



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

apn.org.pt | geral@apn.org.pt

UVA DE MESA

Aspetos nutricionais e de saúde



Ficha Técnica

Título: UVA DE MESA - Aspetos nutricionais e de saúde

Coleção E-books APN: E-book n.º 59

Direção Editorial: Célia Craveiro

Conceção: Helena Real, Bárbara Machado

Corpo Redatorial: Bárbara Machado

Criação Gráfica: Evaristo, Agência de Comunicação Agroalimentar

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Revisão Interna: Helena Real

Revisão Externa: Isabel Fonseca, José de Oliveira Fernandes, Sara Cunha, Sara Ricardo Rodrigues

Apoio à Produção: Dona Uva



ISBN: 978-989-8631-52-7

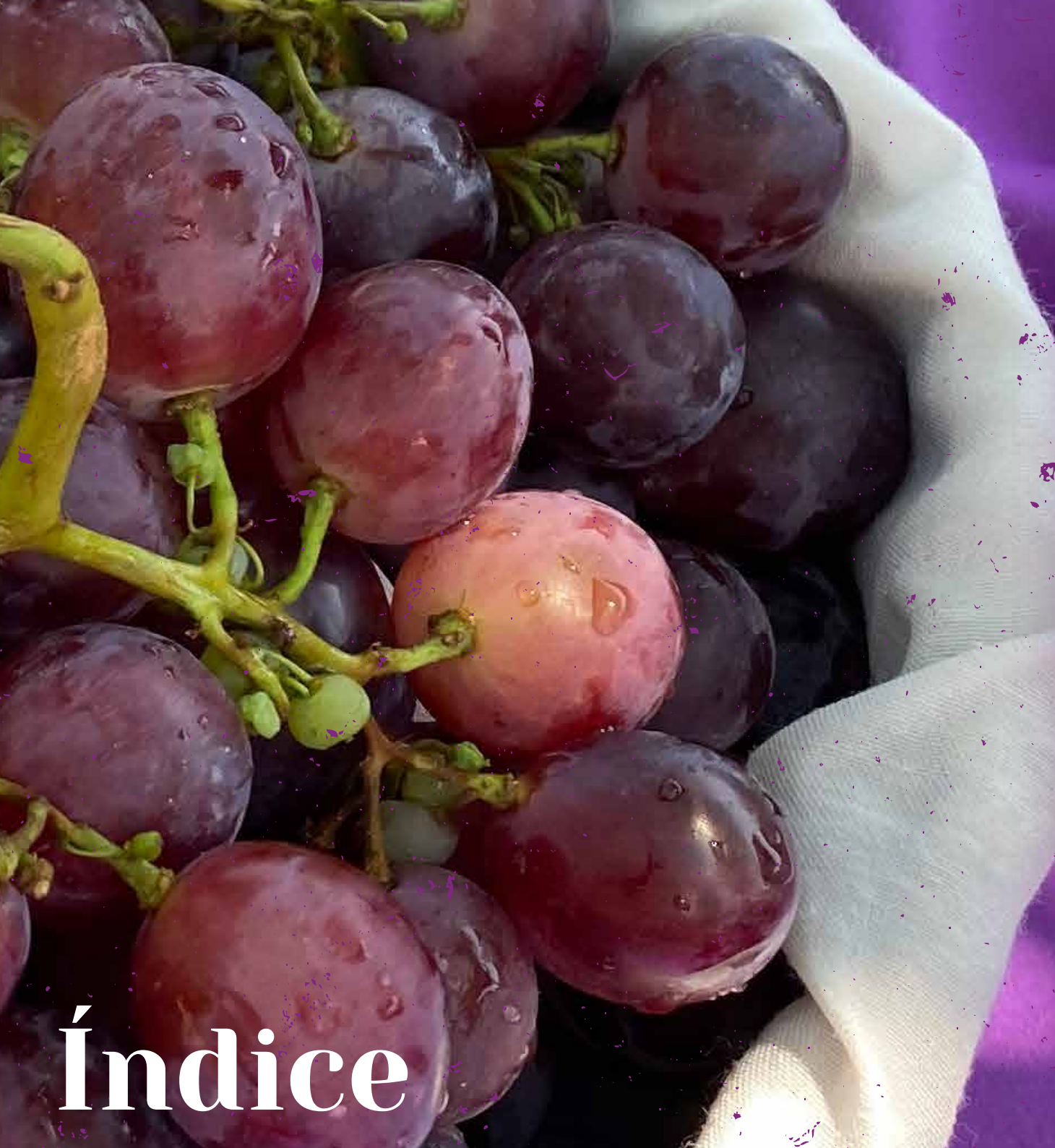
Setembro de 2021 © APN

O conteúdo final do trabalho poderá não incluir a totalidade das propostas efetuadas pelos revisores.

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

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Uva de Mesa - Aspetos nutricionais e de saúde. E-book n.º 59.

Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021.



Índice

Fruta

05 Contextualização

06 Saúde

07 Consumo

08 Conceitos

Uva de Mesa

11 Contextualização

13 Produção

14 Variedades

16 Sazonalidade

17 Valor Nutricional e Saúde

20 Colheita

19 Distribuição

23 Embalagem

24 Escolha

Rotulagem

28 Classificações

Em Casa

Legislação

Referências Bibliográficas



Uvas

ref:
1-2

Segundo a Roda da Alimentação Mediterrânea, devem ser consumidas 3 a 5 porções de fruta diariamente, sendo que **1 porção de Uvas** corresponde a cerca de **12 bagos (160g)**

05



12 bagos
160g

Fruta

Por outro lado, a Organização Mundial da Saúde recomenda a ingestão de, pelo menos, **400g/dia** de hortofrutícolas.

A ingestão adequada de fruta e hortícolas pode reduzir o risco de doenças como, por exemplo, as cardiovasculares, as do foro oncológico, a obesidade e a diabetes, para além de regular a microbiota intestinal, reforçar o sistema imunitário e promover a hidratação e a saúde

O consumo de fruta garante o aporte de nutrientes, tais como vitaminas, minerais, fibras alimentares e compostos fenólicos, essenciais para a saúde.

Fruta e Saúde



ref:
6-7

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física 2015-2016 concluiu que os portugueses consomem, em média, **131 g/dia** de fruta.

O consumo é superior no grupo dos idosos, verificando-se uma maior inadequação no grupo de adolescentes e crianças.

07



Segundo a Balança Alimentar, entre 2012-2016 a disponibilidade diária de fruta fresca em Portugal aumentou **11,2%**, traduzindo-se numa **disponibilidade** de **224,6 g/hab/dia**.

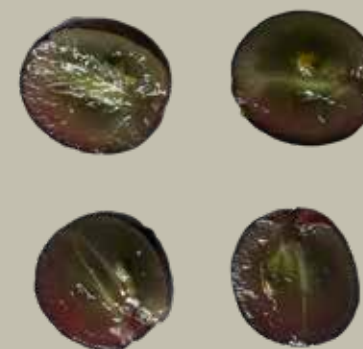
Consumo

Segundo **CONCEITOS BOTÂNICOS** a uva classifica-se como **Baga:** frutos simples com sementes e polpa produzidos a partir de uma flor com um ovário. Habitualmente, são carnudos e contêm as sementes no seu interior.



Considera-se a uva sem grainha, um **Fruto apirénico:**

“Um fruto apirénico é um fruto que está completamente desprovido de sementes, que contém um número reduzido destas ou apresenta sementes abortadas”, natural, sem qualquer manipulação genética.



Segundo **CONCEITOS NUTRICIONAIS** as uvas incluem-se no grupo da **FRUTA**, podendo também incluir-se no grupo dos **Frutos Secos:** frutos aos quais se retirou a água da sua constituição.

