



SALADA: UMA MISTURA DE NUTRIENTES E SABORES

GUIA PRÁTICO PARA O
PLANEJAMENTO E MONTAGEM DA
SUA SALADA



NUTRICIONISTAS: EQUIPE PRÓ-REITORIA DE EXTENSAO - IFG
E-mail: nutricao@ifg.edu.br





ÍNDICE

02

INTRODUÇÃO

03

PLANEJANDO A SUA
SALADA

07

MONTANDO A SUA
SALADA





1. INTRODUÇÃO

As saladas são uma preparação culinária composta pela mistura de alimentos, como vegetais, frutas, leguminosas, castanhas, azeitonas ou não de temperos e molhos. São geralmente servidas frias e cruas, mas podem também ser quentes e cozidas. Essa preparação geralmente compõe nossas principais refeições.

Ter salada no prato diariamente é essencial para uma alimentação saudável. Esse mix de ingredientes naturais garante uma refeição rica em vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Diversos estudos na área da nutrição demonstram que os benefícios proporcionados pelo consumo dos nutrientes presentes nos alimentos para a manutenção da saúde e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão, câncer, obesidade, etc) não são observados pela suplementação desses compostos por meio de pílulas.

Apesar da importância do consumo de frutas e vegetais para a saúde, muitas vezes esses alimentos são pouco consumidos por diversos fatores, dentre eles, pela dinâmica da vida atual que dificulta a disponibilidade de tempo para o preparo e a realização das refeições. Pensando nisso, esse guia oferece sugestões de organizações pessoais que podem facilitar a inclusão diária das saladas na sua alimentação .



2. PLANEJANDO A SUA SALADA

O ritmo de vida atual e as inúmeras atividades cotidianas tornam necessária a construção de um plano pessoal que propicie diariamente o consumo de uma alimentação saudável.

Esse plano é denominado planejamento alimentar, e significa reservar um tempo durante a semana para pensar e organizar a alimentação.

É importante deixar claro que o planejamento alimentar que objetiva um maior consumo de saladas inclui a elaboração da lista e a realização das compras, o transporte dos alimentos do mercado para casa, a higienização e o armazenamento dos ingredientes, e o preparo/montagem da salada.



2.1. Compras

Para que você tenha sempre vegetais e frutas frescas na sua geladeira, o ideal é fazer compras de 1 a 2 vezes por semana. Faça uma lista do que você quer comprar pensando nas combinações de alimentos usuais e que te agradam. Se for possível, é ideal montar em um cardápio semanal para que a partir dele seja elaborada a sua lista de compras.

A lista de compras deve conter os alimentos e as quantidades suficientes para um determinado período de tempo/dias, de forma a evitar desperdícios. Além disso, a compra de vegetais e frutas deve ser realizada preferencialmente do produtor, em feiras de produtos agroecológicos e/ou da agricultura familiar. Os alimentos orgânicos também são uma ótima opção.

Dica importante: Prefira frutas e vegetais da época!
Evite o desperdício de alimentos!



Como encontrar alimentos orgânicos?

O Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) possui um site com o mapa de feiras orgânicas espalhadas pelo Brasil. Acesse: <https://feirasorganicas.org.br/o-que-e/ouquinho> de texto

2.2. Transporte

Os vegetais e frutas são alimentos sensíveis podendo sofrer perdas e danos durante a compra e o transporte. Tenha atenção ao dispô-los em carrinhos, caixas e sacolas, coloque os mais duros/firmes por baixo e os mais moles e folhosos por cima. Evite o impacto na embalagem e grandes períodos de tempo durante o transporte, sempre que for a feira ou mercados, é importante organizar o retorno rápido para a casa.

Dica importante: Leve a sua sacola e evite o uso de sacolas plásticas que poluem o meio ambiente!



Como encontrar alimentos orgânicos?

O Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) possui um site com o mapa de feiras orgânicas espalhadas pelo Brasil. Acesse: <https://feirasorganicas.org.br/>

2.3. Higienização e armazenamento

Os vegetais e frutas podem ser armazenados já higienizados ou podem ser higienizados sempre antes do consumo. O armazenamento dos vegetais já limpos e pré-preparados (descascado, cortado, cozido) auxilia na agilidade da preparação no dia-a-dia, então pense na sua disponibilidade de tempo para a organização das refeições para decidir se deve guardar os alimentos já limpos ou não, lembrando que o tempo de armazenamento do alimento higienizado e pré-preparado é menor do que do alimento não limpo e íntegro.

Higienização de vegetais e frutas:

1. Separe água limpa em um recipiente que caiba os alimentos que serão higienizados;
2. Acrescente água sanitária na proporção de uma colher de sopa para cada litro de água;
3. Mergulhe os vegetais nessa mistura por 15 minutos.
4. Enxague os vegetais em água corrente.
5. Seque bem os vegetais com o auxílio de panos limpos ou papel toalha não reciclado.

