GUIA PRÁTICO · NUTRIÇÃO ATENTA

# Oleaginosas e sementes: benefícios, porções e combinações

Castanhas, nozes, amêndoas, amendoim, baru e sementes como linhaça, chia, gergelim e abóbora concentram gorduras insaturadas, proteína vegetal, fibras, magnésio, zinco e compostos bioativos. São pequenas na porção e grandes em energia, por isso a quantidade importa. Toque em cada item para ver a ficha e monte seu mix na calculadora.

**≈ 30 g** de oleaginosas por dia, um punhado, nos principais estudos de saúde cardiovascular

**1–2** colheres de sopa de sementes por dia

**1–2 un.** de castanha-do-pará por dia, no máximo, por causa do selênio



01 · OLEAGINOSAS E SEMENTES

## Fichas nutricionais

Valores por 100 g, aproximados. A maioria vem da TACO (4ª ed.); itens ausentes nela usam a USDA FoodData Central ou estudo específico, indicado em cada ficha. As barras comparam os itens entre si. Filtre pelo destaque que procura.

Todas | Oleaginosas | Sementes | Mais proteína | Mais fibra | Ômega-3 (ALA) | Cálcio | Brasileiras

### Castanha-do-pará

### Castanha de caju

*Bertholletia excelsa*

Oleaginosa Brasileira

| | |
|---|---|
| Proteína | 14,5 g |
| Fibra | 7,9 g |
| Magnésio | 365 mg |

643 kcal · Fonte: TACO

*Anacardium occidentale*

Oleaginosa Brasileira

| | |
|---|---|
| Proteína | 18,5 g |
| Fibra | 3,7 g |
| Magnésio | 237 mg |

570 kcal · Fonte: TACO

## Amendoim

*Arachis hypogaea*

Oleaginosa Proteína Brasileira

| | |
|---|---|
| Proteína | 27,2 g |
| Fibra | 8 g |
| Magnésio | 171 mg |

544 kcal · Fonte: TACO

## Noz

*Juglans regia*

Oleaginosa Ômega-3

| | |
|---|---|
| Proteína | 14 g |
| Fibra | 7,2 g |
| Magnésio | 153 mg |

620 kcal · Fonte: TACO (ALA: USDA)

## Amêndoa

*Prunus dulcis*

Oleaginosa Fibra Cálcio

| | |
|---|---|
| Proteína | 18,6 g |
| Fibra | 11,6 g |
| Magnésio | 222 mg |

581 kcal · Fonte: TACO

## Baru

*Dipteryx alata*

Oleaginosa Proteína Fibra Brasileira

| | |
|---|---|
| Proteína | 23,9 g |
| Fibra | 13,4 g |
| Magnésio | s/ dado |

502 kcal · Fonte: Fernandes et al., 2010

## Avelã

*Corylus avellana*

Oleaginosa Fibra

| | |
|---|---|
| Proteína | 15 g |
| Fibra | 9,7 g |
| Magnésio | 163 mg |

628 kcal · Fonte: USDA

## Pistache

*Pistacia vera*

Oleaginosa Proteína Fibra

| | |
|---|---|
| Proteína | 20,2 g |
| Fibra | 10,6 g |
| Magnésio | 121 mg |

560 kcal · Fonte: USDA

## Macadâmia

*Macadamia integrifolia*

Oleaginosa

| | |
|---|---|
| Proteína | 7,9 g |
| Fibra | 8,6 g |

## Linhaça

*Linum usitatissimum*

Semente Fibra Ômega-3 Cálcio

| | |
|---|---|
| Proteína | 14,1 g |
| Fibra | 33,5 g |

| | |
|---|---|
| Magnésio | 130 mg |

718 kcal · Fonte: USDA

| | |
|---|---|
| Magnésio | 347 mg |

495 kcal · Fonte: TACO (ALA: USDA)

### Chia

*Salvia hispanica*

Semente Fibra Ômega-3 Cálcio

| | |
|---|---|
| Proteína | 16,5 g |
| Fibra | 34,4 g |
| Magnésio | 335 mg |

486 kcal · Fonte: USDA

### Gergelim

*Sesamum indicum*

Semente Proteína Cálcio

| | |
|---|---|
| Proteína | 21,2 g |
| Fibra | 11,9 g |
| Magnésio | 361 mg |

584 kcal · Fonte: TACO

### Semente de abóbora

*Cucurbita spp.*

Semente Proteína Brasileira

| | |
|---|---|
| Proteína | 30,2 g |
| Fibra | 6 g |
| Magnésio | 592 mg |

559 kcal · Fonte: USDA

### Semente de girassol

*Helianthus annuus*

Semente Proteína

| | |
|---|---|
| Proteína | 20,8 g |
| Fibra | 8,6 g |
| Magnésio | 325 mg |

584 kcal · Fonte: USDA

02 · BENEFÍCIOS

## Por que incluir no dia a dia

### Coração

O consumo de cerca de 28–30 g/dia de oleaginosas está associado a menor risco de doença cardiovascular e de mortalidade. No estudo PREDIMED, 30 g/dia de mix de nozes, amêndoas e avelãs numa dieta mediterrânea reduziu eventos cardiovasculares.