Tendo em conta os **FITOQUÍMICOS** presentes,

a uva pode enquadrar-se na **Fruta de cor Roxa/Azul:**

Habitualmente conferida pelas antocianinas e flavonóides, essenciais na proteção do dano oxidativo das células e prevenção da carcinogénese e mutagénese.

ou na **Fruta de cor Verde:**

Conferida pela clorofila, apresenta benefícios como a redução do risco de cataratas

e degeneração macular devido à presença de luteína e zeaxantina, duas xantófilas pertencentes ao grupo dos carotenóides.





**Uva
de Mesa**

ref:
8-12

A uva é o fruto da videira (*Vitis vinifera* L.)

Apesar de se incluírem no mesmo género, as uvas de mesa diferenciam-se das de vinho pelas suas características (bago, polpa, película, entre outras) e composição química.

Apresentam diversas variedades com cores distintas - pretas, brancas, rosadas - com ou sem grainha, de baixa acidez e ricas em açúcares, ainda que em teores inferiores aos presentes nas uvas de vinho.

As uvas de mesa destinam-se a serem apresentadas e servidas ao consumidor no seu estado fresco.

Uva de Mesa





ref:
8

Constituição

Cada **cacho** é constituído por **duas partes**: o **Engaço** (parte lenhosa) e os **Bagos**.

ref:
13

Em 2018, foram produzidas em Portugal **17 586 toneladas** de uva de mesa

Em 2018, Portugal **exportou** cerca de **3 800 toneladas** de uva de mesa, maioritariamente para a **Polónia**.

Foram **importadas** cerca de **28 000 toneladas**, provenientes maioritariamente de **Espanha e do Chile**.

13

Produção



○ **Alentejo**, e a zona **Centro** (**Ribatejo** e zona **Oeste**) são as regiões com maior representatividade na produção de uva de mesa, seguindo-se o **Algarve**.

Produção



Variedades

MAIS REPRESENTATIVAS

ref:
10-11

15

preta sem grainha

Crimson

branca com grainha

Victoria

branca com grainha

Dona Maria

preta com grainha

Cardinal

rosada com grainha

Red Globe

preta com grainha

Michele Palieri

branca sem grainha

Sugraone

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro
UVA	●	●	●	●	●
Cardinal	●	●	●		
Crimson		●	●	●	●
Dona Maria			●	●	●
Red Globe		●	●	●	●
Sugraone	●	●	●		
Victoria	●	●	●		
Michele Palieri			●	●	

Em Portugal, os meses de colheita vão de **Julho a Novembro, dependendo da variedade.**

Sendo um produto em natureza, a sazonalidade pode variar em algumas semanas, consoante o ano de colheita.

