

## Figo, a perspetiva nutricional

28ª Feira da Serra | São Brás de Alportel | 2019

Neste ano 2019, a 28ª edição da Feira da Serra de São Brás de Alportel, dá destaque especial ao **figo** (do latim, *ficus*), o qual corresponde ao fruto da figueira, árvore originária de áreas de clima tropical e subtropical, onde se inclui a região mediterrânica. Existem várias centenas de espécies de figueiras diferentes a nível mundial, sendo que em Portugal estão identificadas cerca de 31 variedades regionais, cujas zonas de produção mais representativas são o Algarve, Trás-os-Montes e Torres Novas. A figueira tem pouca exigência em água e os tratamentos fitossanitários são muito reduzidos, o que torna os seus frutos muito interessantes do ponto de vista da saúde ambiental. O figo é um alimento tão apreciado e prezado que até na linguagem popular se utiliza a expressão “chama-lhe um figo” quando se pretende fazer alusão a algo muito bom.

Consumido na sua forma fresca, entre junho e setembro, os figos em geral oferecem uma riqueza nutricional muito interessante em **fibra**, em **hidratos de carbono**, dos quais se destacam os açúcares, e em **potássio** (Tabela). O elevado teor de fibra é responsável pelo conhecido efeito laxante do figo, enquanto a sua riqueza em potássio pode atuar como protetor cardiovascular. Adicionalmente, os seus **compostos fenólicos** são importantes antioxidantes. Por outro lado, o seu baixo teor em gordura e sódio e a completa ausência de colesterol contribuem para o bom perfil nutricional deste alimento.

Em termos alimentares, os figos são consumidos frescos, secados ou sob a forma de compotas, sendo que como secos, são bastante utilizados na doçaria regional algarvia, como o figo cheio, o queijo de figo ou as estrelas de figo, autênticas obras de arte. Os figos cheios, recheados com amêndoas ou nozes, bem como as estrelas de figo, preparadas com amêndoas, constituem excelentes merendas ou *snacks*, fornecedores de energia, proveniente de um empírico mas equilibrado mosaico de nutrientes, hidratos de carbono, fibra e gordura insaturada.

O figo, além de versátil, faz parte da nossa tradição e do nosso património!

Composição nutricional / 100 g	
Energia (kcal)	74.0
Lípidos (g)	0.3
Ácidos gordos saturados (g)	0.1
Hidratos de carbono (g)	19.2
Açúcares (g)	16.3
Fibra (g)	2.9
Proteínas (g)	0.7
Vitamina K (mcg)	4.7
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0.1
Potássio (mg)	232.0
Manganésio (mg)	0.1
Cálcio (mg)	35.0
Magnésio (mg)	17.0

Fonte: SELFNutritionData

Teresa Sofia Sancho  
Nutricionista  
Departamento de Saúde Pública e Planeamento