

Amêndoa



à lupa...



Ficha Técnica

Título: Amêndoa à lupa

Concepção: Mariana Barbosa

Corpo redactorial: Ana Pimenta Martins; Mariana Barbosa; Pedro Pimenta

Revisão: Célia Craveiro; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Freepik.com; www.nutsforlife.com.au.

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

Março de 2016

©APN

Introdução

Em Portugal, a presença de *amêndoas* à mesa é imprescindível para a celebração da Páscoa.

Com a chegada desta época festiva, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas elabora este guia para dar a conhecer as características deste alimento, assim como a sua riqueza nutricional.



Eu sou uma verdadeira amêndoa!

Não um pedaço de chocolate com a minha aparência.



A amêndoa - generalidades

Amêndoa | *Prunus dulcis*

- As amêndoas (*Prunus dulcis* ou *Amygdalus communis* L.) pertencem à família *Rosaceae*, inclui também outros frutos como pêssegos, damascos, ameixas, cerejas, maçãs, peras e morangos.
- Acredita-se que as amêndoas terão surgido no Médio Oriente, tendo posteriormente sido disseminadas para o resto do mundo.
- As amêndoas podem agrupar-se em dois tipos: doces e amargas. As variedades de amêndoa doce são cultivadas pelo seu sabor e são aquelas que são utilizadas na alimentação. Já a amêndoa amarga contém uma substância tóxica que a torna imprópria para consumo, sendo utilizada, por exemplo, na medicina tradicional, em países asiáticos.
- As amêndoas fazem parte do grupo dos frutos oleaginosos que, pelas suas diferenças nutricionais em relação à fruta fresca, não são incluídas no grupo da fruta da Roda dos Alimentos; contudo, também têm lugar numa alimentação saudável.
- Uma porção de frutos oleaginosos (onde se incluem as amêndoas) é 30 g.

Curiosidade: Portugal apresenta uma produção de amêndoas com características de qualidade diferenciada, reconhecida pela Comissão Europeia, com Denominação de Origem Protegida (DOP) - “Amêndoa do douro”.

Composição nutricional

- A *amêndoa* é um alimento rico em energia, essencialmente devido ao conteúdo em gordura, que é responsável por 78 % do seu valor energético total.
- A composição nutricional deste alimento pode variar de acordo com a forma como é preparado ou confeccionado, por exemplo, se é consumido de forma natural ou adicionado de outros ingredientes (p. ex. açúcar, chocolate).

| <i>Amêndoa, miolo, com pele</i> | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Gordura total (g) | Hidratos de carbono disponíveis (g) | Fibra alimentar (g) | Ácidos gordos saturados (g) | Ácidos gordos monoinsaturados (g) | Ácidos gordos polinsaturados (g) | a- tocoferol (mg) | Vitamina B2 (Riboflavina) (mg) | Fósforo (mg) | Magnésio (mg) |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|--|---------------------------|--------------------------------------|---|--|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|
| 100g | 643 | 21,6 | 56,0 | 7,2 | 12 | 4,7 | 34,5 | 14,3 | 24 | 0,75 | 400 | 260 |
| <i>Amêndoa, miolo, torrada, sem pele</i> | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Gordura total (g) | Hidratos de carbono disponíveis (g) | Fibra alimentar (g) | Ácidos gordos saturados (g) | Ácidos gordos monoinsaturados (g) | Ácidos gordos polinsaturados (g) | a- tocoferol (mg) | Vitamina B2 (Riboflavina) (mg) | Fósforo (mg) | Magnésio (mg) |
| 100g | 650 | 21,6 | 56,8 | 7,1 | 12,2 | 4,7 | 35,1 | 14,5 | 25 | 0,57 | 410 | 260 |

Características nutricionais

A *amêndoa* apresenta uma elevada densidade nutricional, destacando-se as seguintes características:

- À semelhança dos outros frutos oleaginosos, as amêndoas são ricas em gordura e, conseqüentemente, apresentam um elevado valor calórico – 643 Kcal/100g. Contudo, importa referir que a gordura presente nas amêndoas é predominantemente do tipo insaturado (mono e polinsaturado);
- Constitui uma excelente fonte de α -tocoferol (vitamina E) e manganês e uma boa fonte de magnésio, cobre, ferro, fósforo, fibra alimentar, vitamina B2 e proteínas;
- As amêndoas são igualmente ricas em diversos fitoquímicos incluindo ácidos fenólicos, fitoesteróis e compostos fenólicos, o que lhe confere grande potencial antioxidante;
- A amêndoa com pele, para além de ser mais rica em fibra, fornece 5 vezes mais compostos fenólicos do que a amêndoa pelada.



Como escolher e conservar as amêndoas?

Recomendam-se os seguintes cuidados a ter na compra e conservação das *amêndoas*:

- Optar por amêndoa com pele em detrimento da pelada, devido às suas vantagens nutricionais;
- Preferir as amêndoas que se encontram intactas, limpas, isentas de manchas e áreas de descoloração, livre de odores ou sabores estranhos e que não se apresentem demasiado enrugadas;
- Armazenar as amêndoas à temperatura ambiente, num local fresco e seco, pois podem deteriorar-se facilmente, se submetidas a elevadas temperaturas ou a humidade.



De seguida, apresentamos algumas sugestões para preparar e consumir *amêndoas*:

- As amêndoas podem ser consumidas cruas ou torradas, com pele ou sem pele, podendo integrar uma refeição nutritiva e saborosa. Este alimento possui uma grande utilidade gastronómica podendo também ser consumido como aperitivo, nas sopas, como acompanhamento em pratos principais, em sobremesas, bolos, biscoitos e bolachas;
- É possível encontrar-se no mercado amêndoas em diversas formas: amêndoa inteira, miolo de amêndoa com pele ou sem pele, amêndoa torrada, farinha de amêndoa, bebida de amêndoa e creme de amêndoa para barrar;
- As amêndoas de chocolate podem ser confeccionadas em casa, juntando o chocolate (de preferência negro) às amêndoas e aquecendo, até que se visualize a formação de uma cobertura seca a envolver as amêndoas. Nesta Páscoa faça as suas amêndoas!



Referências bibliográficas:

- Kamil A, Oliver Chen CY. Health benefits of almonds beyond cholesterol reduction. Journal of Agricultural and Food Chemistry 2012;60:6694-6702.
- DOOR [internet]. Comissão Europeia. [citado 2016 Mar 8]. Disponível em : <http://ec.europa.eu/agriculture/quality/door/list.html>
- Tabela de composição de alimentos [internet]. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. [citado 2016 Mar 8]. Disponível em : <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>
- Programa Nacional Promoção Alimentação Saudável. Nutrimento. Ano novo – Amêndoa Nova. Disponível em: <http://nutrimento.pt/dicas/ano-novo-amendoa-nova/>
- Almonds. Horticulture Innovation Australia Ltd and Nuts for Life. 2016. Disponível em: <http://nutsforlife.com.au/>



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS
Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt
facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas

