

Acerola: pequena fruta, grande potência nutricional

Um guia educativo sobre benefícios, consumo e conservação

Autores
Marco Antônio Tódero Galli
Emerson Luiz Botelho Lourenço
André Giarola Boscarato
Salviano Tramontin Bellettini

Umuarama - 2026

Diretoria Executiva
Artur Nappo Dalla Libera

Comunicação Corporativa
Chirliana Rodrigues

Comunicação e Marketing
Hilton Osório Torres

Coordenação de Extensão Acadêmica
Profa. Dra. Ana Carolina Soares Fraga Zaze

Organizadores
Marco Antônio Tódero Galli
Emerson Luiz BotelhoLourenço
André Giarola Boscarato
Salviano Tramontin Bellettini

Comissão Científica
Marco Antônio Tódero Galli
Emerson Luiz BotelhoLourenço
André Giarola Boscarato
Salviano Tramontin Bellettini

Projeto Gráfico e Diagramação
Marco Antônio Tódero Galli

Ficha Catalográfica

.173 Acerola: pequena fruta, grande potência nutricional / Marco Antônio Tódero Galli (organizador). – Umuarama : Universidade Paranaense - UNIPAR, 2026.
E-book.

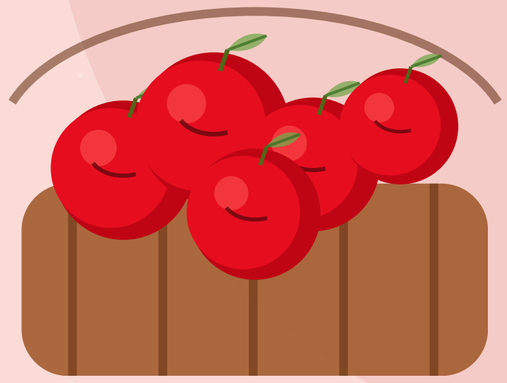
ISBN 978-85-8498-504-3

1. Acerola. I. Galli, Marco Antônio Tódero. II. Universidade Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 634.3

Bibliotecária Responsável Regiane Luiza Campaneli CRB 9/2194

A identidade da acerola



A acerola é uma fruta tropical pequena, vermelha e de sabor levemente ácido.

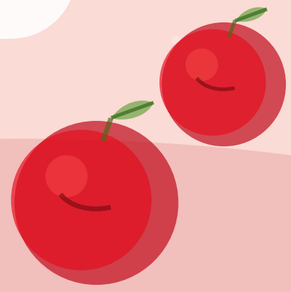
Seu nome científico mais usado é ***Malpighia emarginata DC*.**

Ela também é conhecida como cereja-das-antilhas ou Barbados cherry.

Apesar do tamanho pequeno, é considerada uma das frutas mais ricas em vitamina C.

Pense nela como uma “bolinha vermelha” cheia de compostos naturais que ajudam o corpo a lidar com o estresse oxidativo.





Vitamina C: o grande destaque



Colágeno estrutura da pele, vasos, gengivas, ossos e cartilagens

Antioxidante ajuda a neutralizar radicais livres

Imunidade contribui para células de defesa

Ferro melhora a absorção do ferro vegetal

A acerola não é remédio milagroso. Ela é uma aliada dentro de uma alimentação equilibrada.

O escudo antioxidante



Nosso corpo produz substâncias chamadas radicais livres.

Em excesso, elas podem gerar estresse oxidativo, como se fosse uma “ferrugem” dentro das células.

A acerola contém vitamina C, compostos fenólicos, flavonoides, antocianinas e carotenoides.

Essas moléculas funcionam como um escudo: não tornam o corpo invencível, mas ajudam a reduzir danos oxidativos.

Compostos fenólicos: guardiões da fruta



Além da vitamina C, a acerola possui muitos compostos fenólicos.

Eles são substâncias naturais que a planta produz para se proteger de sol, pragas e agressões ambientais.

