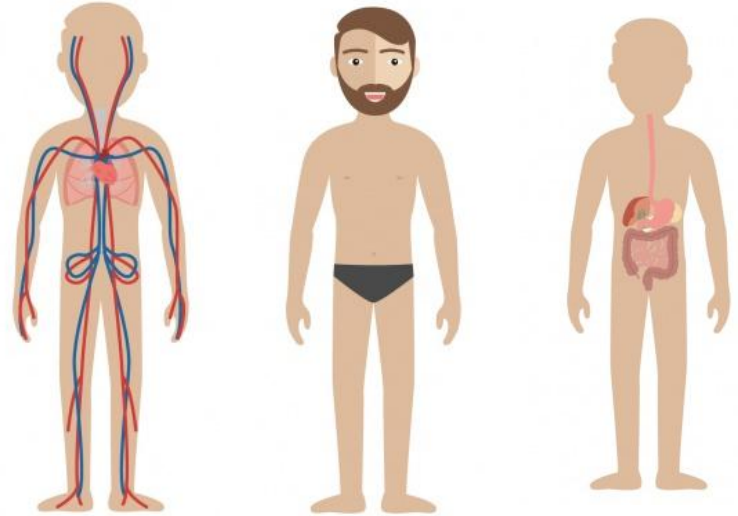
Este livro é dividido em cinco capítulos. O primeiro capítulo, 'Pitanga, a Planta', explica qual a fonte da riqueza desta fruta e como o leitor pode cultivá-las. 'Saúde Pitanga' explica como as propriedades da planta podem ser usadas para melhorar a saúde. 'Beleza Pitanga' conta os segredos da fruta na cosmética. 'Perfume Pitanga' versa sobre o seu aroma, que é a porta de acesso às emoções. Por último, 'Sabor Pitanga', visa permitir que o leitor experimente as nuances do aroma desta fruta por meio de receitas de pratos quentes, molhos e sobremesas.



# 6

## benefícios do chá de folha de pitanga

1. Possui ação anti-inflamatória
2. Melhora o funcionamento do intestino
3. Atua como bactericida
4. Possui propriedade analgésica e antitérmica
5. Combate os radicais livres
6. Regulação da pressão arterial e taxas de açúcar no sangue



Usos culinários:



## **MOUSSE** de pitanga

### **INGREDIENTES:**

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
- 1 lata de leite condensado (lata ou caixinha)
- 200 g de polpa de pitanga congelada
- 3 claras
- 2 colheres (sopa) de açúcar

### **MODO DE PREPARO:**

Junte cinco colheres (sopa) de água fria à gelatina e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Reserve. Bata no liquidificador o leite condensado, a polpa de pitanga, meia medida (da lata) de água e a gelatina dissolvida. Em uma batedeira, bata as claras com o açúcar até dobrar de volume, adicione ao creme de pitanga e misture delicadamente. Coloque a mousse em taças e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até ficar firme. Sirva.

Usos culinários:



## **CAIPIROSKA** de pitanga

### **INGREDIENTES:**

- 4 pitangas maduras
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 dose de vodca
- 2 pedras gelo picado
- folhas de hortelã

### **MODO DE PREPARO:**

Coloque as pitangas com o açúcar no copo e amasse para retirar o suco da fruta. Adicione a vodca e mexa bem. Acrescente o gelo e a hortelã. Misture bem e sirva

# **PITANGAS DO BRASIL**