### Colesterol

Gorduras mono e poli-insaturadas, fitoesteróis e fibras ajudam a reduzir o LDL-colesterol quando substituem fontes de gordura saturada.

### Ômega-3 vegetal

Linhaça, chia e nozes fornecem ácido alfa-linolênico (ALA). A conversão em EPA e DHA é baixa, mas o ALA em si está associado a benefícios cardiovasculares.

### Glicemia e saciedade

Gordura, proteína e fibra retardam o esvaziamento gástrico e reduzem o pico glicêmico das refeições. Apesar da alta densidade energética, os estudos não mostram ganho de peso com porções moderadas.

### Minerais

Boas fontes de magnésio, zinco, cobre e fósforo. Gergelim, chia e amêndoa contribuem com cálcio; semente de abóbora se destaca em magnésio e zinco.

### Selênio e antioxidantes

A castanha-do-pará é a fonte alimentar mais rica de selênio, componente de enzimas antioxidantes e dos hormônios tireoidianos. Vitamina E e polifenóis completam a ação antioxidante.

03 · QUANTIDADE ADEQUADA

## Quanto consumir

O Guia Alimentar para a População Brasileira inclui castanhas e nozes como alimentos in natura ou minimamente processados, recomendando versões sem sal e sem açúcar e em pequenas quantidades, por serem muito calóricas.

EVIDÊNCIA CARDIOVASCULAR

### ≈ 30 g/dia

de oleaginosas variadas (PREDIMED; metanálise de Aune et al., 2016, com benefício observado em torno de 28 g/dia).

SEMENTES

### 10–20 g/dia

1 a 2 colheres de sopa de linhaça, chia, gergelim ou abóbora, em substituição, não em acréscimo, a outras gorduras.

CASTANHA-DO-PARÁ

### 1–2 un./dia

O teor de selênio varia muito com o solo; poucas unidades já superam a recomendação diária (55 µg). Limite superior: 400 µg/dia.

Na prática, para adultos saudáveis: **um punhado (≈ 30 g) por dia**, combinando oleaginosas e sementes, de preferência cruas ou torradas sem sal. Como a porção é calórica (≈ 170–200 kcal), o ideal é que substitua outros lanches ou gorduras, e não se some a eles.

| ITEM | MEDIDA CASEIRA | PESO APROX. |
|---|---|---|
| Amêndoas | 22 a 24 unidades | ≈ 30 g |
| Castanha de caju | 15 a 18 unidades | ≈ 30 g |

| | | |
|---|---|---|
| Nozes | 7 nozes (14 metades) | ≈ 30 g |
| Pistache | ≈ 49 unidades sem casca | ≈ 30 g |
| Amendoim | 2 colheres de sopa cheias | ≈ 30 g |
| Castanha-do-pará | 1 a 2 unidades | ≈ 4–10 g |
| Linhaça, chia, gergelim | 1 colher de sopa | ≈ 9–12 g |
| Pasta de amendoim integral | 1 colher de sopa | ≈ 15 g |

Contagens e pesos variam com o tamanho e a variedade. São estimativas para orientação; para cálculo de cardápio, pese ou use tabela de medidas caseiras de referência.

04 · COMBINAÇÕES

## Mixes prontos

Escolha um mix para carregar na calculadora e ver quanto ele entrega.

### Mix do coração

- Noz: 15 g
- Amêndoa: 8 g
- Avelã: 7 g

Inspirado no PREDIMED: 30 g/dia de nozes, amêndoas e avelãs.

Carregar na calculadora

### Mix do Cerrado

- Baru: 15 g
- Castanha de caju: 10 g
- Castanha-do-pará: 5 g

Castanhas brasileiras, com o selênio da castanha-do-pará na dose certa (1 unidade).

Carregar na calculadora

### Topping de sementes

- Linhaça: 10 g
- Chia: 5 g
- Semente de abóbora: 10 g

Para frutas, iogurte ou mingau: ômega-3, fibra e magnésio em 2 colheres de sopa.

Carregar na calculadora

### Mix acessível

- Amendoim: 20 g
- Semente de girassol: 10 g

Ingredientes baratos e fáceis de achar, com boa proteína.

Carregar na calculadora

05 · FERRAMENTA

05 · FERRAMENTA

## Monte seu mix

Adicione os itens e a quantidade em gramas. O exemplo abaixo já vem preenchido.

