

Noz

à lupa...





Título: Noz à lupa

Conceção: Beatriz Neves, Teresa Carvalho

Corpo redatorial: Beatriz Neves, Teresa Carvalho

Revisão: Célia Craveiro, Sónia Xará e Teresa Mariano

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: Freepick.com

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 Noz à lupa. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2019.

Janeiro de 2019

©APN



Introdução



A **noz** é um fruto oleaginoso característico do outono e muito presente à mesa durante a época do Natal.

Descubra algumas das suas particularidades neste guia da Associação Portuguesa de Nutrição.



*No Natal sou a rainha da mesa,
tanto me escolhem ao lanche como à sobremesa.
No Bolo-Rei não posso faltar,
não te esqueças de no Dia de Reis o provar.*



A noz - generalidades



Noz

- A noz é o fruto da nogueira (*Juglans regia* L.), uma árvore originária da Pérsia e que começou a ser consumida na Europa pelos antigos gregos e romanos.
- A noz é um fruto oleaginoso, cuja época é desde a segunda quinzena de setembro até ao final da primeira quinzena de janeiro.
- Trás-os-Montes, Alentejo, Algarve e Ribatejo são algumas das regiões com maior produção deste fruto.
- Nos últimos anos, a produção de noz tem vindo a aumentar. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2017, a sua produção foi de 4 585 toneladas.



Características nutricionais



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

	Energia (kJ/Kcal)	Lípidos (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos polinsaturados	Hidratos de carbono (g)	Hidratos de carbono, dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<i>Miolo</i>	2880/699	67,5	5,4	47	3,6	2,6	5,2	16,7	0,03

PortFIR, 2015

	Vitamina E (mg)	Vitamina B6 (mg)	Potássio (mg)	Fósforo (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
<i>Miolo</i>	3,8	0,67	500	290	160	2,7

PortFIR, 2015



Características nutricionais



A **noz** tem como características nutricionais:

- Elevada densidade energética;
- Fonte de fibra;
- Fornecedora de proteínas;
- Fornecedora de vitamina E e vitamina B6;
- Fornecedora de potássio, fósforo, magnésio e zinco;
- Presença de ácidos gordos polinsaturados como o ómega-3 e o ómega-6.

Curiosidade: 30 g é a porção diária de frutos oleaginosos, o que equivale a cerca 6 nozes.



Como conservar?



Com Casca



Proteger da luz

Colocar num local fresco e protegido da humidade

Conservar no congelador, se pretender



Sem Casca



Proteger da luz

Colocar num frasco hermeticamente fechado

Conservar no congelador, se pretender



Bibliografia:

Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017. [Acesso a: 12-12-2018]; Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE_.pdf

Casas-Agustench P, Salas-Huetos A, Salas-Salvadó J. Mediterranean nuts: origins, ancient medicinal benefits and symbolism. Public Health Nutr. 2011;14(12A):2296-301.

GPP. Estratégia Nacional para programas operacionais sustentáveis de organizações de produtores de frutas e produtos hortícolas. Lisboa: Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral (GPP); 2018. [Acesso a: 12-12-2018]; Disponível em: <https://www.cothn.pt/publicfiles/somx5p0aa5cwlheuczqcg8sufv2xg6vlp1af7qux.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 03 12-2018]; Disponível em: <http://portfir.insa.pt/>

*Prefira o que é português.
Escolha noz nacional!*



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

