GUIA PRÁTICO · NUTRIÇÃO ATENTA

Folhas verdes-escuras: o que elas oferecem e quanto comer

Couve, espinafre, rúcula, agrião, taioba e outras folhas de cor intensa concentram cálcio, ferro não heme, vitamina K, folato, carotenoides e fibras com pouquíssimas calorias. Toque em cada folha para ver a ficha completa e use a calculadora para montar o seu dia.

> **≥400 g** de frutas e hortaliças por dia (OMS)
>
> **3 xíc.** de folhas escuras cruas por semana, no mínimo (DGA 2020–2025)
>
> **~15–30** kcal em 100 g da maioria das folhas cruas



01 · AS FOLHAS

Fichas das folhas verdes-escuras

Valores por 100 g da folha crua, aproximados com base na TACO (4ª ed.). Barras comparam as folhas entre si. Filtre pelo nutriente que você quer destacar.

Todas | Cálcio | Ferro | Vitamina C | Vitamina K | Folato | PANC

Couve-manteiga

Brassica oleracea var. acephala

Cálcio Vit. C Vit. K

Cálcio	131 mg
Ferro	0,5 mg
Vit. C	96,7 mg

Espinafre

Spinacia oleracea / Tetragonia tetragonoides

Vit. K Folato

Cálcio	98 mg
Ferro	0,4 mg
Vit. C	2,4 mg

Rúcula
Eruca sativa

Cálcio Vit. C Vit. K

Cálcio	117 mg
Ferro	0,9 mg
Vit. C	46,3 mg

Agrião
Nasturtium officinale

Cálcio Ferro Vit. C Vit. K

Cálcio	133 mg
Ferro	3,1 mg
Vit. C	60,1 mg

Brócolis
Brassica oleracea var. italica

Vit. C Vit. K Folato

Cálcio	86 mg
Ferro	0,6 mg
Vit. C	34,3 mg

Mostarda (folha)
Brassica juncea

Vit. C Vit. K

Cálcio	68 mg
Ferro	1,1 mg
Vit. C	38,6 mg

Taioba
Xanthosoma sagittifolium

Cálcio Ferro PANC

Cálcio	141 mg
Ferro	1,9 mg
Vit. C	17,9 mg

Ora-pro-nóbis
Pereskia aculeata

Ferro Cálcio PANC

Cálcio	s/ dado
Ferro	s/ dado
Vit. C	s/ dado

Chicória / almeirão
Cichorium spp.

Vit. K Folato

Cálcio	45 mg
Ferro	0,5 mg
Vit. C	6,5 mg

02 · BENEFÍCIOS

Por que incluir folhas escuras todos os dias

Coração e pressão arterial

O nitrato das folhas (rúcula, espinafre, acelga) é convertido em óxido nítrico, que favorece a vasodilatação. Maior consumo de hortaliças folhosas associa-se a menor risco

Cérebro e envelhecimento

Em idosos acompanhados por cerca de 5 anos, quem comia ~1 porção/dia de folhas verdes teve declínio cognitivo mais lento, efeito atribuído a vitamina K, luteína, folato e

cardiovascular.

nitrato.

Ossos

Couve, taioba e agrião somam cálcio e vitamina K, cofator da osteocalcina. O espinafre é exceção: o oxalato reduz muito a absorção do seu cálcio.

Visão

Luteína e zeaxantina se acumulam na mácula e filtram luz azul. Couve e espinafre estão entre as fontes mais ricas. Gordura na refeição aumenta a absorção.

Sangue e gestação

Folato participa da síntese de DNA e da formação das hemácias; é essencial no início da gestação. O ferro não heme ajuda na prevenção da anemia, sobretudo com vitamina C.

Intestino e saciedade

Fibras e alto teor de água aumentam o volume do prato com baixa densidade energética, favorecendo saciedade, trânsito intestinal e controle glicêmico.

03 · QUANTIDADE ADEQUADA

Quanto consumir

Não existe uma recomendação única só para folhas escuras no Brasil. As referências abaixo se complementam.

OMS / FAO

≥ 400 g/dia

de frutas e hortaliças somadas (≈ 5 porções de 80 g), excluindo tubérculos amiláceos.

PIRÂMIDE ADAPTADA (PHILIPPI)

3 a 5 porções/dia

do grupo das hortaliças, com 1 porção ≈ 15 kcal. Ao menos uma delas, de folhas escuras.

DIETARY GUIDELINES (EUA)

1½ xíc.-eq/semana

de vegetais verde-escuros para 2.000 kcal. 1 xícara de folhas cruas = ½ xícara-equivalente, ou seja, ≈ 3 xícaras cruas/semana.

Na prática, para adultos saudáveis: **pelo menos 1 porção de folha verde-escura por dia**, variando os tipos ao longo da semana. Isso corresponde a algo como 1 prato de sobremesa de folhas cruas ou 2 colheres de sopa cheias de folha refogada. O Guia Alimentar para a

População Brasileira orienta que as hortaliças, de preferência variadas e minimamente processadas, estejam presentes no almoço e no jantar.

