

Abóbora



à lupa...

Ficha Técnica

Título: Abóbora à lupa

Conceção: Sofia Almeida, Teresa Carvalho

Corpo redatorial: Sofia Almeida, Teresa Carvalho

Revisão: Célia Craveiro, Sónia Xará e Teresa Mariano

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: Freepik; Pixabay

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Guia Abóbora à lupa. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018.

Outubro de 2018

©APN



Introdução

A *abóbora* é um hortícola que apresenta uma grande versatilidade na cozinha portuguesa, podendo ser incluído nos vários momentos das refeições.

Descubra algumas características deste nutritivo e saboroso alimento, através deste Guia da Associação Portuguesa de Nutrição.



*Sou a abóbora, um hortícola repleto de cor
e apareço depois dos meses do calor.
Ofereço muitos minerais e vitaminas
para os meninos e as meninas.*



A abóbora - generalidades

Abóbora | *Cucurbita sp.*

- A abóbora pertence ao grupo dos hortícolas, sendo dentro deste grupo classificada como um legume.
- Originária do continente americano, a maioria da sua produção, em Portugal, concentra-se na região do Oeste.
- A abóbora é uma das principais culturas em Portugal, ocupando uma área de 2946 hectares e uma produção de cerca de 75 mil toneladas, em 2017.
- A abóbora é específica dos meses de setembro a maio. Contudo, é possível encontrar a abóbora disponível no mercado todo o ano tanto fresca como sob diversos formatos (p.ex.: congelada, em sementes, compotas).



Características nutricionais

Composição nutricional, por 100 g, de *abóbora*:

	Energia (Kcal/kJ)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Hidratos de carbono, dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)
<i>Crua</i>	11/47	0,2	0,1	1,7	1,4	0,3	0,7	0	160	12	200	25

PortFIR, 2015

Características nutricionais

A *abóbora* tem como características nutricionais:

- Baixo valor energético;
- Fornecedora de vitamina A e carotenos;
- Fornecedora de vitamina C;
- Contém potássio, cálcio, fósforo e magnésio;
- Apresenta uma quantidade de água elevada (96,6%).

Curiosidade:

Sabia que a abóbora é considerada botanicamente um fruto e que o melão e o pepino pertencem à sua família, a qual se denomina por cucurbitáceas?



Como escolher a abóbora?



No momento da escolha da *abóbora* não se esqueça de:

Casca firme

Evitar feridas na casca

Observar a cor, a firmeza e a data de validade caso já se encontre partida

Não optar pelas que têm algum apodrecimento



Referências Bibliográficas:

- Barroso M et al. Curcubitáceas de Trás-os-Montes. Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Norte; 2007. [Acesso a 22-10-2018] Disponível em: http://www.drapn.min-agricultura.pt/drapn/conteudos/cen_documentos/norte/CUCURBITACEAS.pdf
- INE. Estatísticas agrícolas 2017. Instituto Nacional de Estatística. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística; 2018.
- PortFIR. Tabela da Composição dos Alimentos online. Versão 2.0 – 2015-10-30. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge;2015. [Acesso a 09-10-2018]; Disponível em: <http://portfir.insa.pt/>



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt