

Diversidade Alimentar

Uma dieta diversificada é essencial para o bom funcionamento do nosso organismo.

No entanto, atualmente, cerca de 75% da população mundial consomem apenas cinco espécies de animais e 12 espécies de vegetais.

Ainda assim, existem alimentos de composição e valor nutricional variados, e o ideal seria consumir um pouquinho de cada.

O que se come e como se come está fortemente incorporado na cultura dos povos, e é uma das barreiras mais fortes a mudanças.

Com um pouco de informação, podemos quebrar as resistências a novos hábitos alimentares e garantir uma nutrição mais saudável.

A importância do cardápio diversificado

Para facilitar a aceitação de alimentos variados, as crianças devem ser apresentadas a diferentes alimentos bem cedo e com frequência, pois, mais tarde, elas tendem a rejeitar novos alimentos. Oferecer sempre a mesma comida ou o alimento preferido é um erro.

Ofereça um prato bem colorido, todos os dias, com o almoço diferente do jantar, e com alimentos que contenham todas as vitaminas, proteínas e carboidratos necessários.

Fonte: Alimentação complementar. Jornal de Pediatria, 2000.



Diversidade Alimentar

Significa uma dieta rica e variada, com todas as vitaminas e nutrientes de que seu organismo precisa.

Senac



Frutas, Verduras e Legumes de cada estação

Atualmente, é possível encontrar grande variedade de frutas, verduras e legumes nas feiras e supermercados durante todo o ano.

Pode parecer positivo, mas não é, pois essa disponibilidade é o resultado de técnicas modernas de produção agrícola, que envolvem desde sementes modificadas a agrotóxicos. O ideal é escolher alimentos orgânicos e da época. Ou seja, o que a natureza produz, sem essa intensa intervenção tecnológica.

O consumo de produtos da safra natural é mais econômico e tem menos impacto ambiental. Veja a seguir as tabelas com a sazonalidade dos alimentos.



Sazonalidade dos alimentos

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Abobrinha italiana	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Batata-inglesa	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Batata-doce	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Berinjela	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Beterraba	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Cebola	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Cenoura	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Chuchu	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Inhame	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Jiló	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Mandioca	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Pepino	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Pimentão	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Quiabo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Tomate	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Vagem	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde

Fonte: Ceagesp, Embrapa, Instituto Agrônomo de Campinas e Instituto Brasileiro de Frutas



Legumes e Verduras

- Início ou fim de safra, com tendência à alteração de preços.
- Entressafra, com tendência a preços equilibrados com variação, devido à alta procura.
- Safra, com tendência a preços baixos e produtos de melhor qualidade.



Frutas

- Início ou fim de safra, com tendência à alteração de preços.
- Entressafra, com tendência a preços equilibrados com variação, devido à alta procura.
- Safra, com tendência a preços baixos e produtos de melhor qualidade.

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Abacaxi	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Banana-maçã	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Banana-nanica	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Banana-prata	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Caqui	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Coco verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Figo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Goiaba	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Jabuticaba	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Laranja	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Limão	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Maçã	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Mamão Formosa	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Manga	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Maracujá	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Melancia	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Melão	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Morango	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Pêra	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Pêssego	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Tangerina	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Uva	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde

Fonte: Ceagesp, Embrapa, Instituto Agrônomo de Campinas e Instituto Brasileiro de Frutas