

Pimento



à lupa

FICHA TÉCNICA

Título: Pimento à lupa

Concepção: Mariana Barbosa; Pedro Pimenta

Corpo redatorial: Mariana Barbosa; Pedro Pimenta

Revisão: Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redacção: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: unsplash.com | kindpng.com | kisspng.com

2ª Edição

Revisão: Bárbara Machado; Helena Real; Célia Craveiro;
Sónia Xará; Teresa Mariano

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Pimento à Lupa. 2ª Edição. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2020.

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

Junho de 2020

©APN

INTR ODU ÇÃO

A celebração dos Santos Populares está associada à gastronomia típica desta época, sendo inevitável falar nas sardinhas, na broa e nos pimentos assados.

Com a chegada das festas populares, a Associação Portuguesa de Nutrição relança o presente guia, como forma de dar a conhecer as propriedades nutricionais do **pimento**.



PIMENTO

Capsicum annuum

O pimento pertence à família da *solanaceae*, tal como o tomate. Relativamente ao género *capsicum*, apresenta variedades mais doces (pimentão e o pimento) e mais picantes (pimentas).

Teve origem no América do Sul e Central, tendo sido trazido para a Europa por intermédio de Cristóvão Colombo, em 1493, numa das suas expedições pela América.

Na Roda da Alimentação Mediterrânica, encontra-se no grupo dos produtos hortícolas.



PIMENTO

Capsicum annuum

O pimento imaturo é de cor verde e, com a maturação, pode adquirir uma grande variedade de cores: **amarelo, vermelho, roxo e laranja.**

Curiosidade: Os pimentos têm, na sua composição, **capsaicina**, um composto que é responsável pela sensação de ardor e que, pelas suas propriedades bioativas, é benéfico para a saúde. Além disso, aumenta a produção de adrenalina, acelerando o metabolismo.

VALOR NUTRICIONAL



O pimento é um alimento de elevada densidade nutricional e de baixo valor calórico, sendo os hidratos de carbono os principais fornecedores energéticos (cerca de 40%). A sua composição nutricional varia com a fase de maturação, com a cor e também consoante o tipo de cultivo.

Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)	Vit E (mg)	Vit C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
27	1,6	0,6	2,7	2	92,8	217	0,8	90	120	9	24	0,6

valores nutricionais do pimento **cru**, por 100g

Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)	Vit E (mg)	Vit C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
37	2,7	0,6	3,7	2,8	89,6	383	1,4	108	120	17	43	0,9

valores nutricionais do pimento **grelhado**, por 100g

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O pimento é um alimento **rico** em micronutrientes e em compostos ativos, que exercem funções essenciais e apresentam função protetora do organismo.

- Apresenta, na sua composição, um teor de vitamina C superior ao da laranja. O vermelho apresenta maior quantidade, quase o dobro desta vitamina, comparado com o pimento verde. Por outro lado, o verde apresenta maior conteúdo de capsaicina.
- É um bom fornecedor de vitaminas e minerais, salientando-se a sua riqueza em vitaminas C, A, E, folatos e potássio.
- Exerce funções reguladoras do trânsito intestinal, sobretudo devido à sua composição em fibra.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

As diferenças na **cor** dos pimentos traduzem variações nutricionais e organoléticas.



ESCOLHER

Opte pelos que apresentam a cor típica da variedade, pele lisa e firme e aroma agradável, **rejeitando** os que apresentam pisaduras, áreas escuras e aberturas. Caso se verifique a presença de bolor, odor desagradável e/ou textura mole, não deve ser utilizado, pois pode acarretar riscos para a saúde.

CONSERVAR

Deverá ser conservado em ambiente refrigerado o mais rápido possível. Armazenar no frigorífico, idealmente na zona inferior. Se optar por congelar, deverá manter a sua forma integral, minimizando eventuais perdas nutricionais.

Nota:

Este género alimentício apresenta pouca sensibilidade ao etileno, pelo que, para promover a sua maturação, é aconselhado colocar a temperaturas entre 20 a 25 °C, em ambientes de elevada humidade (>95 %)

SUGESTÕES

Pela variedade de cores e sabores disponíveis, são excelentes alimentos para dar mais alegria e palatibilidade aos pratos. Podem ser consumidos em **cru ou cozinhados**, sendo que, no nosso país, utilizam-se tradicionalmente assados, ou crus como componentes de saladas.

Apresentamos algumas sugestões para preparar e confeccionar os pimentos

Lavar sempre em água corrente e fria

Para *pelar os pimentos*:

- *retirar do assador e colocar dentro de um saco de plástico adequado para alimentos;*
- *fechar o saco com os pimentos lá dentro;*
- *deixar arrefecer durante cerca de 15 minutos e pelar os pimentos.*

Este processo facilita a extração da pele e não diminui o sabor dos pimentos

BIBLI OGRA FIA

- A Brief History of Peppers [internet]. National Gardening Association [citado 2016 maio 30]. Disponível em: http://garden.org/foodguide/browse/veggie/eggplant_getting_started/506;
- Arimboor R, Natarajan RB, Menon KR, Chandrasekhar LP, Moorkoth V. Red pepper (*Capsicum annuum*) carotenoids as a source of natural food colors: analysis and stability – a review. *J Food Sci Technol*. 2015;52(3):1258-71. doi: 10.1007/s13197-014-1260-7;
- Bell Pepper: Recommendations for Maintaining Postharvest Quality [internet]. University of Califórnia [citado 2016 maio 31]. Disponível em: <http://postharvest.ucdavis.edu/pfvegetable/BellPepper/>;
- Bell peppers: About Bell Peppers [internet]. the world's healthiest foods [citado 2016 maio 30]. Disponível em: <http://www.whfoods.com/genpage.php?dbid=50&tname=foodspice#descr>;
- *Capsicum annuum* L. [internet]. Natural Resources Conservation Service [citado 2016 maio 30]. Disponível em: <http://plants.usda.gov/core/profile?symbol=CAAN4>;
- Dietary reference values: Vitamin A advice published [internet]. European Food Safety Authority [citado 2016 maio 31]. Disponível em: <http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/150305>;
- European Food Safety Authority. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to capsaicin and maintenance of body weight after weight loss (ID 2039, 2041, 2042), increase in carbohydrate oxidation (ID 2040), and contribution to normal hair growth (ID 2044) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*. 2011;9(6):2210;
- Hwang IG, Shin YJ, Lee S, Lee J, Yoo SM. Effects of Different Cooking Methods on the Antioxidant Properties of Red Pepper (*Capsicum annuum* L.). *Prev Nutr Food Sci*. 2012;17:286-92. doi: 10.3746/pnf.20120.17.4.286;
- Ogawa K, Murota K, Shimura H, Furuya M, Togawa Y, Maturuma T, Masuta C. Evidence of capsaicin synthase activity of the Pun1-encoded protein and its role as a determinant of capsaicinoid accumulation in pepper. *BMC Plant Biology*. 2015;15:93;
- Perucka I, Materska M. Antioxidant vitamin contents of *Capsicum annuum* fruit extracts as affected by processing and varietal factors. *Acta Sci Pol, Technol Aliment*. 2007;6(4):67-74;
- Shaha RK, Rahman S, Asrul A. Bioactive compounds in chilli peppers (*Capsicum annuum* L.) at various ripening (green, yellow and red) stages. *Annals of Biological Research*. 2013;4(8):27-34;

Pimento



à lupa



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

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

Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45

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