Sazonalidade

Valor Nutricional

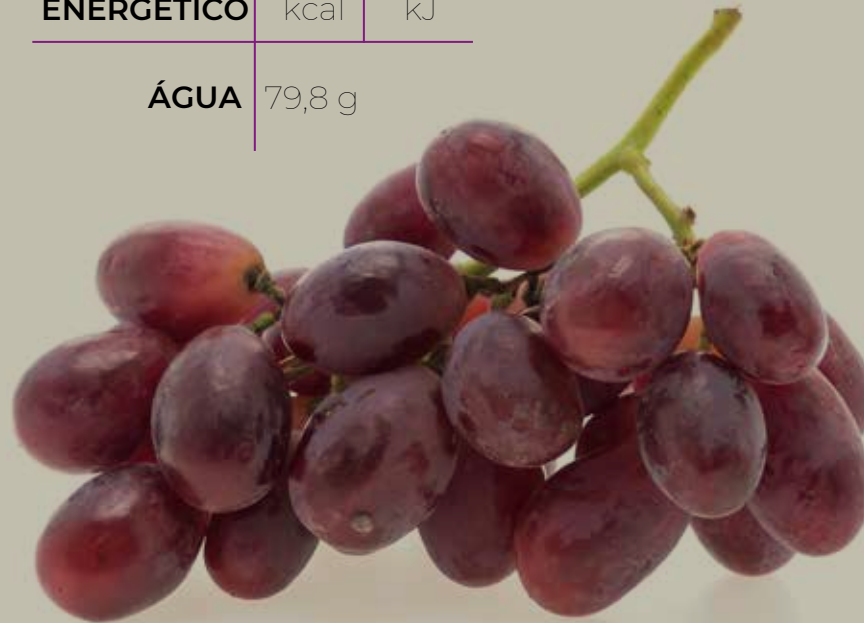
UVA

VALOR ENERGÉTICO	81 kcal	342 kJ
ÁGUA	79,8 g	

17

As uvas de mesa são, maioritariamente, constituídas por água e hidratos de carbono.

INSA 2019. Valores nutricionais médios da uva (branca e tinta). Podem existir diferenças entre variedades. Dados não disponíveis para publicação.



UVA

HIDRATOS CARBONO	18,0 g
LÍPIDOS	0,5 g
PROTEÍNA	0,3 g
FIBRA	0,9 g

Para além dos benefícios do consumo regular de fruta, nas uvas destacam-se os:

Compostos fenólicos

Os **polifenóis** presentes na uva (incluindo as **antocianinas**, pertencentes ao grupo dos flavonóides) têm demonstrado efeitos benéficos para o organismo, sendo capazes de modular a atividade celular, promovendo o combate ao stress oxidativo, a redução da inflamação e da pressão arterial e a melhoria do perfil lipídico, tendo especial importância na proteção de determinadas doenças como as cardiovasculares e diabetes mellitus tipo II.

ref:
22,23

Destacam-se ainda os
Ácidos Orgânicos

tais como **o ácido tartárico e o ácido málico** - que constituem cerca de 90% dos ácidos orgânicos presentes neste fruto - desempenhando funções em diversos processos metabólicos e conferindo propriedades sensoriais específicas a este fruto.

19

VALOR NUTRICIONAL E

Saúde

As uvas devem ser colhidas apenas quando atingirem o nível ótimo de maturação, uma vez que estes frutos não continuam o seu amadurecimento após a colheita, classificando-se como **frutos não-climatéricos**.

Também não devem ser colhidas durante ou após a chuva, e podem ser pré-arrefecidas imediatamente a seguir à colheita.

Colheita



ref:
24-25

20

ref:
9, 26-27

O teor de **Sólidos Solúveis Totais**, é normalmente obtido através de avaliações do Grau Brix

(°Bx) ou índice refractométrico, uma escala numérica que quantifica os compostos sólidos solúveis numa solução de sacarose.

De uma forma simples, mede a quantidade de açúcares em fruta, mostos ou outros alimentos.

21

Nas **Uvas de mesa**

deve ser correspondente a pelo menos:

12 °Brix variedades: Alphonse Lavallée, Cardinal e Vitória

13 °Brix todas as outras variedades com grainha

14 °Brix todas as variedades sem grainha

1°Brix = 1g açúcar / 100 g de solução, ou 1% de açúcar.

Colheita

ref:
8, 10, 28

A temperatura no local de venda deve ser o mais próxima possível da temperatura de conservação (**0-4°C**), devendo evitar-se a condensação, uma vez que a acumulação de água na superfície dos bagos destrói a sua camada de **pruína** e propicia o desenvolvimento de fungos de pós-colheita.

A manutenção da camada de pruína é sinal de bom manuseamento aquando da colheita, preservando a sua qualidade.

Pruína [pru.í.na] nome

“camada muito fina de cera que cobre certos ramos, folhas e sobretudo frutos, conferindo-lhes um aspeto esbranquiçado, como acontece nas uvas ou ameixas”

Distribuição

Homogeneidade

O conteúdo da embalagem deve ser homogéneo e conter apenas cachos da mesma origem, variedade, qualidade e grau de maturação.

No entanto, podem conter misturas de variedades diferentes de uvas de mesa, desde que estas sejam de qualidade e, para cada variedade em causa, de origem homogénea.

