



POLVO E LULA COZIDOS

Está na dúvida sobre qual desses frutos do mar merece ser a pedida em um final de semana feliz? Se levar em conta o valor nutricional, a lula sai na frente. “Ela é mais completa”, afirma a nutricionista Nathália Helena Massa Rocha, da Universidade Metodista de São Paulo. O polvo, de fato, fica atrás em vários quesitos, como teores de vitamina K, zinco e proteínas. Até na área das gorduras a lula se dá melhor, porque esbanja as versões mono e poli-insaturadas. “São aquelas que oferecem

proteção, principalmente ao sistema cardiovascular”, esclarece Nathália. Mas a nutricionista ressalta que, benéficas ou não, as gorduras são calóricas. Por isso, é preciso moderação. Se você estiver em ritmo de emagrecimento, compensa investir no polvo, mais magrinho. De qualquer forma, ambos os alimentos devem passar longe da fritura. O ideal é a versão cozida, que vai bem tanto quente como fria, numa salada. Se preferir cru (no ceviche, por exemplo), compre em um local de extrema confiança.

ENERGIA

Polvo 38 cal
Lula 138 cal

ZINCO

Lula 1,8 mg
Polvo 0,7 mg

PROTEÍNAS

Lula 18,8 g
Polvo 6,9 g

VITAMINA K

Lula 298 mg
Polvo 162 mg

GORDURAS POLI-INSATURADAS

Lula 1,5 g
Polvo 0,1 g

GORDURAS MONOINSATURADAS

Lula 1,4 g
Polvo 0,07 g

(Os valores se referem a 100 gramas de cada alimento)

PLACAR SAÚDE

LULA
5

X

POLVO
1

FONTE: TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS, DE SONIA TUCUNDUVA (EDITORA MANOLE)

FOTO: JAN-PETER WESTERMANN/STOCKFOOD/LATINSTOCK