Cuidado:

1. A água sanitária não pode ter perfume ou desinfetante na fórmula.
2. Nunca use mais água sanitária do que o recomendado.
3. Não deixe o alimento mergulhado mais de 15 minutos, pode haver absorção da água sanitária causando a contaminação química, além do mais, o alimento pode encharcar e perder sua qualidade.



Cuidados no armazenamento:

1. Os alimentos que não forem higienizados podem ser armazenados na mesma embalagem que veio do mercado, desde que ela não seja porosa (papel, papelão, isopor, etc), o ideal é a embalagem plástica transparente. As embalagens porosas devem ser descartadas e o local em que elas foram dispostas (mesas, bancadas) devem ser higienizados após o descarte.
2. Antes de armazenar, limpe a embalagem com água e sabão ou desinfete com álcool 70%.
3. Os vegetais e frutas que foram higienizados devem ser secados em secadoras de frutas, pano limpo ou papel descartável não reciclado. Após secos, devem ser embalados em sacos plásticos e/ou vasilhas plásticas e dispostos na geladeira, de preferência de forma organizada e identificados com etiquetas.
4. Os alimentos que foram comprados "de vez" devem ser armazenados fora da geladeira em fruteiras, esses alimentos vão completar o amadurecimento durante o armazenamento.



3. MONTANDO A SUA SALADA

Uma boa salada preferencialmente é variada, misturando cores, texturas e sabores. Essa mistura estimula nosso paladar, levando informações agradáveis ao cérebro e deixa a preparação mais nutritiva.

O quadro 1 traz sugestões de combinações de alimentos para a salada, nesse caso, o ideal é escolher ao menos um tipo dos alimentos dispostos nas colunas podendo complementar a salada com os alimentos dispostos nas linhas.

Lembre-se, que para ser variada não significa que a salada precisa ter ingredientes caros e inacessíveis.



3. MONTANDO A SUA SALADA

Quadro 1. Sugestões de combinações para saladas

BASE DA SALADA	COMPLEMENTO DA BASE	ADICIONA O SABOR DOCE OU AZEDO	ADICIONA A CROCÂNCIA
Folhas	Vegetais não folhosos frescos e/ou secos/desidratados	Frutas frescas e secas/desidratadas	Castanhas, nozes, sementes e vegetais assados
Sugestões: Acelga, agrião, alface, almeirão, aspargo, bertalha, escarola ou chicória, couve, endívia, espinafre, mostarda, repolho, rúcula, taioba.	Sugestões: Abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, jiló, guariroba, nabo, pimentão, quiabo, tomate, tomate seco, vagem, grãos germinados.	Sugestões: Abacate, abacaxi, figo, goiaba, Kiwi, laranja, maçã, manga, uva, uva e passa, abacaxi desidratado, damasco e ameixa secos.	Sugestões: Amêndoa, amendoim, avelã, baru, castanha de caju, castanha do para, lascas de abóbora cabotia assada, lascas de coco assado, macadâmia, noz pistache, sementes de abóbora, girassol e gergelim; grãos assados.
COMPLEMENTOS OPCIONAIS:			
Alimentos fontes de proteína	Ovos (galinha, codorna); Carnes (frango e lagarto desfiados, atum); Queijos diversos.		
Grãos e leguminosas	Leguminosas (feijão fradinho, branco e azuki, soja, ervilha, lentilha, grão e bico); Grãos (trigo para quibe hidratado, trigo em grão, quinoa).		
Alimentos fonte de carboidrato	Vegetais (Aipim, batata inglesa, batata calabresa, batata doce, batata-baroa, cará, inhame, mandioca, milho verde); Croutons; Macarrão ao dente, etc.		
ACRESCENTANDO SABOR:			
Temperos e molhos	Sal, azeite, limão, vinagre, cebola, alho, pimenta, ervas frescas (cheiro verde, tomilho, alecrim), molhos usando misturas de geléias, gengibre, shoyo, azeite, mostarda dijon, mel, queijos cremosos, requeijão, colhada seca, pasta de grão de bico, guacamole, etc.		

3. MONTANDO A SUA SALADA

O que é importante na escolha dos ingredientes da salada:

- Prefira os vegetais e frutas da época eles estarão com uma melhor qualidade e preço;
- Adquira alimentos que são acessíveis para você e que caiba na sua renda familiar;
- Se a base da salada for mais amarga (rúcula, jiló, guariroba) prefira um molho doce, com geléia, mel.
- Se a base for mais doce (uva passa, figo) prefira um molho azedo (iogurte natural, limão, vinagre de boa qualidade) ou picante (pimenta, gengibre).



Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira Guia Alimentar para a População Brasileira** [Internet]. Vol. 2, Ministério da Saúde. 2014. 156 p. Available from: www.saude.gov.br/bvs.



Dúvidas? Envie para:
nutricao@ifg.edu.br