



**EPAMIG**  
Pesquisa Agropecuária

**OS SUPERPODERES  
DAS FRUTAS:  
UMA AVENTURA  
DELICIOSA PARA  
HERÓIS DE VERDADE!**

Rimar é unir palavras que combinam no som.  
Alimentar é nutrir o corpo com o que é bom.  
Frutas na alimentação  
é sabor, saúde e diversão.

## ATENÇÃO PEQUENOS HERÓIS!

Você sabia que a natureza esconde tesouros mágicos nas plantas? Hoje, vamos descobrir o segredo das frutas e como estas nos dão força total!

As frutas são partes especiais das plantas que se desenvolvem bem sob o sol e podem ser usadas na alimentação como fonte de minerais, carboidratos e vitaminas.

Quando ficam maduras, as frutas já estão prontas para serem comidas!

São docinhas, coloridas e cada uma tem um benefício especial para o seu corpo.

Em qualquer ocasião,  
frutas são sempre uma ótima opção.  
Mas é preciso estar madura  
para uma explosão de doçura.

Coma fruta todo dia e embarque nessa aventura!



# FRUTAS EM TODA PARTE

## Superlanche

No palito, no copo ou na tigela, as frutas são a melhor opção em qualquer hora.

## Sucos e vitaminas

Bata as frutas no liquidificador com gelo e tenha uma porção mágica de energia.



## Sobremesa real

Picolés e saladas de frutas são mais divertidos e saborosos que qualquer doce comum.



# Frutas em ação - Saúde com diversão!

## Superpoderes das frutas

### TREINAMENTO DE HERÓI



Energia total: para correr, pular e brincar o dia inteirinho sem cansar.

Supercérebro: nutrientes que ajudam a aprender tudo rapidinho na escola.



Escudo ativado: vitaminas que combatem os vilões da gripe e do resfriado.



## Capitã Banana: força máxima

Poder: rápida energia

**Banana todo dia. fonte de alegria e energia!**

O superpoder da banana está no mineral **potássio** que é bom para o coração e para evitar câibras na hora da correria, e no aminoácido **tripofano**, que melhora o humor e a qualidade do sono.

**A banana é o lanche oficial dos atletas!**



## A Supermaçã

Poder: por ser rica em fibras, ajuda na digestão

A maçã é a defensora da barriguinha, com suas fibras, ajuda na digestão e deixa a sensação de saciedade por mais tempo. Além disso, a maçã deixa a pele linda e o sistema de defesa bem-fortão.



## Uva Protetora: sua melhor defensora

Poder: imunidade

As uvas têm nutrientes que cuidam do cérebro e dos olhos. O **resveratrol** é um potente antioxidante encontrado principalmente nas cascas e nas sementes de uvas roxas e vermelhas.

Resveratrol é proteção,  
e te deixa animadão.

Imunidade lá em cima,  
disposição em qualquer clima.



## Dupla dinâmica do combate

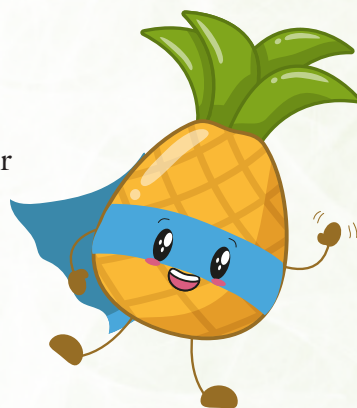
### Abacaxi Superaliado

Poder: hidratação

O abacaxi é um superaliado da nossa barriga: ajuda a digerir os alimentos, limpa o corpo por dentro e ainda afasta as inflamações.

Abacaxi vem com bromelina  
que quebra a proteína.

Ajuda a digestão  
e combate a inflamação.



### Abacate Protetor

Poder: ômega-3

Cheio de gorduras boas e nutrientes, que deixam o coração batendo forte e feliz, o abacate regula o açúcar no sangue.

Com ômega-3 em ação,  
o abacate protege o coração.



## O Esquadrão Cítrico: Laranja, Limão e Tangerina

Poder: trio da defesa

Ricos em vitamina, a laranja, o limão e a tangerina dão energia, e juntamente a outros nutrientes, previnem doenças e auxiliam no funcionamento do corpo.

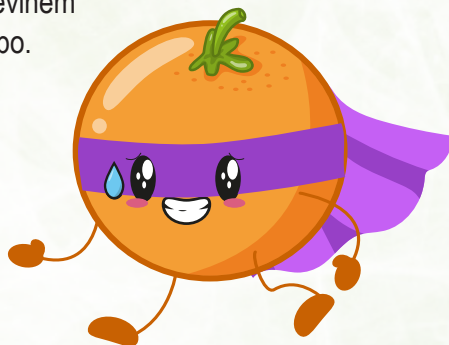
### Trio da defesa

Vitaminas A, B e C,  
sempre prontas pra defender você.

Vitamina A – beta caroteno em ação,  
saúde para visão.

Vitamina B - em doses menores,  
B1, B2, B3 e B6, juntas para dias melhores.

Vitamina C - ácido ascórbico,  
para gripe ou resfriado, o maior aliado.



## CHECKLIST DE HERÓI

Marque aqui as superfrutas que você comeu nesta semana:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**MISSÃO:** Comer pelo menos três frutas de cores diferentes por dia.

## MISSÃO CUMPRIDA!

Agora você é um Mestre das Superfrutas!

Frutas e rimas, poesia, alegria e energia!

Frutas na alimentação,  
saúde com diversão!

Cartilha. Os superpoderes das frutas: uma aventura deliciosa para heróis de verdade!, 2026

### **Autora**

Ester Alice Ferreira  
*EPAMIG Sul*

### **Imagens**

magnific.com

### **Produção**

Departamento de Informação Tecnológica  
Fabriciano Chaves Amaral

Divisão de Produção Editorial  
Ângela Batista P. Carvalho

### **Revisão**

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira  
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto Gráfico e Diagramação  
Ângela Batista P. Carvalho

**EPAMIG**  
Pesquisa Agropecuária

AGRICULTURA,  
PECUÁRIA E  
ABASTECIMENTO



**GOVERNO  
DE MINAS**

AQUI O TREM PROSPERA.

Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais  
EPAMIG Sul  
epamigsul@epamig.br



[www.epamig.br](http://www.epamig.br) | [livrariaepamig.com.br](http://livrariaepamig.com.br)

Distribuição gratuita

EPAMIG/DPI/maio/2026