A parte visível do conteúdo da embalagem deve ser representativa da sua totalidade.

Acondicionamento

Devem ser acondicionadas de modo a ficarem convenientemente protegidas. Os materiais utilizados no interior das embalagens devem estar limpos e não devem ser susceptíveis de provocar alterações internas ou externas nos produtos.

Devem estar isentas de corpos estranhos, salvo no caso de uma apresentação especial em que ao ramo do cacho esteja ainda ligado um fragmento de sarmento, de comprimento não superior a 5 cm.

Tintas e colas não tóxicas, não podem deixar vestígios nem danificar a epiderme assim que é retirado o rótulo.

Planeamento

Antes de comprar, e tendo em conta que a fruta é um produto altamente perecível, deverá definir qual a quantidade que tenciona consumir brevemente.

Sazonalidade

Deverá optar por adquirir fruta da época. É mais fresca, mais rica nutricionalmente, mais económica e mais sustentável.

Proximidade

Deverá optar por comprar frutos de proximidade (por ex. a produtores locais). Esta escolha contribuirá para a sustentabilidade ambiental, pela redução de viagens e consequentemente da emissão de gases, económica, fomentando a economia da região, e social, apoiando os produtores da comunidade.

Deverá analisar e adquirir **uva de mesa com cachos e bagos:**

- Sãos, sem podridões ou alterações que os tornem impróprios para consumo;
 - Isentos de matérias estranhas ou parasitas
 - Isentos de humidades anormais e odores estranhos
- Com bagos inteiros, bem formados e desenvolvidos





Rotulagem

ref:
9, 29-32

Obrigatório

Nome, endereço e código
do fornecedor

Identificação do produto: uva
de mesa

Nome e Variedade

Origem

Categoria

Lote

Data de embalagem

Menção **“inclui sulfitos”** caso
a concentração de SO₂ total seja
> 10 mg/kg

27

Sulfitos

Os sulfitos são utilizados pela indústria alimentar, como **conservantes**, apresentando ainda ação antioxidante.

Apesar da eficácia, são potenciais **alergénios**, devendo estar devidamente identificados e destacadas no rótulo.

Rotulagem

CAT EXTRA

de qualidade superior e apresentar as características da variedade

- bagos firmes, bem agarrados, uniformemente espaçados no engajo e praticamente recobertos de pruína

não devem apresentar defeitos, à exceção de alterações ligeiras e superficiais que não prejudiquem o seu aspeto, qualidade e conservação

CAT I

de boa qualidade e apresentar as características da variedade

- bagos firmes, bem agarrados e, tanto quanto possível, recobertos de pruína. Podem apresentar-se menos uniformemente espaçados no engajo do que na categoria «Extra»

podem apresentar ligeiros defeitos, desde que não prejudiquem o aspecto geral do produto nem a sua qualidade, conservação ou apresentação na embalagem

- um ligeiro defeito de forma
- ligeiros defeitos de coloração
- queimaduras muito ligeiras do sol que apenas atinjam a epiderme.

CAT II

abrange as uvas de mesa que não podem ser classificadas nas categorias superiores, mas respeitam as características mínimas definidas¹

- bagos suficientemente firmes e agarrados e, se possível, recobertos de pruína. Podem apresentar-se mais irregularmente espaçados no engajo do que na categoria¹

os cachos podem apresentar ligeiros defeitos de forma, de desenvolvimento e de coloração, desde que as características variedade, não sejam alteradas.

- defeitos de forma
- defeitos de coloração
- ligeiras queimaduras do sol que apenas atinjam a epiderme
- ligeiras pisaduras
- ligeiros defeitos da epiderme

Classificação



Em Casa

Conservação

frigorífico, entre 0-4°C, nas gavetas inferiores (zona menos fria) e afastada das carnes/peixe

Pode durar cerca de 15 dias, ou até 1 mês em determinadas variedades

Nunca conservar abaixo dos 0°C

30

Consumo

devem ser bem lavadas e higienizadas antes de consumir

Deverá variar o consumo entre **tipos de fruta** e suas variedades para obter um conjunto mais amplo de nutrientes

Fruta

Versatilidade

Maioritariamente consumidas ao natural, são inúmeras as receitas onde se podem incluir as uvas - quer em pratos doces, quer em pratos salgados - como entradas, saladas, assados e sobremesas.