FOLHA	1 PORÇÃO (MEDIDA CASEIRA)	PESO APROX.
Couve-manteiga refogada	2 colheres de sopa cheias	≈ 40 g
Couve crua fatiada	1 xícara de chá	≈ 25 g
Espinafre refogado	2½ colheres de sopa	≈ 65 g
Rúcula	1 prato de sobremesa (≈ 15 folhas)	≈ 30 g
Agrião	1 prato de sobremesa	≈ 30 g
Brócolis cozido	4 ramos médios	≈ 60 g

Pesos de medidas caseiras variam com o corte e a compressão das folhas; são estimativas para orientação. Para cálculo de cardápio, pese ou use tabela de medidas caseiras de referência.

04 · FERRAMENTA

Monte seu dia de folhas

Adicione as folhas que pretende comer hoje e a quantidade em gramas. O exemplo abaixo já vem preenchido.

Mulher 19–50 anos | Homem 19–50 anos

Couve-manteiga	40	×
Rúcula	30	×
Agrião	20	×

+ Adicionar folha

TOTAL DE FOLHAS NO DIA

90 g

Você atinge pelo menos 1 porção de folhas escuras hoje.

Cálcio 114,1 mg · 11%

Ferro	1,1 mg · 6%
Vitamina C	64,6 mg · 86%
Fibras	2,2 g · 9%

% das RDA/AI (IOM). Valores estimados para folhas cruas; o cozimento reduz vitamina C e folato. Ferro e cálcio vegetais têm absorção menor que os de origem animal.

05 · TÉCNICA DIETÉTICA

Da feira ao prato

ETAPA 1

Seleção

Folhas firmes, cor viva e uniforme, sem manchas amarelas, partes moles ou odor. Talos devem quebrar com estalo.

ETAPA 2

Higienização

Lave folha a folha em água corrente. Deixe de molho 10–15 min em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos por litro) e enxágue.

ETAPA 3

Armazenamento

Seque bem, guarde em pote fechado com papel-toalha na gaveta da geladeira. Consuma em 3–5 dias.

ETAPA 4

Preparo

Prefira refogado rápido ou vapor. Corte perto da hora de servir e evite cozimento longo para preservar vitamina C e folato.

▶ **Como aproveitar melhor o ferro e o cálcio**

06 · ATENÇÃO

Quando moderar ou acompanhar

▶ VARFARINA **Uso de anticoagulantes antagonistas da vitamina K**

▶ OXALATO **Histórico de cálculo renal de oxalato de cálcio**

▶ **POTÁSSIO** **Doença renal crônica**

▶ **BÓCIO** **Crucíferas cruas e tireoide**

▶ **NITRATO** **Bebês menores de 1 ano**

07 · 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. PHILIPPI, S. T. *Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição*. 3. ed. Barueri: Manole, 2018.
4. WORLD HEALTH ORGANIZATION; FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva: WHO, 2003. (WHO Technical Report Series, 916).
5. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025*. 9. ed. Washington, 2020. Disponível em: dietaryguidelines.gov.
6. INSTITUTE OF MEDICINE. *Dietary Reference Intakes: the essential guide to nutrient requirements*. Washington: National Academies Press, 2006.
7. MORRIS, M. C. et al. Nutrients and bioactives in green leafy vegetables and cognitive decline: prospective study. *Neurology*, v. 90, n. 3, p. e214–e222, 2018. DOI: 10.1212/WNL.0000000000004815.
8. BLEKKENHORST, L. C. et al. Cardiovascular health benefits of specific vegetable types: a narrative review. *Nutrients*, v. 10, n. 5, p. 595, 2018. DOI: 10.3390/nu10050595.
9. AUNE, D. et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, v. 46, n. 3, p. 1029–1056, 2017. DOI: 10.1093/ije/dyw319.
10. HURRELL, R.; EGLI, I. Iron bioavailability and dietary reference values. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 91, n. 5, p. 1461S–1467S, 2010. DOI: 10.3945/ajcn.2010.28674F.

11. VIOLI, F. et al. Interaction between dietary vitamin K intake and anticoagulation by vitamin K antagonists: is it really true? A systematic review. *Medicine*, v. 95, n. 10, e2895, 2016. DOI: 10.1097/MD.0000000000002895.

12. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. *Diário Oficial da União*, Brasília, 16 set. 2004.

13. KINUPP, V. F.; LORENZI, H. *Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil*. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.

Material educativo. Os teores de nutrientes são aproximados e variam com cultivar, solo, safra e preparo; para trabalhos acadêmicos e cálculo de dietas, confira os valores diretamente na TACO. Orientações individualizadas devem ser feitas por nutricionista. @nutricao_atenta