



## Batata doce é o carboidrato ideal para quem quer emagrecer, dizem nutricionistas.

Muitas dietas pregam o corte de carboidratos da alimentação para emagrecer de forma mais rápida. Mas esses alimentos são responsáveis por dar energia, por isso não devem ser eliminados da dieta, especialmente se você malha. Se a ideia é perder peso, invista em carboidratos "do bem", como a batata doce.

Queridinho de fisiculturistas e atletas, esse tipo de batata não é recomendado apenas para quem pratica alguma atividade física, mas também para quem deseja emagrecer. "Ela tem um baixo índice glicêmico, ou seja, a energia contida nela é liberada gradualmente no organismo, aumentando a sensação de saciedade", explica a nutricionista Elaine Fontes, do Spa Loongevity by Sisley.

Além disso, segundo a nutricionista Renata Fidelis, do Spa Sorocaba, a batata doce apresenta maior teor de vitamina A e de cálcio do que a batata normal. "Ela também é fonte de vitamina C, fósforo e potássio, o que garante mais energia para o metabolismo", acrescenta.

Fontes afirmam que a vitamina A é antioxidante, portanto o consumo do alimento é ótimo para quem pratica alguma atividade física. "Quando a pessoa está correndo, por exemplo, ela libera radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce, e essa vitamina na composição da batata tem um componente que impede isso", declara.

No entanto, Elaine Fontes alerta que esses alimentos não devem ser os únicos ingredientes das refeições. "O processo de emagrecimento não pode ter perdas. A pessoa emagrece porque está ingerindo menor quantidade de calorias, mas é preciso variar os grupos de nutrientes", afirma. "A pessoa pode comer o frango e a batata doce duas vezes por semana e buscar outros alimentos com índice glicêmico baixo", completa. Com apenas 116 calorias a cada 100 gramas, a batata doce costuma ser associada ao frango para potencializar o rendimento do treino. "O frango é uma proteína de alto valor biológico, portanto o ideal é comê-lo com a batata doce duas horas depois do treino para ter o benefício", explica Fontes.

As nutricionistas ressaltam que a batata deve ser cozida. "Nada de fazer o alimento frito, pois o óleo já deixa a opção pouco saudável", afirma Fontes.

"A pessoa também pode consumir a batata doce assada, na sopa ou como purê; e quem estiver cansado do alimento pode trocá-lo pela mandioca, que também é uma ótima fonte de carboidrato, ainda que com menor teor de vitamina A", revela Fidelis.