



Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos do Ministério da Saúde.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico:
Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

SABOR

em

NÚMEROS

A busca pela alimentação saudável nunca foi tão evidente nos últimos anos. Com a obrigatoriedade da divulgação dos valores nutricionais em todos os alimentos industrializados, ficou mais fácil comparar os produtos similares e optar pelo melhor para saúde. Ricota ou Queijo Minas? Chocolate amargo ou ao leite? Pão branco ou integral? Montamos uma cartilha com diversas comparações de valores nutricionais. Confira e faça a melhor opção.

ÁGUA DE COCO X CALDO DE CANA

A água-de-coco e o caldo de cana são consumidos com mais frequência no verão, mas atualmente vem agradando paladares o ano inteiro. Ambas combinam com praia e calor e, geralmente, são vendidas nos mesmos lugares. No entanto, os sabores e alguns valores nutricionais são bem diferentes.

Na comparação dos nutrientes, é possível saber melhor o que cada uma dessas bebidas pode fazer pela sua saúde. O caldo de cana, por exemplo, possui mais calorias, podendo não ser a melhor opção para quem

quer emagrecer, mas também possui mais carboidrato, que é uma importante fonte de energia para o funcionamento do corpo.

Já a água-de-coco apresenta, por exemplo, grande quantidade de potássio, que está envolvido, junto com o sódio e o cloro, na manutenção do balanço hídrico, além de ser fundamental à atividade das células nervosas.

Para você conhecer melhor os nutrientes presentes nessas duas bebidas e escolher a sua preferida para o verão, fique atento à tabela!

ÁGUA DE COCO CALDO DE CANA



(100g)

| | | |
|---------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 22 | 65 |
| Carboidrato (g) | 5,3 | 18,2 |
| Fibra Alimentar (g) | 0,1 | 0,1 |
| Cálcio (mg) | 19 | 9 |
| Magnésio (mg) | 5 | 12 |
| Fósforo (mg) | 4 | 5 |
| Manganês (mg) | 0,25 | 0,21 |
| Sódio (mg) | 2 | Tr* |
| Potássio (mg) | 162 | 18 |
| Vitamina C (mg) | 2,4 | 2,8 |

*Tr: traço de um nutriente. Adotou-se o traço em valores de nutrientes arredondados entre 0 e 0,5; 0 e 0,05; 0 e 0,005; e abaixo do limite de quantificação.

SARDINHA X ATUM

Sardinha ou atum? Se você não costuma incorporar nenhum dos dois em sua alimentação, que tal começar a fazer isso? Além de nutritivos, esses peixes podem ser consumidos de várias maneiras, de acordo com a receita e a forma de preparo.

Na sardinha, é possível encontrar uma grande quantidade de cálcio, importante para prevenir o desgaste dos ossos, e de potássio, que participa do metabolismo de carboidratos e da síntese protéica.

O atum é rico em proteína, composto que serve de elemento estrutural para a formação dos músculos, das unhas, das paredes dos vasos sanguíneos e dos ossos. Além disso, possui uma taxa de colesterol um pouco menor.

Na tabela abaixo, é possível comparar a quantidade de alguns nutrientes presentes nos dois alimentos, em conserva com óleo. Mas experimente também em outras formas. O atum também pode ser consumido cozido, fresco e seco. A sardinha pode, por exemplo, ser filetada (fillet), sem pele e sem espinhas, consumida em forma de patê e cozida.

SARDINHA* ATUM*



(100g)

| | | |
|-------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 285 | 166 |
| Proteína (g) | 15,9 | 26,2 |
| Gordura Total (g) | 24 | 6 |
| Cálcio (mg) | 550 | 7 |
| Ferro (mg) | 3,5 | 1,2 |
| Sódio (mg) | 666 | 362 |
| Fósforo (mg) | 496 | 211 |
| Potássio (mg) | 367 | 280 |
| Zinco (mg) | 1,6 | 0,6 |
| Colesterol (mg) | 73 | 53 |

*Conserva em óleo.

RICOTA X QUEIJO MINAS

Você sabe quais as diferenças entre o queijo minas e a ricota? Apesar de visualmente serem muito parecidos, os dois alimentos diferem na quantidade de vários nutrientes importantes para o nosso organismo.

Para quem está preocupado em manter a forma, por exemplo, a melhor opção é a ricota, pois possui pouca gordura. Já o minas é mais eficaz na manutenção e formação de ossos e dentes, graças ao alto valor de cálcio

presente em sua composição. O magnésio, cuja deficiência no organismo pode ocasionar ansiedade e irritabilidade, aparece em maior quantidade na ricota.