Antioxidante

Anti-inflamatório

Antimicrobiano

Metabólico

Esses potenciais dependem da quantidade, da forma de preparo e do padrão alimentar como um todo.

Verde ou madura: muda alguma coisa?

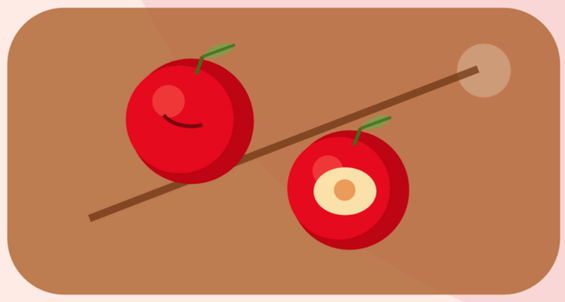


A acerola mais verde costuma ser mais ácida e pode apresentar maior teor de vitamina C.

A acerola mais madura tende a ser mais doce, mais vermelha e mais agradável ao paladar.

Durante o amadurecimento mudam os açúcares, pigmentos, acidez e compostos bioativos.

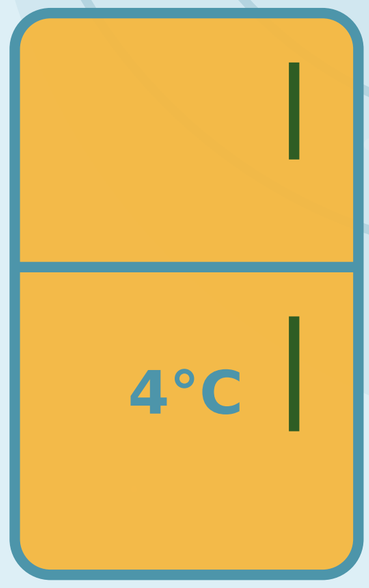
Como consumir no dia a dia



- In natura
- Suco natural
- Polpa congelada
- Vitamina
- Geleia caseira
- Molho agridoce
- Picolé natural
- Com outras frutas

Combina bem com banana, manga, laranja, mamão e morango. Evite exagerar no açúcar.

O segredo da conservação

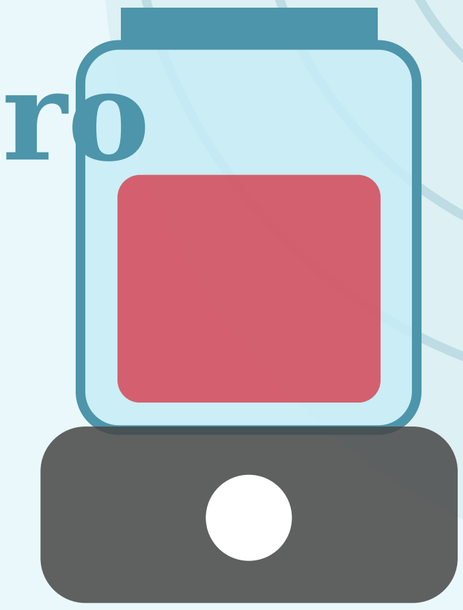


A vitamina C é sensível ao calor, luz, oxigênio e tempo de armazenamento.

- **Guarde refrigerada**
- **Lave perto do consumo**
- **Consuma logo**
- **Evite sol e calor**

Quanto mais tempo exposta, maior pode ser a perda de compostos bioativos.

Suco de acerola: cuidado com o preparo



<u>Para preservar melhor:</u>

Use água gelada.
Bata rapidamente.
Coe apenas se necessário. Consuma logo após o preparo.

<u>Evite:</u>

Ferver a fruta.
Deixar o suco no sol.
Preparar muitas horas antes.
Adoçar em excesso.

Regra simples: menos calor, menos luz e menos demora.

