

**Dica de receita do site Hortaliça não é só salada****Salada de salmão com rúcula e batata**

Não se esqueça das saladas. Conhecendo novas hortaliças e novas combinações, você poderá variar o seu cardápio com opções gostosas e pouco calóricas.

Veja no website **Hortaliça não é só salada** a receita dessa salada com rúcula e batata.

**Fontes de consulta**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA - ABESO. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010**. ABESO 3. ed. Itapevi, SP: AC Farmacêutica, 2009. Disponível em: [http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes\\_brasileiras\\_obesidade\\_2009\\_2010\\_1.pdf](http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf). Acesso em: 14 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: Ministério da Saúde, 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

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade**. Cadernos de Atenção Básica nº 12. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. Disponível em: [http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/cad\\_AB\\_obesidade.pdf](http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/cad_AB_obesidade.pdf). Acesso em: 08 out. 2013.

CUPPARI, L. **Guias de medicina ambulatorial e hospitalar da EPM-UNIFESP**. Nutrição clínica no adulto. 2. Ed. Barueri-SP: Manole, 2005. 474 p.

UNICAMP. Universidade Estadual de Campinas / Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO**. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf). Acesso em: 10 jun. 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/print.html>. Acesso em: 14 out. 2013

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

**Autoras**

*Raquel Sanchez Franz*

Nutricionista, Coordenação de Atenção à Saúde  
do Servidor do Ministério da Saúde

*Milza Moreira Lana*

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

**Projeto gráfico**

*Henrique Carvalho*

*Beatriz Ferreira*

**Foto da capa**

*Leandro Santos Lobo*

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

**Hortaliça não é só salada**

[www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada)

**Hortaliça não é só salada****Obesidade**

Suas refeições  
**+saudáveis**  
com hortaliças

Conheça as recomendações  
de consumo de hortaliças para  
pessoas obesas ou com sobrepeso

Conheça outras coleções no site  
**Hortaliça não é só salada**

como comprar, conservar  
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro  
não se jogam fora

hortaliça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortaliça



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL



## ■ O que são sobrepeso e obesidade?

O sobrepeso é considerado um aumento exclusivo do peso, enquanto a obesidade é definida como o aumento excessivo da gordura corporal, que acaba comprometendo a saúde.

A obesidade faz parte do grupo de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e é considerada um fator de risco para outras doenças desse grupo, principalmente as doenças cardiovasculares, o diabetes e alguns tipos de câncer.

O sobrepeso, por sua vez, pode ou não apresentar riscos à saúde. Uma pessoa com sobrepeso, mas com percentual de gordura dentro dos limites desejáveis, sem nenhuma outra enfermidade, é considerada saudável.

Os riscos à saúde representados pelo excesso de gordura corporal dependem não somente da quantidade de gordura, mas também da sua localização no corpo. O excesso de gordura na região abdominal, por exemplo, representa maior risco para o surgimento de doenças cardiovasculares. A OMS estabelece que o risco de doenças cardiovasculares aumenta quando a medida de circunferência abdominal, ou seja, a medida da cintura, é maior ou igual a 94 cm em homens e maior ou igual a 80 cm em mulheres.

## ■ Sobrepeso, obesidade e dieta

O aumento da ingestão calórica (comer muito) e a diminuição nos níveis de atividade física (vida sedentária) são os principais fatores que contribuem para o sobrepeso e para a obesidade.

A quantidade de energia que deve ser ingerida individualmente varia de acordo com a idade, sexo, peso, altura, estado de saúde e nível de atividade física.

Quando ocorre um desequilíbrio entre ingestão e gasto energético, ou seja, se a pessoa ingerir mais calorias e gastar menos, o excesso de energia será acumulado na forma de gordura corporal e ocorrerá o aumento de peso. Se esse desequilíbrio ocorrer por longo tempo, haverá o surgimento do sobrepeso ou da obesidade.

Para manter-se na faixa de peso ideal, é importante ter uma dieta com baixa concentração energética, ou seja, pobre em calorias, com reduzida quantidade de gorduras saturadas, gorduras totais, sal, açúcar e álcool e um adequado aporte de nutrientes que contribuam para o adequado funcionamento do organismo.

## ■ Quais hortaliças podem ser consumidas por pessoas com sobrepeso e obesidade?

Todas as hortaliças podem e devem ser consumidas por pessoas com sobrepeso ou com obesidade e por pessoas em dieta de emagrecimento.

Hortaliças como batata, batata-doce, inhame e milho-verde devem ser consumidas com moderação, levando-se em conta as outras fontes de carboidratos da dieta.

Mas mesmo a batata-doce, relativamente rica em calorias quando comparada com outras hortaliças, é muito menos calórica do que outros alimentos comuns no dia a dia dos brasileiros. Veja alguns exemplos:



100g - 17kcal



100g - 30kcal



100g - 77kcal



100g - 77kcal



100g - 300kcal



100g - 540kcal

Fonte: Unicamp (2011).

## ■ Quais formas de preparo de hortaliças devem ser evitadas por pessoas com sobrepeso e obesidade?

A maneira de preparar pode transformar uma hortaliça saudável em um alimento muito calórico. Um bom exemplo é a batata, que depende muito da maneira como ela é preparada, como mostra a figura a seguir.

Cozida



100g - 52kcal

Sauté



100g - 68kcal

Frita



100g - 267kcal

Fonte: Unicamp (2011).

## ■ Trocas alimentares inteligentes para pessoas com sobrepeso e obesidade

As hortaliças podem ser acrescentadas ao macarrão, ao arroz, ao sanduíche e até mesmo ser usadas no preparo de bolos e sobremesas. Quem necessita perder peso pode consumir todos esses alimentos, porém deve ingeri-los com moderação. Além disso, em algumas receitas, é necessário substituir alguns ingredientes para torná-las menos calóricas.

Em vez de	use
Arroz, macarrão e pão branco	A versão integral destes alimentos
Requeijão cremoso, queijos gordos como mussarela, prato e parmesão	iogurte natural, ricota, queijo minas magro (light)
Açúcar branco	Açúcar mascavo
Bacon e carnes gordas	Carnes magras
Leite integral	Leite desnatado

Se você gosta de macarrão, escolha uma receita com hortaliças de baixíssimas calorias, como o tomate, o brócolis, o aipo ou a couve-de-bruxelas. Nessas receitas, use somente óleo vegetal para refogar o macarrão e deixe de lado a manteiga e o requeijão cremoso. Da mesma forma, prefira o macarrão na versão integral.

O arroz também fica delicioso se for preparado com hortaliças como abóbora, ervilha ou espinafre. Dê preferência ao arroz integral. Veja outras sugestões:

Substitua	por este prato
Lasanha de queijo prato com presunto	Lasanha com acelga
Arroz branco	Arroz com ervilha e abóbora
Sanduíche de mortadela	Sanduíche de hortaliças folhosas
Farofa de linguiça	Farofa de vagem e tomate
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Bolo de cenoura com passas