

## Saladas coloridas e saborosas para o verão

---



**DIVULGAÇÃO**  
Nutricionista dá dicas de saladas

Após as mesas fartas das ceias e as comilanças nas festas de final de ano, a perda de peso e a mudança de hábitos alimentares entram na lista de promessas para o novo ciclo que se inicia. Saem de cena os alimentos pesados e gordurosos, como carnes e frituras, e entram no cardápio as saladas, com muita folhagem e um colorido tipicamente saudável.

"Podemos equilibrar as refeições com saladas bem elaboradas, tornando-as, muitas vezes, o prato principal", afirma a nutricionista Maria Isabella Catarina Schnell.

Com baixas calorias, as saladas são os principais ingredientes das dietas e fornecem vitaminas, minerais e fibras, que auxiliam o bom funcionamento do organismo, dando aquela sensação de bem estar ao ingerir.

No verão, o alto teor de água ajuda na hidratação do corpo, além de dar um ânimo melhor para enfrentar as altas temperaturas. Seja saboreada antes das refeições, como na maioria dos países, ou como acompanhamento ao prato principal, as saladas fazem parte da culinária de todas as culturas e receberam o nome em razão de seu principal tempero: o sal, que é sempre acompanhado de iguarias regionais. "No Brasil, usamos azeite de oliva, que é rico em Ômega 3, e o limão, que tem vitamina C, além do sal", diz a nutricionista.

### Folhagens

A mistura de folhas leva diversidade de sabores e de propriedades nutricionais às saladas. O alface, por exemplo, é rico em vitaminas A e C. O agrião contém cálcio, ferro e magnésio. Espinafre é fonte de potássio. Além desses, rúcula, mostarda, escarola e outras folhagens oferecem suas propriedades com pouca caloria. "As folhas verdes contêm clorofila, vitamina A, vitamina B e mais uma série de nutrientes que são essenciais para o bom funcionamento do corpo", afirma Maria Isabella.

O colorido especial pode ficar por conta dos legumes como couve flor, tomate, brócolis, cenoura, beterraba, rabanetes, abobrinha, mandioquinha e batata doce, que contêm baixa porcentagem de proteínas e gorduras, e uma concentração elevada de vitaminas, dietéticos minerais, fibras e hidratos de carbono.

Muitos dos legumes contêm também fotoquímicos, compostos fundamentais para a saúde do organismo com características antioxidantes, anti bacterianas, anti fúngicas, anti virais e anti cancerígenas.

Do Oriente, vêm as especiarias, sementes e nozes. Comuns em pratos árabes, como os tabules, trigo, nozes, amêndoas e até mesmo as brasileiríssimas castanha do Pará e de caju são fontes de proteína vegetal nas saladas, que ainda podem ser servidas com acompanhamento de proteína animal, como na Caesar Salad, que mistura as folhas com tiras de frango ou peixes, como atum ou salmão. "No tempero, podemos também utilizar o iogurte em vez de maionese. Os naturais são mais leves e darão mais sabor à salada", conta a nutricionista.

*André Santos, do Portal JJ*

Link para reportagem: [http://portaljj.com.br/interna.asp?Int\\_IDSecao=1&Int\\_Id=218534](http://portaljj.com.br/interna.asp?Int_IDSecao=1&Int_Id=218534)