Acerola e alimentação saudável



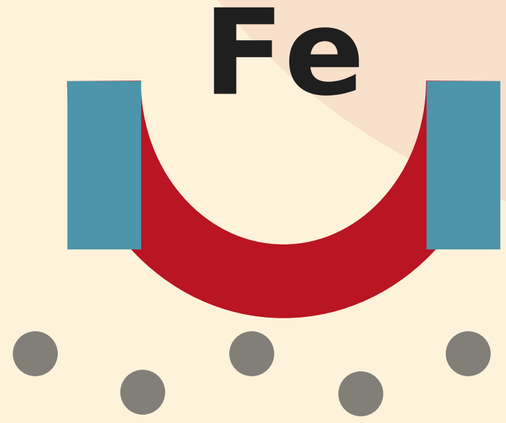
A acerola pode enriquecer a alimentação de crianças, adultos e idosos, especialmente quando há baixa ingestão de frutas.

Mas ela não substitui uma alimentação variada.

O prato saudável precisa de frutas, verduras, legumes, cereais, proteínas e boa hidratação.

A melhor estratégia é variedade: a acerola entra como parte colorida e nutritiva da rotina.

Acerola ajuda na absorção do ferro



A vitamina C melhora a absorção do ferro não heme, presente em alimentos vegetais.

Feijão

Lentilha

Grão-de-bico

Espinafre

Couve

Brócolis

Exemplo: após almoço com arroz, feijão e salada, um suco natural de acerola pode ajudar no aproveitamento do ferro.

Quem deve ter cuidado?



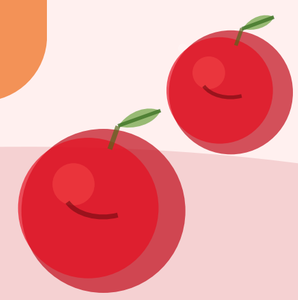
Cálculo renal evite excesso de vitamina C sem orientação.

Gastrite ou refluxo
a acidez pode causar desconforto.

Suplementos não some doses altas sem necessidade.

Acerola é alimento, não medicamento. Em caso de doença, sintomas persistentes ou dieta restritiva, procure um profissional de saúde.





Mitos e verdades



“Acerola cura gripe.” Mito. Ela não cura gripe, mas contribui para o funcionamento normal do sistema imune.

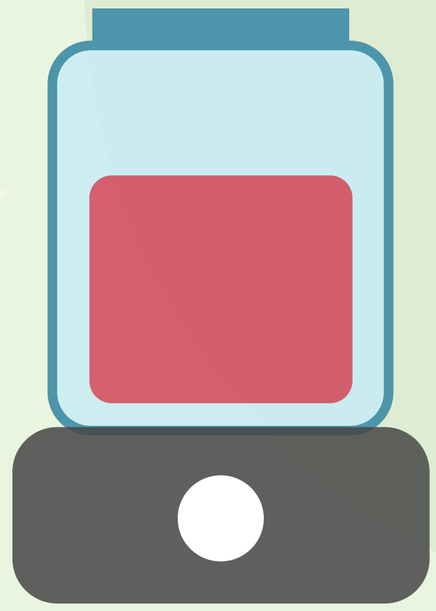
“Tem mais vitamina C que laranja.” Verdade. A acerola costuma ter teor muito maior.

“Suco pronto perde nutrientes.” Verdade. Tempo, luz e oxigênio reduzem vitamina C.

“Quanto mais açúcar, mais saudável.” Mito. Menos açúcar é melhor.

Polpa congelada pode ser boa opção: facilita o consumo e reduz desperdício.

Receita: suco nutritivo



Ingredientes
1 xícara de acerola higienizada
200 mL de água gelada 1/2 banana ou 1 fatia de manga
Gelo a gosto

Modo de preparo
Bata tudo rapidamente no liquidificador.
Coe se necessário.
Consuma logo após o preparo.

Banana ou manga reduzem a necessidade de açúcar e deixam o sabor menos ácido.