Mulher 19–50 anos | Homem 19–50 anos

| | | |
|---|---|---|
| Noz | 15 | × |
| Amêndoa | 8 | × |
| Avelã | 7 | × |

+ Adicionar item

TOTAL DO MIX

**30 g**

183 kcal. Dentro do sugerido de cerca de 30 g por dia.

| | |
|---|---|
| Proteína | 4,6 g · 10% |
| Fibras | 2,7 g · 11% |
| Magnésio | 52,1 mg · 17% |
| Cálcio | 42,7 mg · 4% |
| Ômega-3 (ALA) | 1,4 g · 125% |

% da RDA/AI (IOM). Proteína em relação a 0,8 g/kg para um adulto de 60 kg (F) ou 75 kg (M). O cálcio e o ferro de sementes têm absorção reduzida por fitatos e oxalatos.

06 · TÉCNICA DIETÉTICA

## Da compra ao consumo

ETAPA 1

### Seleção

Prefira unidades inteiras, de cor uniforme, sem manchas, mofo, furos de insetos ou cheiro de ranço. Escolha versões cruas ou torradas sem

ETAPA 2

### Armazenamento

Pote bem fechado, local seco, fresco e escuro. Na geladeira duram meses; no freezer, ainda mais. A gordura insaturada oxida (rancifica)

sal e sem açúcar.

com luz, calor e ar.

ETAPA 3

### Preparo

Torre a seco em forno baixo (150–160 °C, 8–12 min) para realçar o sabor. Triture a linhaça na hora: inteira, ela passa pelo intestino sem liberar o ômega-3.

ETAPA 4

### Hidratação

Chia: hidrate cerca de 1 colher de sopa em 6 colheres de água ou leite por 15 min para formar gel. Ao consumir sementes ricas em fibra, aumente a ingestão de água.

▶ **Remolho ("ativação") de castanhas: vale a pena?**

▶ **Ideias para incluir no cardápio**

07 · ATENÇÃO

## Quando moderar ou acompanhar

▶ ALERGIA **Amendoim e castanhas**

▶ ENGASGO **Crianças pequenas**

▶ SELÊNIO **Excesso de castanha-do-pará**

▶ MICOTOXINAS **Aflatoxinas no amendoim e na castanha-do-pará**

▶ ENERGIA **Controle de peso**

▶ RINS **Doença renal e cálculos**

▶ **Mito: diverticulose e sementes**

08 · REFERÊNCIAS

# Referências bibliográficas


1. BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: bvsms.saude.gov.br.
2. NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA). *Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO*. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. Disponível em: nepa.unicamp.br.
3. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. Agricultural Research Service. *FoodData Central*. Washington, 2019. Disponível em: fdc.nal.usda.gov.
4. INSTITUTE OF MEDICINE. *Dietary Reference Intakes: the essential guide to nutrient requirements*. Washington: National Academies Press, 2006.
5. AUNE, D. et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine*, v. 14, n. 1, p. 207, 2016. DOI: 10.1186/s12916-016-0730-3.
6. ESTRUCH, R. et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *New England Journal of Medicine*, v. 378, n. 25, e34, 2018. DOI: 10.1056/NEJMoa1800389.
7. DEL GOBBO, L. C. et al. Effects of tree nuts on blood lipids, apolipoproteins, and blood pressure: systematic review, meta-analysis, and dose-response of 61 controlled intervention trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 102, n. 6, p. 1347–1356, 2015. DOI: 10.3945/ajcn.115.110965.
8. GUASCH-FERRÉ, M. et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease. *Journal of the American College of Cardiology*, v. 70, n. 20, p. 2519–2532, 2017. DOI: 10.1016/j.jacc.2017.09.035.
9. THOMSON, C. D. et al. Brazil nuts: an effective way to improve selenium status. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 87, n. 2, p. 379–384, 2008. DOI: 10.1093/ajcn/87.2.379.
10. FERNANDES, D. C. et al. Nutritional composition and protein value of the baru (*Dipteryx alata* Vog.) almond from the Brazilian Savanna. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, v. 90, n. 10, p. 1650–1655, 2010. DOI: 10.1002/jsfa.3997.
11. TAYLOR, H. et al. The effects of 'activating' almonds on consumer acceptance and gastrointestinal tolerance. *European Journal of Nutrition*, v. 57, n. 8, p. 2771–2783, 2018. DOI: 10.1007/s00394-017-1543-6.
12. STRATE, L. L. et al. Nut, corn, and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease. *JAMA*, v. 300, n. 8, p. 907–914, 2008. DOI: 10.1001/jama.300.8.907.
13. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 26, de 2 de julho de 2015. Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. *Diário Oficial da União*, Brasília, 3 jul. 2015.
14. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 7, de 18 de fevereiro de

11. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 4, de 15 de fevereiro de 2011. Dispõe sobre limites máximos tolerados (LMT) para micotoxinas em alimentos. *Diário Oficial da União*, Brasília, 22 fev. 2011.

---

Material educativo. Os teores de nutrientes são aproximados e variam com variedade, solo, safra e processamento; o selênio da castanha-do-pará varia especialmente. Para trabalhos acadêmicos e cálculo de dietas, confira os valores diretamente na TACO e na FoodData Central. Orientações individualizadas devem ser feitas por nutricionista. @nutricao_atenta