



Sazonalidade dos Alimentos

É de **vital importância** sabermos que:

Os alimentos podem ser encontrados em quase todos os meses do ano, mas na época própria apresentam melhor qualidade, além de serem **muito mais baratos**.

A **saúde do organismo** está diretamente relacionada à alimentação equilibrada.

A **alimentação saudável** fornece nutrientes para a manutenção, reparo e crescimento dos tecidos, sem que haja excesso no consumo alimentar.

Os **nutrientes** são essenciais à saúde e atuam na defesa do organismo contra doenças relacionadas à alimentação; entretanto, estas não são transmissíveis, por exemplo: a obesidade, o colesterol elevado e a pressão alta. Três grandes grupos compõem os nutrientes:

1. **Construtores:** fonte de proteína; exerce função de crescimento, formação e reparação dos tecidos do organismo. Exemplo: carnes, leite e derivados e leguminosas;
2. **Reguladores:** fonte de vitaminas, minerais e fibras; exerce função de regular o funcionamento do organismo e prevenir doenças. Exemplo: principalmente frutas e hortaliças em geral;
3. **Energéticos:** fonte de carboidratos e gordura; exerce função de fornecer energia para todas as atividades e manutenção da temperatura corporal. Exemplo: cereais, pães, raízes e tubérculos, açúcares, óleos e gorduras.





Sazonalidade dos Alimentos

Alguns alimentos **podem ser aproveitados integralmente**, como:

- Folhas: cenoura, beterraba.
- Cascas: batata inglesa, banana e abacaxi.
- Talos: agrião, brócolis.
- Sementes: melão, abóbora.
- Entrecascas: melancia, maracujá.

TABELA DE SAZONALIDADE
FRUTAS, HORTALIÇAS, DIVERSOS, GRÃOS, CARNES E PEIXES
Favorabilidade de Preço durante o ano

Legenda: Preço Alto Preço Baixo Preço Muito Baixo
Fonte de vit. C, Cálcio e outros

REGULADORES: Frutas 2 a 4 porções ao dia / Hortaliças 3 a 5 porções ao dia				jan	fev	mar	abr	ma	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
FRUTAS:	Vitã C	Cálcio	Outros												
Acerola	1675 mg	12 mg	Vita K 146mg												
Goiaba	228,3mg	18 mg	Vita K417mg												
Caju	219mg		Vita A 40RE												
Kiwi	92,69mg	34 mg	Vita A 87UI												
Mamão Papaya	82mg	22 mg	Vita K 257mg												
Mamão Comum	82mg	22 mg													
Mamão Formosa	79mg	20 mg	Vita A 137mg												
Caqui	66mg	27 mg	Vita K 310mg												
Morango	58,79mg	16 mg	Vita K 146mg												
Laranja Seleta	57mg	40 mg	Vita K 181mg												
Laranja Pêra	53,2mg														
Limão	46mg	61 mg	Vita K 145mg												
Laranja Lima	43mg	31 mg													
Abacaxi	36,2mg	13 mg	Magnésio 1177mg												
Fruta do Conde	35mg	28 mg													
Carambola	34,4mg	03 mg	Vita A 61UI												
Tangerina Poncã	30,8mg	37 mg	Vita A 681UI												
Maracujá	30mg	12 mg	Vita A 1272UI												
Tang. Murcote	26,7mg		Vita K 157mg												
Jabuticaba	12mg	13 mg	Fósforo 14mg												
Uva Itália	10,8mg	10 mg	Vita A 66UI												
Cereja	10mg	16 mg	Vita A 1283UI												
Melancia	8,1mg	07 mg	Vita A 569UI												
Pêssego	6,6mg	06 mg	Fósforo 20mg												
Nectarina	5,4mg	06 mg	Niãncin 1125mg												
Uva Niágara	4mg														
Uva Rubi	2mg	14 mg													
Figo	2mg	35 mg	Cálcio 35mg												

Observar: a Vit C esta em ordem decrescente



Sazonalidade dos Alimentos

FRUTAS, HORTALIÇAS, DIVERSOS, GRÃOS, CARNES E PEIXES

Favorabilidade de Preço durante o ano

Legenda: Preço Alto Preço Baixo Preço Muito Baixo

Fonte de Potássio e Magnésio, Vit A Fonte de Potássio e Vit C, Vit A

Fonte de Potássio e Fósforo Vit A Fonte de Potássio e Vitamina E, Nia, Ac. Pantot.

