

Hortalças na Web

>>50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça

- >> Receitas apropriadas para dietas de emagrecimento
- >> Orientações nutricionais
- >> Dicas para reduzir o desperdício



www.embrapa.br/hortalças

Fonte:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010**. 3. ed. Itapevi: AC Farmacêutica, 2009. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf>. Acesso em: 14 out. 2013.

TABELA brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação; Universidade Estadual de Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisa_da.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf> Acesso em: 10 jun. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade**. Brasília, DF, 2006. 108 p. (Cadernos de Atenção Básica, 12). Disponível em: <http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/cad_AB_obesidade.pdf>. Acesso em: 08 out. 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
www.embrapa.br/hortalças

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

SUS Ministério da Saúde

Embrapa

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Hortalça não é só salada

Obesidade



Suas refeições
+saudáveis
com hortalças

A alimentação saudável e balanceada é um dos fatores mais importantes para a prevenção do sobrepeso e da obesidade

Tiragem: 2.000 exemplares. Outubro/2015.

>> Aqui você encontra informações sobre as hortalças e a melhor maneira de preparar esses alimentos para quem tem problema de sobrepeso e obesidade.

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

Hortalças na Web

>>50 hortalças

O que são sobrepeso e obesidade?

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

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 traz riscos à saúde quando está associado a alto percentual de gordura e baixo percentual de massa magra e quando associado a outras doenças como diabetes e pressão alta.

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.

Sobrepeso, obesidade e dieta

O aumento da ingestão calórica, em outras palavras, comer muito, e a diminuição nos níveis de atividade física, ou seja, vida sedentária, são os principais fatores ambientais 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 o consumo alimentar e o 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 a faixa de peso ideal é importante ter uma dieta equilibrada, ou seja, com reduzida quantidade de gorduras saturadas, gorduras totais, sal, açúcar e álcool e um adequado aporte de nutrientes que contribuam para o bom 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. No entanto, algumas hortaliças possuem mais calorias do que outras.

Hortaliças como batata, batata-doce, inhame e milho-verde, por exemplo, tem maior valor energético e, por isso, 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: TABELA, 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 gorduroso. Portanto, as pessoas com sobrepeso ou obesidade devem evitar receitas com hortaliças fritas e preferir pratos com hortaliças cozidas ou assadas. Um bom exemplo é a batata:

Cozida



100g - 52kcal

Sauté



100g - 68kcal

Frita



100g - 267kcal

Fonte: TABELA, 2011

Trocas alimentares inteligentes para pessoas com sobrepeso e obesidade

Pessoas que precisam perder peso devem fazer as seguintes trocas alimentares:

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

Acrescentar hortaliças é uma ótima maneira de tornar mais saudáveis pratos como macarrão, arroz, sanduíche, farofas, bolos e sobremesas. Além disso, as hortaliças são ricas em fibras que aumentam a saciedade e contribuem para o controle de peso. Quer alguns exemplos?

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

Na hora de temperar a salada troque os molhos muito gordurosos, como aqueles à base de maionese e de creme de leite por molho vinagrete ou suco de limão e abuse das ervas frescas e secas. O azeite de oliva é uma opção saudável para temperar as saladas, entretanto, por ser um alimento muito calórico, deve ser usado com moderação.