

## SALADAS: DO MELHOR QUE O VERÃO OFERECE E QUE A SUA ALIMENTAÇÃO PRECISA

Home > Alimentação e Saúde > *Saladas: do melhor que o verão oferece e que a sua alimentação precisa*



A salada é uma opção fácil e rápida de preparar, constituindo um refeição muito fresca, nutritiva e saudável para os dias quentes de primavera e verão, quer seja nas férias ou no local do trabalho.

A ingestão diária de uma grande quantidade de vegetais e de frutas (no mínimo 400g/dia, de acordo com a Organização Mundial de Saúde) contribui significativamente para a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças e, portanto, para uma melhor saúde e bem-estar, na medida em que todos estes ingredientes possuem baixas calorias, são muito ricos nutricionalmente (em vitaminas, minerais, compostos antioxidantes e fibras), apresentam um alto teor de água e, em regra, são facilmente digeridos pelo organismo.

É possível criar uma enorme variedade de saladas, juntando diversos legumes, frutas e outros ingredientes, como molhos e temperos, tornando-as ainda mais apelativas e saborosas sobretudo para as crianças, através da combinação de ingredientes com diversas cores, texturas, sabores, formas e/ou tamanhos.

Para garantir uma maior segurança e qualidade nutricional na sua salada, deve utilizar sempre vegetais/legumes frescos, crus ou completamente cozinhados (preferencialmente a vapor para melhor manter os nutrientes). Pode adicionar uma fonte de proteína, de preferência com baixo teor de gordura e de sal (carne ou peixe e/ou ovo cozido, queijo pasteurizado, leguminosas, sementes, etc), que pode ser complementada com uma fonte de hidratos de carbono (massa, arroz, batata, etc) vitaminas, fibras e outros importantes nutrientes, através da adição de frutas e de ervas aromáticas (salsa, coentros, orégãos, manjerição, etc.) e/ou rebentos vegetais.

Adicionalmente, todos os ingredientes da salada devem ser bem lavados em água corrente e conservados e transportados a temperaturas de refrigeração, devendo ser preferencialmente misturados só no momento do consumo.

A salada ideal fica completa com a adição de uma fonte de gordura natural, em quantidade moderada no momento de consumo, que poderá ser o azeite, maionese e/ou molho de ervas aromáticas, iogurte ou limão, preferencialmente preparado em casa (evite a generalidade dos molhos comerciais, dado que são frequentemente feitos à base de outras gorduras vegetais que não o azeite, a gordura consensualmente mais saudável, podendo ter açúcar adicionado em elevada quantidade, entre outros ingredientes nutricionalmente dispensáveis). Outras fontes de gordura saudável que podem ser incluídas numa salada são, por exemplo: azeitonas, coco ralado/laminado, frutos secos crus, gema de ovo pasteurizada ou abacate.

*Departamento de Alimentação e Nutrição.  
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.*