A uva pode ser também ser usada na produção de sumos, vinagre, em preparados culinários e na confeção de doces e geleias.

Dada a sua praticidade poderá consumir uvas como **snacks ao lanche**, utilizando recipientes apropriados.



Legislação

**Regulamento de Execução (UE)
N.º 543/2011 da Comissão de 7 de
Junho de 2011**

que estabelece regras de execução do
Regulamento (CE) n.º 1234/2007 do
Conselho nos sectores das frutas
e produtos hortícolas e das fruta e
produtos hortícolas transformados

UVA DE MESA Anexo I • Parte B • Parte 9

**Regulamento (CE) N.º 396/2005 do
Parlamento Europeu e do Conselho
de 23 de Fevereiro de 2005**

relativo aos limites máximos de resíduos de
pesticidas no interior
e à superfície dos géneros alimentícios e
dos alimentos para animais, de origem
vegetal ou animal

**Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do
Parlamento Europeu e do Conselho
de 25 de Outubro de 2011**

relativo à prestação de informação aos
consumidores sobre os géneros
alimentícios.

**Decreto-Lei N.º 560/99 de 18
de Dezembro, do Ministério da
Agricultura, do Desenvolvimento
Rural e das Pescas**

transpõe para a ordem jurídica interna
diretivas relativas
à aproximação das legislações dos Estados
membros respeitantes
à rotulagem, apresentação e publicidade
dos géneros alimentícios destinados ao
consumidor final

1. PNPAS. Roda dos Alimentos Mediterrânica [Internet]. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/> [acesso em 20-05-2020]
2. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: World Health Organization; 2002.
3. WHO. Fruit, Vegetables and NCD Disease Prevention [Internet]. World Health Organization. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfv_fv.pdf [acesso em 27-05-2020]
4. Associação Portuguesa de Nutrição. Colher saber. E-book nº45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
5. Nóbrega, UPV. Utilização de redes de ensombramento para monda de bagos em uva de mesa. Dissertação de Mestrado em Engenharia Agronómica. Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa. 2013
6. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto; 2017.
7. Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística; 2017.
8. Rodrigues, SIR. Conservação de uva de mesa 'Crimson' com recurso a revestimentos edíveis. Dissertação de Mestrado em Engenharia Agronómica. Departamento de Fitotecnia da Escola de Ciências e Tecnologia da Universidade de Évora. 2016
9. Regulamento de Execução (UE) N.º543/2011 da Comissão, de 7 de Junho de 2011. Jornal Oficial da União Europeia Série L. N.º 157

