

A B C

dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

A Banana



Hoje viajamos até à **ilha da Madeira** para descobrir... a **banana!**

A banana é o fruto da **bananeira!** É uma das frutas mais populares do mundo por ser docinha, prática de transportar e fácil de descascar - é perfeita para levar para a escola, ou até para o lanche antes da prática de desporto.

Na **ilha da Madeira**, uma ilha cheia de plantas e flores bonitas, existem também bananeiras. O clima subtropical oceânico, com temperaturas amenas durante todo o ano, aliado aos terrenos férteis, oferece as condições ideais para o cultivo de bananas. Mas não estamos a falar de um tipo de banana “qualquer”, é a famosa **Banana da Madeira**, uma banana pequenina, mas com imensos nutrientes e um sabor único!



A que grupo pertence, na Roda dos Alimentos?

Pertence ao grupo das **Frutas**.

É recomendada a ingestão de **3 a 5 porções** por dia deste grupo.

1 porção equivale a:

- 1 banana (160g)
- 1 maçã (160g)
- 1 laranja (160g)
- 1 kiwi (160g)
- 12 bagos de uva (160g)



Quais os benefícios nutricionais da banana?

A banana é:

- Rica em.... hidratos de carbono, que fornecem energia;
- Rica em... fibras, importantes para a saúde intestinal;
- Fornece... potássio, essencial para a contração muscular;
- E fornece ainda... magnésio, que contribui para o normal funcionamento muscular e do sistema nervoso.



À medida que a banana **amadurece**, o seu perfil nutricional muda bastante.

Quando a banana está **verde** tem predominantemente amido, um tipo de hidrato de carbono complexo, parecido ao que existe no arroz ou na batata - é por isso que estas bananas não costumam ser docinhas. Ao **amadurecer**, o amido, vai ser transformado em açúcares simples, como a glicose e a frutose, o que faz com que a banana fique mais doce!

As bananas são boas nas duas fases! A banana verde é melhor para ficares com a barriga cheia, ou seja, para te sentires **saciado** e ainda ajuda o intestino a funcionar melhor. Já a banana madura é ótima para adoçar receitas caseiras de forma nutritiva, ou para obteres **energia rápida**, antes de praticares desporto!



Exemplos de outros alimentos, que também se incluem neste grupo:

Outros alimentos do grupo das frutas:

- Maçã
- Laranja
- Pêssego
- Uvas
- Kiwi
- Morango



SABIAS QUE...

Sabias que se tiveres bananas verdes e as quiseres amadurecer podes colocá-las na fruteira junto às maçãs?

Este fenómeno acontece, porque algumas frutas, como as maçãs, libertam uma substância “invisível”, o **etileno**, que ajuda no amadurecimento.



MÃOS NA MASSA

Receita anti-desperdício!

Vamos aproveitar bananas maduras e fazer um “banana bread” delicioso, saudável e sustentável!

Esta é uma ótima forma de incluir fruta e dar aquele sabor docinho à receita, ao mesmo tempo que evitamos o desperdício de bananas.

Ingredientes:

- 1 chávena de farelo de aveia
- 2 ovos
- 1 colher de café de fermento
- 100 ml de leite
- 2 bananas médias

Preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C
2. Colocar todos os ingredientes num recipiente, e de seguida triturar com uma varinha mágica até obter um preparado de consistência uniforme.
3. Colocar o preparado numa forma untada. Opcionalmente podes adicionar frutos secos ou outras frutas à escolha.
4. Levar ao forno cerca de 40 a 50 minutos ou até ficar dourado.

Referências bibliográficas:

1. Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/> (Acedido em: 19/05/2026).
2. Goios, A., Martins, M.L., Oliveira, A.C., Afonso, C. & Amaral, T. (2019) Pesos e porções de alimentos. Ed. anterior. Porto: U.Porto Press. ISBN 978-989-746-213-9 (Acedido em: 19/05/2026).
3. Associação Portuguesa de Nutrição (2017) Colher saber. E-book nº 45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf (Acedido em: 19/05/2026)
4. Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural. (n.d.) Banana da Madeira. Produtos Tradicionais Portugueses. Disponível em: <https://tradicional.dgadr.gov.pt/cat/frutos-frescos/390-banana-da-madeira> (Acedido em: 21/05/2026)
5. Associação de Promoção da Madeira (n.d.) Banana da Madeira. <https://visitmadeira.com/pt/o-que-fazer/apreciadores-de-gastronomia-e-vinho/gastronomia-tradicional/banana-da-madeira/>
6. Gouveia, A.C. (2024). Perceção de valor da marca: O Caso da Banana da Madeira. Universidade do Algarve. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.1/27557> (Acedido em: 19/05/2026)
7. Nestlé Cozinhar. (n.d.). Receita de Pão de Banana e Aveia [adaptado]. Disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/pao-de-banana-e-aveia> (Acedido em: 25/05/2026)

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO