



Programa "Saber Comer" Nº18: Carne - como deve ser consumida e alternativas

Transcrição da participação do Dr. Emílio Peres

Intervenção jornalista (00:25 – 02:09)

Nós sabemos por um lado que é perfeitamente possível viver bem com dietas “ovo-lacto-vegetarianas”, dietas que repudiam a carne e o peixe e que vivem de produtos do reino vegetal, leite e seus derivados, iogurte, queijo e ovos. Fazer uma alimentação destas na prática, é uma alimentação que exige da prática do seguidor de uma certa cultura em alimentação e nutrição, porque tem de escolher muito bem os alimentos, portanto a dieta ovo-lacto-vegetariana é compatível com uma boa alimentação, exige conhecimentos e uma prática cautelosa. Em relação a isso juntar todos os dias uma pequena porção de carne ou peixe à comida, garante a qualidade geral de uma comida bem equilibrada. Os homens da proposta de uma alimentação saudável, de Boston da Harvest University, dizem que se deve comer todos os dias quantidades suficientes de hortaliças, legumes, frutos, cereais, batata, leguminosas, (feijão, grão, ...) uma certa porção de laticínios, uma certa porção de gordura (azeite ou banha de porco), Isto é obrigatório todos os dias. Varias vezes por semana, peixe, ou criação, ou animais pequenos, alguns doces de tipo tradicional, não doces de pastelaria porque tem muita gordura. E algumas vezes por mês carne vermelha. Esta é a posição mais moderna de aconselhamento alimentar.

Intervenção jornalista (04:00 – 04:29)

Intervenção Dra. Fernanda Santos (04:30 – 05:31)

Intervenção jornalista (05: 40 até ao fim)