FRUTAS	Potássio	Outros	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Banana Prata	358mg	magnés 22,8 mg Vit A 64UI												
Banana Nan. Clim.	315,1mg	magnés 26mg												
Jaca	303mg	magnés 37mg Vit A 297UI												
Melão	228mg	Vit C 18mg Vit A 50UI												
Manga	156mg	Vit C 27,7mg Vit A 765UI												
Manga Haden	148mg	Vit C 17mg												
Banana Maça	264mg	Fósfor 29mg												
Ameixa Nacional	157mg	Fósfo 157mg Vit A 345UI												
Pera	119mg	Fósfo 119mg Vit A 23UI												
Maça	107mg	Fósfo 119mg Vit A 54mg												
Abacate	599mg	Vit E 2270mg Niacina 1738mg Acido 1389mg Pantotênico												

OBS.: O Abacate pode ser substituído por Castanha do Pará, em termos de função nutricional.

FRUTAS, HORTALIÇAS, DIVERSOS, GRÃOS, CARNES E PEIXES

Favorabilidade de Preço durante o ano

Legenda: Preço Alto Preço Baixo Preço Muito Baixo

Fonte de Vitam A e Potássio, Cálcio, APA, FT, Fósf.

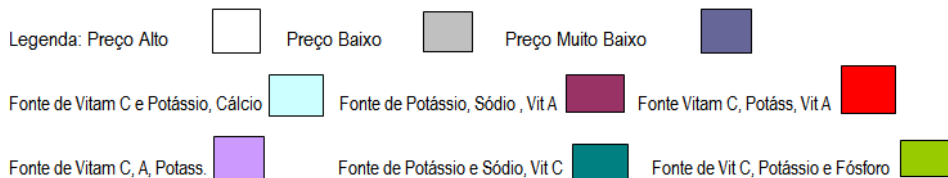
HORTALIÇAS	Vitamina A	Potássio	Outros	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Vagem	1807UI	708 mg	Cálcio 37mg												
Espinafre	9377UI	558 mg													
Broto de Bambu	20UI	533 mg													
Chicória	5717UI	420 mg	APA 1157mg												
Catalonha	9864UI	412mg													
Couve-de-bruxelas	754UI	389 mg													
Acelga	6116UI	379 mg													
Rúcula	2373UI	369 mg													
Almeirão	400UI	369 mg													
Mostarda	10500UI	354 mg													
Abóbora	7384UI	340 mg													
Agrião	4700UI	330 mg													
Beterraba	33UI	325 mg	FT 109mcg												
Brócolis	660UI	316 mg													
Quiabo	375UI	303 mg													
Salsão	449UI	260 mg													
Repolho	171UI	246 mg													
Escarola	205UI	314 mg													
Jiló	66UI	213 mg	Fósforo 34mg												
Aspargo	756UI	202 mg													
Couve Manteiga	6668UI	169 mg													
Pepino	105UI	147 mg													
Alface	502UI	141 mg													



Sazonalidade dos Alimentos

FRUTAS, HORTALIÇAS, DIVERSOS, GRÃOS, CARNES E PEIXES

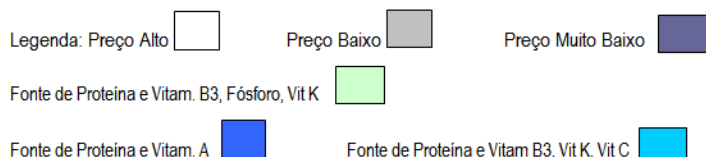
Favorabilidade de Preço durante o ano



Hortalças	Potássio	Vit C	Outros	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Alho Nacional	401 mg	31,2mg	Cálcio 181mg												
Alho Estrangeiro	401 mg	31,2mg													
Couve-Flor	303 mg	46,4mg													
Rabanete	233 mg	14,8mg													
Cebola	144 mg	6,4mg													
Broto de Feijão	149 mg	149mg													
Chuchu	125 mg	7,7mg													
Alcachofra	370 mg	117mg	Sódio 94mg												
Berinjela	230 mg	1,2 mg	Vit A 27UI												
Tomate	237 mg	21mg	Vit A 833UI												
Tomate Caqui	209mg	21mg													
Pimentão	211 mg	190mg	Vit A 3131 UI												
Nabo	191 mg	21mg	Sódio 67mg												
Abobrinha verde crua com casca	182 mg	5,8mg	Fósforo 32mg Vita A 110UI												
Abobrinha cozida	182 mg	0,0mg	Fósforo 32mg												

FRUTAS, HORTALIÇAS, DIVERSOS, GRÃOS, CARNES E PEIXES

Favorabilidade de Preço durante o ano



CONSTRUTORES: no mínimo 4 porções/dia				jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
PEIXES:	Proteína	Vitamina B3	Outros												
Sardinha	21g	9,1 mg													
Cação	20,98g	1,7 mg	Fósforo 210mg												
Camarão	20,3g	2,3 mg	Fósforo 205mg												
Pescada Grande	19,1g	2,3 mg	Vit K 317mg												
Pintado	19g	3,2 mg													
Merluza	18,9g	3,2 mg													
Pargo	18,8g	5,6 mg	Vit K 287mg												
Manjuba	18,5g	3,5 mg													
Corvina	17,78g	3,1 mg	Vit K 345mg												
Curimba	17g	3,2 mg													
Tilapia	16,9g	3,2 mg													
Traíra	16,8g	1,2 mg													

GRÃOS	Proteína	Vitaminas	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Ervilha	5,42g	Vit A 1087 UI												
Soja	36,5g	Vit B3 1,62 UI Vit K 1797mg												
Feijão	4,2g	Vit B3 2,92 UI Vit C 38,7mg												



Sazonalidade dos Alimentos

FRUTAS, HORTALIÇAS, DIVERSOS, GRÃOS, CARNES E PEIXES

Favorabilidade de Preço durante o ano

Legenda: Preço Alto Preço Baixo Preço Muito Baixo

Fonte de Proteína e Vitam. B3 Proteína e Vitam A Carboidrato Vit. B3

Fonte de Carboidrato Vit A e Fibras Carboidrato e Vit. A, Fósforo Carboidrato e Vit C, Nia

CARNES	Proteína	Vitamina B3	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Frango	21,39 g	8,24mg												
Carne Bovina	21,11 g	3,39mg												
Carne Suína	18,74 g	4,34mg												

OVOS	Proteína	Vitamina A	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Ovos	12,58g	487 UI												

OBS.: duas vezes por semana

ENERGETICOS: 6 a 11 porções/dia

GRÃOS	Carboidrato	Outros	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Arroz	79,95g	Vit B3 1,6 mg												
Milho verde	19,02g	Vit A 208 UI e Fibras Vit C 48g												

ENERGETICOS: 3 porções/dia

HORTALIÇAS	Carboidrato	Outros	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Mandioquinha	24,9g	Vitam A 2000 mcg Fósforo 58mg												
Batata-doce	20,12g	Vitam A 14187 UI												
Mandioca	38,06g	Vit C 20,6 mg												
Cará	27,9g	Vit C 17,1 mg												
Inhame	27,88g	Vit C 17,1 mg												
Batata	17,47g	Vit C 19,7 mg Niacina 1054mg												

Os alimentos estão dispostos nas tabelas em **ordem decrescente**, conforme o teor de vitamina, proteína, carboidrato e sais minerais.

Grupo de Trabalho:

Veruska Evanir Pereira/Secretaria da Fazenda
 Adair Barroso S. Moreira/Secretaria da Fazenda
 Adriana Pagotto/Secretaria da Agricultura
 Carlos Eduardo Zanluchi/Secretaria da Administração Penitenciária
 Carmelina Amadei/Secretaria da Saúde
 Cristiane Y. Beppu – Secretaria da Educação
 Monika Manfrini Ferraz Nogueira/Secretaria da Educação
 Rita Viviani – Secretaria da Saúde
 Roberto R. S. Theodoro/Secretaria da Administração Penitenciária
 Rosangela Maia/Secretaria da Educação