





Tabela de composição nutricional das hortaliças

**Brasília - DF
2000**



Rita de Fátima Alves Luengo
Rosane Mendes Parmagnani
Márcia Regina Parente
Maria Fátima Bezerra Ferreira Lima



Embrapa Hortaliças. Documentos, 26.

Exemplares dessa publicação podem ser solicitados à:

Embrapa Hortaliças

Rodovia BR 060, Km 09 Brasília-Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970,
Brasília-DF
Tel.: (61) 385-9110
Fax: (61) 385-9042
sac.hortaliças@embrapa.br
www.cnph.embrapa.br

Comitê de Publicação Local (CPL) (2000)

Adonal Gimenez Calbo
André Nepomuceno Dusi
Carlos Alberto Lopes
Dione Melo da Silva
Maria Alice de Medeiros
Maria Fátima Bezerra Ferreira Lima
Waldir Aparecido Marouelli
Warley Marcos Nascimento
Wellington Pereira

Arte: Paula Cochrane (2004)

2ª Impressão (2004): 2.000 exemplares.

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação de copyright © (Lei nº 9.610)

Luengo, Rita de Fátima Alves.

Tabela de composição nutricional das hortaliças / Rita de Fátima
Alves Luengo ... [et al.]. -- Brasília : Embrapa Hortaliças, 2000.

4 p. il.; Tabela - (Embrapa Hortaliças. Documentos, 26)

ISSN 1415-2312

1- Hortaliça Composição nutricional - Tabela. II. Título. III. Série.

CDD 641.1 (19.ed.)

Fontes consultadas



1. FILGUEIRA, F. A. R. **Novo manual de olericultura: agrotecnologia moderna na produção e comercialização de hortaliças.** Viçosa: UFV, 2000. 402 p.
2. FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos.** 9. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.
3. FURLANI, A. M. C.; FURLANI, P. R.; BATAGLIA, O. C.; HIROCE, R.; GALLO, J. R. Composição centesimal de diversas hortaliças. **Bragantia**, São Paulo, v. 37, n. 5, p. 33-34, maio 1978.
4. NATIONAL AGRICULTURAL LIBRARIAN. **USDA Nutrient Database for Standard Reference.** Disponível em: <<http://www.nal.usda.gov/fnic/>>. Acesso em 26 jun. 2000.

Introdução



Desde a última década tem-se intensificado a busca na melhoria da qualidade de vida traduzida em boa saúde e bem-estar, adquiridos por meio de dieta equilibrada e de exercícios físicos, que contribuem para a prevenção de doenças.

Nesse contexto, estão inseridas as hortaliças que, devido ao alto teor de vitaminas, sais minerais e fibras, são importantes na alimentação, tanto de crianças quanto de adultos e idosos. Frequentemente, ao término de uma consulta é muito comum os profissionais de saúde recomendarem o consumo desse grupo de alimentos. Está provado cientificamente que o consumo regular de algumas hortaliças pode prevenir as doenças do coração, a diabetes senil, a osteoporose e o câncer. Nos Estados Unidos, o Instituto Nacional do Câncer lançou uma campanha e ao mesmo tempo uma dieta chamada "cinco ao dia" para estimular a população a consumir mais hortaliças e frutas frescas.