



# Pode uma salada ter mil calorias?

As revistas semanais descobriram o filão saúde e, vez ou outra, soltam “novidades”. Em abril, a *Veja*, de número 2054, trouxe um alerta sobre saladas. Todos nós insistimos para que nossos pacientes abusem delas e ficou uma dúvida no ar. Convidamos a diretora do Departamento de Nutrição em Cardiologia da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp), Miriam Topein Ghorayeb, para comentar a notícia.

“Cada vez mais devemos observar nos ingredientes da receita e/ou do prato final e não ‘tacharmos’ a preparação final como sendo ou não saudável e/ou calórica, como é o caso da salada em questão.

A salada exemplificada chegou a 1.265 calorias e, acredite, foi fácil atingir essa quantidade quando se acrescentaram ingredientes como molho rosé, *croustons*, tomate seco, batata palha, nozes, azeitonas e queijo parmesão. Quem a comer sentirá a ‘sensação’ de que apenas consumiu uma salada completa e que, certamente, não ‘traiu sua dieta’. Quando se trata de caloria, independente de sua origem (saudável ou não), se ingerida em excesso vai engordar sim!

Devemos, então, conhecer opções saudáveis e, ainda assim, controlar as quantidades, pois uma salada, acrescida de itens calóricos, certamente equivalerá ao macarrão ao sugo, ou ainda, a um prato de arroz, feijão, bife, batata frita, alface e tomate. Tudo vai depender da quantidade de cada item.

Já é sabido que a salada é indispensável em nossa alimentação, pois é fonte de fibras, vitaminas e sais minerais. Um prato de salada bem colorido e com variedades de sabores e consistências pode ser bem atraente, até por aqueles que não são bons apreciadores de saladas. Auxilia e muito em qualquer controle alimentar de calorias, mas o cuidado sempre estará em seus complementos

Sendo assim, sugiro algumas dicas para continuarmos a comer nossa salada do dia-a-dia sem perder o controle com o excesso de complementos calóricos. Devemos, então, substituir os molhos à base de maionese por iogurtes desnatados e temperados com ervas finas e com pouco azeite e acrescentar queijos magros em pequenas quantidades, ou, ainda, queijos fortes (pois pequenas quantidades já satisfazem o paladar).



Responsável:  
Nabil Ghorayeb  
ghorayeb@cardiol.br

Quanto aos legumes e/ou frutas, se optarmos por um corte diferenciado do habitual já faz a diferença, estimulando assim, seu consumo. Por exemplo, um tomate vermelho cortado em fatias e tomates verdes cortados verticalmente, mudarão a sensação de serem apenas simples tomates. Adicionar palmito (baixa caloria), variar os tipos e as cores das folhas, acrescentar ervas (hortelã, manjerição etc.) que, além de colorir, propiciarão um paladar diferenciado, são outros estímulos para a montagem final do prato. Para incrementar e sofisticar a salada, podemos acrescentar fibras pouco calóricas como é o caso dos damascos, da maçã e dos aspargos. Dessa forma, teremos um lindo e apetitoso prato de salada e certamente com baixas calorias.”

## NOTA:

Diferentemente do que foi publicado na edição passada do *Jornal SBC*, o título da coluna *Cardiologia na Imprensa* é “Endocardite Infecçiosa em prótese”.