Referências

10. Informações gentilmente cedidas por: Frutalmente S.A.
11. Uvas de Mesa [Internet]. Vale da Rosa. Disponível em <https://www.valedarosa.com/uvas-de-mesa/> [acesso em 15-06-2020]
12. Mood. Da Cardinal à Dona Maria, assim é o Calendário da Uva de Mesa [Internet]. Sapo. Disponível em: <https://mood.sapo.pt/da-cardinal-a-dona-maria-assim-e-o-calendario-da-uva-de-mesa/> [acesso em 25-05-2020]
13. GPP. Informação sobre produtos: Uva de Mesa [Internet]. Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral. Disponível em: <https://www.gpp.pt/index.php/produtos/produtos> [acesso em 25-05-2020]
14. INE. Estatísticas Agrícolas 2018. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. 2019
15. Gregório M et al. Alimentação inteligente - coma melhor, poupe mais. Direção-Geral da Saúde, Edenred Portugal. 2012.
16. Tabela de Composição de Alimentos V 4.0. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. 2019
17. González-Aguilar G, Robles-Sánchez RM, Martínez-Téllez MA, Olivas GI, Alvarez-Parrilla E, De La Rosa LA. Bioactive compounds in fruits: Health benefits and effect of storage conditions. Stewart Postharvest Review. 2008 Jun 1. <https://doi.org/10.2212/spr.2008.3.8>
18. Rasines-Perea Z, Teissedre PL. Grape Polyphenols' Effects in Human Cardiovascular Diseases and Diabetes. *Molecules*. 2017;22(1):68. Published 2017 Jan 1. doi:10.3390/molecules22010068
19. Colombo F, Di Lorenzo C, Regazzoni L, et al. Phenolic profiles and anti-inflammatory activities of sixteen table grape (*Vitis vinifera* L.) varieties. *Food Function*. 2019;10(4):1797-1807. doi:10.1039/c8fo02175a
20. Blesso CN. Dietary Anthocyanins and Human Health. *Nutrients*. 2019; 11(9):2107. Published 2019 Sep 5. doi:10.3390/nu11092107

Referências

21. Dokoozlian N. Grape berry growth and development. Raisin Production Manual. University of California - Agriculture and Natural Resources. 2000
22. Chervin C, Aked J, Crisosto C. Grapes. Crop Post-Harvest: Science and Technology. 2012
23. Zheng J, Huang C, Yang B, Kallio H, Liu P, Ou S. Regulation of phytochemicals in fruits and berries by environmental variation-Sugars and organic acids. Journal of Food Biochemistry. 2019;43(6):e12642. doi:10.1111/jfbc.12642
24. Boas Práticas Pós-Colheita para Frutos Frescos. Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica; 2000.
25. Boas Práticas para a Conservação de Produtos Hortofrutícolas. Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica; 2000.
26. APPC. O que é o grau Brix? [Internet]. Cooperativa Agroindustrial APPC. Disponível em: <https://appc.coop.br/2019/11/08/o-que-e-o-grau-brix/> [acesso em 29-05-2020]
27. SPI. Testes de Maturação [Internet]. Sociedade Portuguesa de Inovação. Disponível em: <http://www.spi.pt/documents/books/hortofruticolas/Wc4d39b0483900.asp>[acesso em 29-05-2020]
28. Pruína [Internet]. Infopédia. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/pru%C3%ADna> [acesso em 28-05-2020]
29. Regulamento (UE) N.º1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011. Jornal Oficial da União Europeia Série L. N.º 304

Referências

30. Regulamento (CE) N.º 396/2005 do Parlamento Europeu e do Conselho de 23 de Fevereiro de 2005. Jornal Oficial da União Europeia Série L. N.º70
31. Decreto-Lei N.º560/99 de 18 de Dezembro, do Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas. 1999. Diário da República I Série A. N.º 293
32. ASAE.GOV. Aditivos alimentares mais relevantes no âmbito da segurança alimentar [Internet]. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica [Internet]. Disponível em: <http://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/aditivos-alimentares/aditivos-alimentares-mais-relevantes.aspx> [acesso em 13-06-2020]
33. Lifestyle Sapo. Uva de mesa: Caprichosa, na vindima pede carinho mas à mesa retribui docemente [Internet]. Sapo. Disponível em: <https://lifestyle.sapo.pt/sabores/noticias-sabores/artigos/uva-de-mesa-caprichosa-na-vindima-pede-carinho-mas-a-mesa-retribui-docemente>[acesso em 30-05-2020]
34. Vamos pôr a Alimentação Saudável em Casa. Direção-Geral da Saúde. 2020
35. Uva: pequena e poderosa [Internet]. Pingo Doce. Disponível em: <https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/uva-pequena-e-poderosa/> [acesso em 16-06-2020]
36. Alimento Autêntico: as Uvas [Internet]. Chef Continente. Disponível em: <https://chef.continente.pt/magazine/alimento-autentico/uvass> [acesso em 16-06-2020]

Referências



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto

Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt