



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

# 5 QUESTÕES SOBRE a Batata Portuguesa



# INTRODUÇÃO

A close-up photograph of a pile of brown, irregularly shaped potatoes. A metal pitchfork with a wooden handle lies diagonally across the potatoes, partially buried in them. The background is a dark, textured surface, possibly a wooden table or a rustic floor.

Atualmente, a **batata** apresenta-se como o quarto alimento mais consumido no mundo, representando uma das maiores culturas, a seguir ao arroz, trigo e milho. Este tubérculo é cultivado em todo o território nacional, predominantemente em regiões litorais (Oeste, Ribatejo, Norte da Costa Alentejana, Beira Litoral) e Trás-Montes.

A **Batata** é um alimento bastante versátil e de fácil preparação. Integrando o mais variado tipo de pratos, de guisados a saladas, pode ser confeccionada cozida, assada, salteada ou frita.

# 1. QUAIS AS PORÇÕES RECOMENDADAS?

A Roda da Alimentação Mediterrânea recomenda a ingestão diária de **4 a 11 porções** de alimentos pertencentes ao grupo dos **“Cereais, derivados e tubérculos”**, sendo que as crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores, os adolescentes e homens ativos pelos superiores e a restante população pelos valores médios. Para a população em geral recomenda-se o consumo de cerca de 7,5 porções de alimentos deste grupo.

Inserida neste grupo, a **batata** apresenta-se como um dos principais fornecedores de energia (a par do pão, massa, arroz ou outros cereais) sendo que uma porção equivale a **1 e 1/2 unidades (125g)**.

**1  
PORÇÃO**  
= **1 e 1/2  
UNIDADES**  
**125g**



# 2. EM QUE CATEGORIAS SE CLASSIFICA A BATATA?

## BATATA NOVA

Colhida após completar a maturação fisiológica e comercializada no mês imediato à sua colheita, assegurando o seu armazenamento e conservação, para garantir o seu processo de comercialização;



Abril a Agosto

Dezembro a Janeiro



Setembro a Abril



Colhida após total maturação, para ser comercializada depois de um longo período de armazenamento e/ou conservação, sem perda de qualidades organoléticas;

## BATATA CONSERVAÇÃO

# 3. QUAL O VALOR NUTRICIONAL DA BATATA?

A batata é uma excelente fonte de energia e nutrientes. Rica em hidratos de carbono, o amido representa cerca de 90% deste macronutriente. No que respeita à proteína, a quantidade presente neste tubérculo é muito superior comparativamente a outros. A batata revela-se ainda uma fonte de fibra e micronutrientes tais como vitaminas do complexo B, vitamina C, folatos, potássio, cálcio, fósforo, entre outros.

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PROT (g)	GORD (g)	FIBRA (g)	ÁGUA (g)
90	19.2	2.5	0	1.6	76

*valores nutricionais da batata crua, por 100g de parte edível*

**A cozedura com casca diminui a perda de nutrientes.**



# 3.

## QUAL O VALOR NUTRICIONAL DA BATATA?

O valor nutricional da batata varia consoante a sua confeção. No que respeita ao valor energético e teor de gordura, verifica-se o seguinte:

### COZIDA

87 kcal e 0 g de gordura

### ASSADA

159 kcal e 4,8 g de gordura

### FRITA

227 kcal e 10,8 g de gordura



VS.



valores nutricionais da batata por 100g de parte edível

# 4.

## COMO PODEMOS PROMOVER A SUSTENTABILIDADE?

**Sustentabilidade** defini-se como a capacidade de suprir as necessidades das gerações atuais, sem prejuízo das gerações futuras, tendo por base o equilíbrio entre o desenvolvimento e a preservação de recursos.



Uma das formas de promover a sustentabilidade do planeta implica a escolha de alimentos sazonais e, idealmente, de produção local. Para tal, é fundamental que o processo de aquisição de alimentos inclua uma leitura atenta e cuidada dos rótulos dos géneros alimentícios.