RICOTA



QUEIJO MINAS



(100g)

| | | |
|-------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 140 | 264 |
| Proteína (g) | 12,6 | 17,4 |
| Gordura Total (g) | 8,1 | 20,2 |
| Carboidrato (g) | 3,8 | 3,2 |
| Cálcio (g) | 253 | 579 |
| Sódio (mg) | 283 | 31 |
| Magnésio (mg) | 12 | 7 |
| Ferro (mg) | 0,1 | 0,9 |
| Colesterol (mg) | 49 | 62 |

CASTANHA DE CAJU X AMÊNDOA

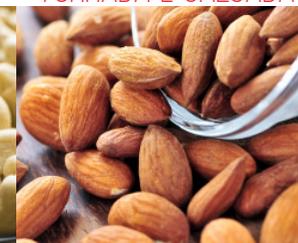
Típicos da época de Natal e Ano Novo a castanha-de-caju e a amêndoa possuem nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Além de combinarem com várias receitas e agradarem o paladar de muitas pessoas, elas são benéficas para a nossa saúde. Conheça um pouco melhor esses dois alimentos e desfrute de seus benefícios o ano inteiro!

Veja a comparação de alguns valores de nutrientes presentes na castanha-de-caju e na amêndoa. Apesar de serem muito consumidas com sal, essa forma deve ser ingerida com precaução para não haver prejuízos ao organismo. Com tantos nutrientes essenciais ao bom funcionamento do nosso corpo, que tal incorporar esses alimentos na alimentação do ano inteiro? Mas, lembre-se: com moderação!

CASTANHA DE CAJU TORRADA E SALGADA



AMENDOIA TORRADA E SALGADA



(100g)

| | | |
|---------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 570 | 581 |
| Proteína (g) | 18,5 | 18,6 |
| Gordura Total (g) | 46,3 | 47,3 |
| Carboidrato (g) | 29,1 | 29,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 3,7 | 11,6 |
| Cálcio (mg) | 33 | 237 |
| Magnésio (mg) | 237 | 222 |
| Fósforo (mg) | 594 | 493 |
| Potássio (mg) | 671 | 640 |
| Sódio (mg) | 125 | 279 |

CHOCOLATE MEIO AMARGO X CHOCOLATE AO LEITE

Se você não resiste à tentação do chocolate, saiba que existem algumas diferenças nutricionais entre o meio amargo e o ao leite que podem fazer você pensar melhor antes de saborear o primeiro pedaço.

Além de apresentar menor quantidade de colesterol, o tipo meio amargo possui, por exemplo, mais potássio - nutriente que participa do metabolismo de carboidratos e da síntese protéica. Já o chocolate ao leite tem mais cálcio, que é importante para a manutenção da integridade dos ossos.

CHOCOLATE MEIO AMARGO



CHOCOLATE AO LEITE



(100g)

| | | |
|-------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 475 | 540 |
| Proteína (g) | 4,9 | 7,2 |
| Gordura Total (g) | 29,9 | 30,3 |
| Carboidratos (g) | 62,4 | 59,6 |
| Cálcio (mg) | 45 | 191 |
| Ferro (mg) | 3,6 | 1,6 |
| Magnésio (mg) | 107 | 57 |
| Fósforo (mg) | 220 | 212 |
| Potássio (mg) | 432 | 355 |
| Sódio (mg) | 9 | 77 |
| Colesterol (mg) | 2 | 17 |

PÃO INTEGRAL X PÃO FRANCÊS

Presente na cozinha de muitas famílias, o pão já ganhou diferentes versões e formas de preparo. Vários ingredientes foram incorporados à sua forma mais tradicional e modificaram o sabor e a qualidade do alimento.

O francês, bem conhecido dos lares brasileiros, é feito com farinha branca. Já o integral, inventado mais recentemente, tem em sua composição a farinha integral, o que lhe confere maior quantidade de fibras alimentares, que ajudam a controlar o nível de gordura no sangue.

PÃO INTEGRAL



PÃO FRANCÊS



(100g)

| | | |
|---------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 253 | 300 |
| Gordura Total (g) | 3,7 | 3,1 |
| Carboidrato (g) | 49,9 | 58,6 |
| Proteína (g) | 9,4 | 8 |
| Fibra Alimentar (g) | 6,9 | 2,3 |
| Cálcio (mg) | 132 | 16 |
| Ferro (mg) | 3 | 1 |
| Magnésio (mg) | 60 | 25 |
| Zinco (mg) | 1,6 | 0,8 |

ABACAXI X MELANCIA

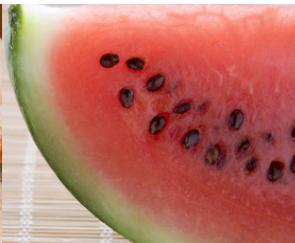
No verão, nada melhor do que ingerir frutas nutritivas e refrescantes para manter a hidratação, além de desfrutar dos benefícios que elas proporcionam à saúde. A melancia e o abacaxi são opções que combinam com a estação e com as várias formas possíveis de consumo, como sucos, saladas, sobremesas e in natura.