Receita: picolé natural de acerola

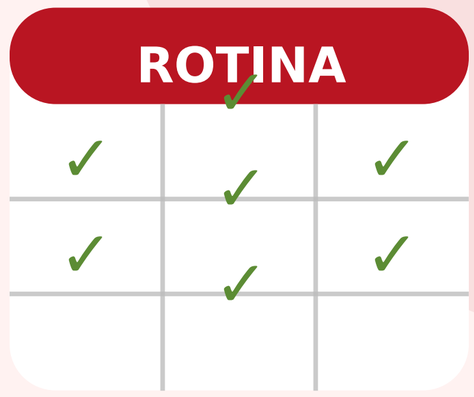


Ingredientes
1 xícara de polpa de acerola 1 banana madura
200 mL de água ou água de coco
Gotas de limão, se desejar

Modo de preparo
Bata os ingredientes. Coloque em forminhas. Leve ao congelador. Espere firmar e sirva.

Uma opção simples, refrescante e mais saudável para dias quentes.

O maior segredo: constância



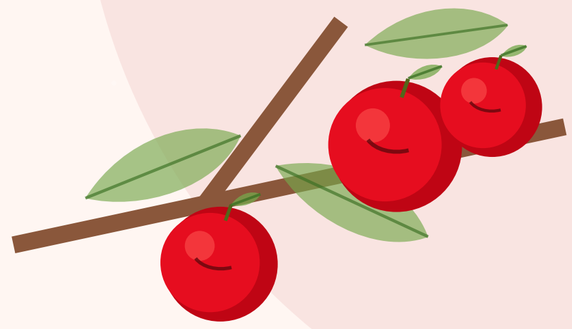
Nenhum alimento sozinho faz milagre.

O benefício real aparece quando a acerola faz parte de uma rotina alimentar equilibrada.

Comer frutas todos os dias é uma forma simples de cuidar da saúde.

Pequenas escolhas diárias constroem grandes resultados para a saúde.

Referências



ASSIS, S. A. et al. Acerola: importance, culture conditions, production and biochemical aspects. Fruits, v. 63, n. 2, p. 93-101, 2008.

FREITAS, C. A. S. et al. Acerola: produção, composição, aspectos nutricionais e produtos. Current Agricultural Science and Technology, v. 12, n. 4, 2006.

LAURINDO, L. F. et al. Health benefits of acerola (Malpighia spp.) and its by-products: a comprehensive review of nutrient-rich composition, pharmacological potential and industrial applications. Food Chemistry Advances, 2024.

OLĘDZKI, R. et al. Acerola (Malpighia emarginata) anti-inflammatory activity: a review. Nutrients, 2024.

SILVA, N. C.; DOURADO, P. L. A.; TOSI, M. M. A review about acerola (Malpighia emarginata DC.) by-products as a promising raw material for the generation of green products. Brazilian Journal of Food Technology, v. 26, e2023039, 2023.

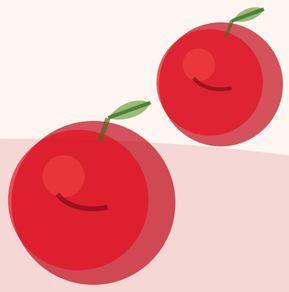
VILVERT, J. C. et al. Phenolic compounds in acerola fruit and by-products: an overview on identification, quantification, influencing factors, and biological properties. Journal of Food Measurement and Characterization, v. 18, p. 216-239, 2024.

TEIXEIRA, Gilianny Rocatto; DALMAGRO, Mariana; MACRUZ, Paula Derksen; PILAU, Eduardo Jorge; LOURENÇO, Emerson Luiz Botelho; HOSCHEID, Jaqueline. Extractive optimisation of bioactive compounds from Malpighia emarginata DC. through Box-Behnken experimental design. Natural Product Research, 2026. DOI: 10.1080/14786419.2026.2655406. Disponível em: Texto do seu parágrafo. Acesso em: 1 jun. 2026.

Os autores utilizaram ferramenta digital como apoio na organização textual e diagramação. A ferramenta não foi utilizada para geração de dados científicos originais.

Agradecimentos: à CAPES e à UNIPAR.





UNIPAR
UNIVERSIDADE PARANAENSE

www.unipar.br