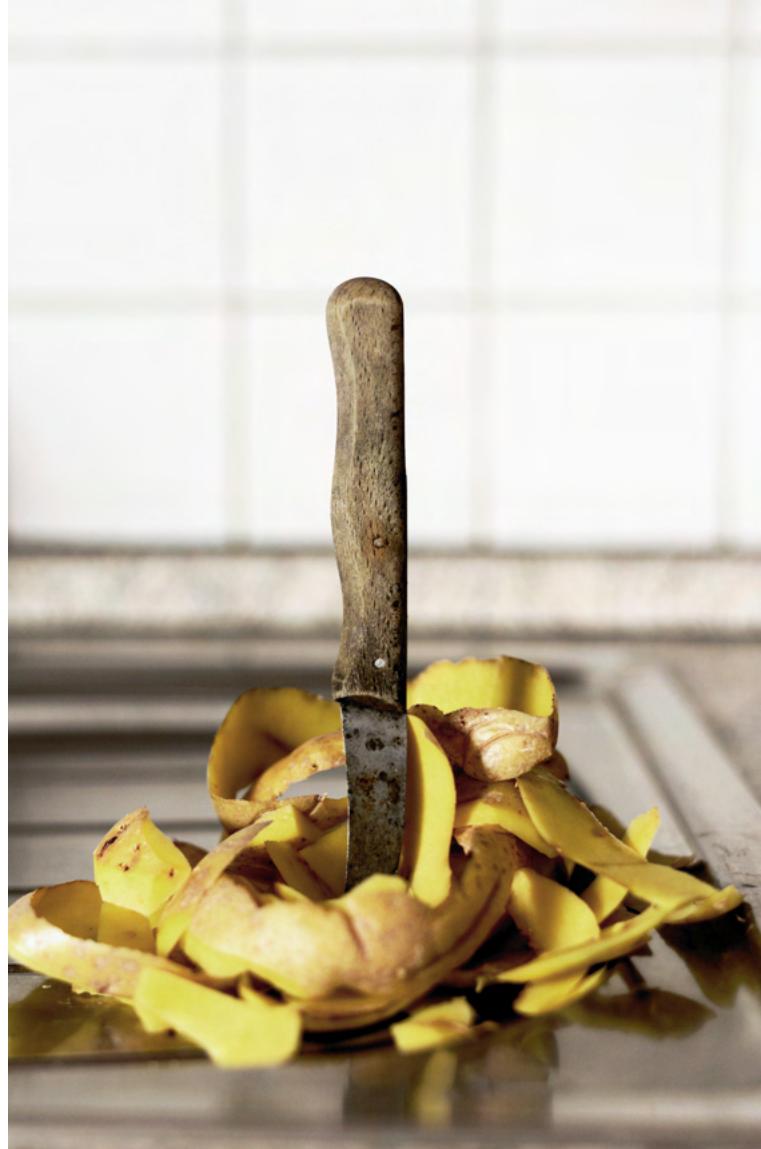
No rótulo, poderá verificar a **origem** do alimento e deverá dar preferência a alimentos de **produção nacional**, em detrimento daqueles produzidos fora do país.

# 5. COMO EVITAMOS O DESPERDÍCIO?

A Food and Agriculture Organization of the United Nations estima que 1/3 dos alimentos produzidos em todo o Mundo (cerca de 1,3 mil milhões de toneladas), é desperdiçado.

Em Portugal, o valor de desperdício ronda 1 milhão de toneladas, sendo 324 mil toneladas desperdiçadas pelo consumidor.

É fundamental conhecer as alternativas e adotar práticas em casa que permitam reduzir, ao máximo, o desperdício alimentar, desde a preparação até ao consumo.



# 5. COMO EVITAMOS O DESPERDÍCIO?

Facilmente se desperdiça uma quantidade considerável de batata na sua preparação ao descascá-la, por exemplo. Uma das soluções será aproveitar integralmente este alimento mantendo a casca ou utilizá-la em outros preparados (assadas no forno com especiarias ou em caldos). Já as sobras de batata podem originar novos pratos, como os apresentados abaixo.

## SOPAS



## PURÉ



## SALADAS



# BIBLIOGRAFIA

1. PorBatata - Associação da Batata de Portugal: Disponível em: <http://www.porbatata.pt/porbatata/>
2. FAO. International Year of the Potato; Food and Agriculture Organization of the United Nations2008. Disponível em: [www.fao.org/potato-2008](http://www.fao.org/potato-2008)
3. Nutrimento. A Roda da Alimentação Mediterrânea; 2017. Disponível em: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>
4. PortFIR. Tabela da Composição dos Alimentos online. Versão 3.2 – 2018. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge; 2018. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/>
5. World Commission on Environment and Development (The Brundtland Commission). Our Common Future. Oxford: Oxford University Press; 1987
6. FAO. Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention. Rome; 2011. Disponível em: <http://www.fao.org/3/I2697E/i2697e.pdf>
7. Baptista, P. Campos, I. Pires, I. Vaz, S. G. Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal. CESTRAS, Lisboa; 2012. Disponível em: [http://www.cienciaviva.pt/img/upload/do\\_campo\\_ao\\_garfo.pdf](http://www.cienciaviva.pt/img/upload/do_campo_ao_garfo.pdf)
8. Gregório, M.J. et al. Alimentação Inteligente coma melhor, poupe mais. Lisboa: Direção Geral da Saúde; 2013.

# FICHA TÉCNICA

**Título:** 5 Questões sobre a Batata Portuguesa

**Conceção:** Bárbara Machado

**Corpo Redatorial:** Bárbara Machado

**Revisão:** Célia Craveiro, Sónia Xará e Teresa Mariano

**Propriedade:** Associação Portuguesa de Nutrição

**Redação:** Associação Portuguesa de Nutrição

**Imagens:** unsplash.com | pixabay.com | realpng.com | flaticon.com | stockvault.net

O presente conteúdo destina-se a indivíduos adultos saudáveis. Em caso de dúvidas, contacte um nutricionista.

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. 5 Questões sobre a Batata Portuguesa . Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2019.

Dezembro de 2019

© APN