Ricas em nutrientes e vitaminas, as frutas são excelentes opções de alimento para incluir nas refeições diárias. Além de ricas em fibras, a melancia e o abacaxi também têm alto valor de potássio, que participa do metabolismo de carboidratos e ajuda a diminuir câibras em atletas, entre outras funções. Saiba mais sobre a constituição dessas duas frutas e descubra boas razões para consumi-las.

ABACAXI



MELANCIA



(100g)

| | | |
|---------------------|------|-----|
| Energia (Kcal) | 48 | 33 |
| Proteína (g) | 0,9 | 0,9 |
| Carboidrato (g) | 12,3 | 8,1 |
| Fibra Alimentar (g) | 1 | 0,1 |
| Cálcio (mg) | 22 | 8 |
| Magnésio (mg) | 18 | 10 |
| Fósforo (mg) | 13 | 12 |
| Potássio (mg) | 131 | 104 |

CLARA X GEMA

Tido como vilão por muitas pessoas por causa da grande quantidade de colesterol encontrado em sua composição, o ovo é também um alimento bastante nutritivo. Além de ser rico em proteínas e em vitaminas lipossolúveis – aquelas que têm ação antioxidante –, ele ainda pode proteger contra a arteriosclerose se for consumido em quantidade adequada.

Na comparação dos valores nutricionais, é possível conhecer melhor os dois principais componentes do ovo: a clara e a gema. Você vai perceber, por exemplo, que a clara possui mais sódio e potássio e quase nada de gordura. Já a gema, é a detentora do colesterol que dá má fama ao ovo e também possui grande quantidade de cálcio, fósforo e proteína.

CLARA*



GEMA*



(100g)

| | | |
|-------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 59 | 353 |
| Proteína (g) | 13,4 | 15,9 |
| Gordura Total (g) | 0,1 | 30,8 |
| Cálcio (mg) | 6 | 114 |
| Fósforo (mg) | 15 | 386 |
| Potássio (mg) | 146 | 87 |
| Sódio (mg) | 181 | 45 |
| Colesterol (mg) | NA | 1272 |

*Ovo de galinha cozido por 10 minutos.

FEIJÃO CARIOCA X LENTILHA

Lentilha ou feijão? Se você sempre fica em dúvida, escolha pela quantidade nutricional que cada um possui. Para entender melhor parte da composição desses alimentos bastante comuns no dia-a-dia dos brasileiros, comparamos os valores de alguns nutrientes presentes nessas leguminosas, quando cozidas.

O cálcio, que ajuda a manter a integridade dos ossos, prevenindo seu desgaste, aparece em maior quantidade no feijão, assim como

o magnésio, que participa da digestão das proteínas e é essencial para o metabolismo das células.

Já a lentilha possui mais miligramas de fósforo, cuja carência pode causar fraqueza e dores ósseas. A quantidade de proteína, nutriente que, entre outras funções, auxilia na formação dos músculos, da pele e das unhas, também é maior nesse alimento.

FEIJAO CARIOCA



LENTILHA



(100g) - cozido

| | | |
|-------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 76 | 93 |
| Proteína (g) | 4,8 | 6,3 |
| Gordura Total (g) | 0,5 | 0,5 |
| Carboidratos (g) | 13,6 | 16,3 |
| Cálcio (mg) | 27 | 16 |
| Ferro (mg) | 1,3 | 1,5 |
| Magnésio (mg) | 42 | 22 |
| Fósforo (mg) | 87 | 104 |
| Potássio (mg) | 255 | 220 |
| Sódio (mg) | 2 | 1 |
| Zinco (mg) | 0,7 | 1,1 |

LEITE INTEGRAL X LEITE DESNATADO

Melhor fonte natural de cálcio, o leite faz parte da alimentação diária de muitas pessoas e deve estar presente na dieta alimentar de crianças. Atualmente, já existem vários tipos de leite disponíveis para o consumo do homem, como o leite de vaca integral e o desnatado.

Algumas pessoas sempre tomaram o integral e não conseguem se acostumar com o desnatado. Já outras não sentem diferença no

sabor e preferem o desnatado, por causa da menor quantidade de gordura e colesterol. Vale lembrar que para crianças o leite integral é o mais recomendado, justamente por conter maior quantidade de gordura, o que ajuda a atender as necessidades energéticas dos pequenos.

LEITE INTEGRAL*



LEITE DESNATADO*



(100g)

| | | |
|-------------------|------|------|
| Energia (Kcal) | 497 | 362 |
| Proteína (g) | 25,4 | 34,7 |
| Gordura Total (g) | 26,9 | 0,9 |
| Cálcio (mg) | 890 | 1363 |
| Magnésio (mg) | 77 | 109 |
| Potássio (mg) | 1132 | 1556 |
| Sódio (mg) | 323 | 432 |
| Ferro (mg) | 0,5 | 0,9 |
| Colesterol (mg) | 85 | 25 |

*Leite de vaca em pó