

## Hortalças na Web

>>50 hortalças

### Visite o site Hortalças na Web e conheça

- >> *Receitas apropriadas para auxiliar na prevenção e no controle da diabetes*
- >> *Orientações nutricionais*
- >> *Dicas para reduzir o desperdício*



www.embrapa.br/hortalicas

### Fontes

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes* 3.ed. Itapevi: AC Farmaceutica, 2009. 400 p. Disponível em: <[http://www.diabetes.org.br/attachments/diretrizes09\\_final.pdf](http://www.diabetes.org.br/attachments/diretrizes09_final.pdf)>. Acesso em: 09 out.2013

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Manual oficial de contagem de carboidratos para profissionais de saúde*. Rio de Janeiro, 2009. 66 p. Disponível em: <[http://www.diabetes.org.br/attachments/246\\_manual\\_oficial\\_contagem\\_carboidratos\\_2009.pdf](http://www.diabetes.org.br/attachments/246_manual_oficial_contagem_carboidratos_2009.pdf)>. Acesso em: 09 out.2013

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília, DF, 2006. 210 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)> Acesso em: 01 jul. 2013.

**Embrapa**

**Hortalças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
E-mail: [sac@embrapa.br](mailto:sac@embrapa.br)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

#### Autoras

Raquel Sanchez Franz - Nutricionista  
Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor  
Ministério da Saúde

Milza Moreira Lana - Pesquisadora  
Embrapa Hortalças

#### Projeto Gráfico

Beatriz Cruz  
Henrique Carvalho

#### Fotos

Leandro Santos Lobo

DISQUE SAÚDE  
**136**  
Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



Ministério da  
Saúde

**Embrapa**

Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

# Hortalça não é só salada

## Diabetes



Suas refeições  
**+saudáveis**  
com hortalças

A alimentação saudável é um dos fatores mais importantes para a prevenção e o controle da diabetes.

>> Aqui você encontra informações sobre as hortalças que podem ser consumidas por pessoas com taxas elevadas de glicemia e a melhor maneira de preparar esses alimentos.

Visite o site *Hortalças na Web* e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortalça combina com todas as refeições

hortalça e dinheiro não se jogam fora

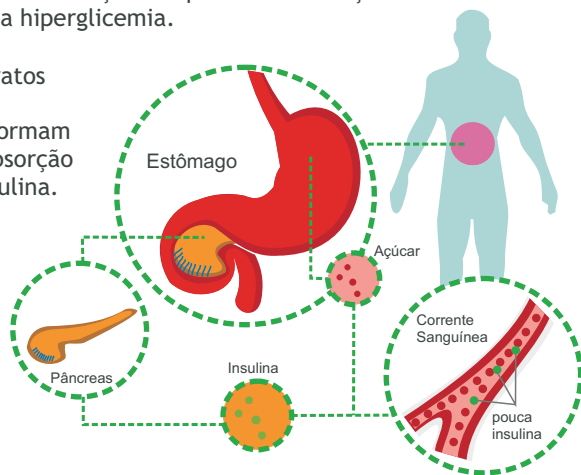
como obter o melhor de cada hortalça

## O que é diabetes?

O Diabetes Mellitus, ou simplesmente diabetes, é uma doença crônica que se caracteriza pela elevação da quantidade de açúcar no sangue, também chamada hiperglicemia.

Após a ingestão, os carboidratos sofrem digestão no trato gastrointestinal e se transformam em açúcar (glicose), cuja absorção depende da presença da insulina.

Quando não há produção suficiente de insulina ou quando há problemas na ação da insulina, a glicose não é bem utilizada pelo organismo e o seu nível é aumentado no sangue causando o diabetes.



O diabetes é uma doença que deve ser levada a sério. Se não for tratada de forma adequada, pode trazer complicações em curto prazo como a hiperglicemia (elevação da glicose no sangue) e a hipoglicemia (diminuição da glicose no sangue). Além disso, a doença pode causar também problemas em longo prazo, sendo uma causa importante de mortalidade, insuficiência renal, amputação de membros inferiores, cegueira e doenças cardiovasculares.

Diabetes causa problemas, a longo prazo, de:



Visão



Coração



Rins



Amputações

## Diabetes e dieta

O objetivo principal para o controle do diabetes é manter os teores de açúcar do sangue, ou seja, a glicemia, o mais próximo do normal. Para isso, é preciso que haja uma associação entre alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e tratamento medicamentoso.

Restringir o consumo de carboidratos significa, na prática, reduzir principalmente o consumo de alimentos como pães, massas, biscoitos, farinhas, batata e mandioca. O açúcar deve ser substituído por adoçante e deve-se sempre dar preferência aos alimentos integrais.

O diabético pode consumir todas as hortaliças diariamente, desde que controle as quantidades ingeridas daquelas que possuem maior teor de carboidratos e mais calorias.

Na tabela abaixo, você pode consultar o teor de carboidratos e a quantidade de calorias de várias espécies de hortaliças, para uma porção de aproximadamente 30g.

### Quantidade de calorias e teor de carboidratos de hortaliças

Pepino cru - 0,5 cal / 0g de carboidrato

Repolho cozido - 1 cal / 0g de carboidrato

Beterraba cozida - 6 cal / 1g de carboidrato

Abóbora crua - 7 cal / 1g de carboidrato

Berinjela cozida - 8 cal / 2g de carboidrato

Chuchu - 9 cal / 2g de carboidrato

Couve-flor cozida - 16 cal / 3g de carboidrato

Morango - 5 cal / 1g de carboidrato

Batata assada - 28 cal / 6g de carboidrato

Milho cozido - 30 cal / 6g de carboidrato

Melão - 49 cal / 7g de carboidrato

Batata-doce assada - 44 cal / 7g de carboidratos

Melancia - 70 cal / 14g de carboidrato

Mandioca cozida - 120 cal / 29g de carboidratos

Fonte: SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2009

## Quais formas de preparo de hortaliças devem ser evitadas por pessoas com diabetes

O site **Hortaliças na Web** traz dezenas de receitas fáceis e nutritivas para uma dieta rica em hortaliças. Entretanto, algumas receitas podem incluir ingredientes que, se consumidos em excesso, podem agravar a diabetes. Na hora de escolher sua receita, fique atento à quantidade de carboidratos que estará ingerindo neste prato, de modo a não ultrapassar a sua recomendação diária. Para ajudar na melhor escolha, consulte o nutricionista que poderá auxiliá-lo a estabelecer o total de carboidratos presente em cada refeição.

Por exemplo: com base no teor de carboidratos, consumir cinco colheres de repolho não é o mesmo que consumir cinco colheres de batata. A batata tem uma quantidade mais elevada de carboidrato, por isso terá um efeito maior sobre o teor de açúcar no sangue. Além disso, ela possui mais calorias quando comparada ao repolho. Na prática, o diabético poderá ingerir repolho à vontade, mas deve restringir o consumo de batata em função dos outros alimentos presentes na refeição de modo a não ultrapassar a recomendação diária de consumo de carboidratos.

Substitua	Por
Farinha de trigo branca	Farinha de trigo integral
Arroz branco	Arroz integral
Açúcar	Adoçante ou Stevia

### Dica de receita do site Hortaliças na Web



#### Pepino refogado

Veja essas e outras receitas no **Hortaliças na Web**