U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Consumo

CONSUMO DE CARNE A RECUPERAR
O consumo de carne de bovino cresceu nos Açores cerca de 29% até Agosto, em relação aos primeiros oito meses de 2001, ano caracterizado por uma quebra da procura resultante da chamada doença das "vacas loucas". Dados do Serviço Regional de Estatística indicam que os matadouros açorianos abateram para consumo, de Janeiro a Agosto, bovinos com um peso total de 5,1 mil toneladas.

Comer bem, viver bem

LISA SOARES

OS TRÊS PRIMEIROS ANOS DE VIDA são um período crucial na introdução de hábitos alimentares sãos e equilibrados

BEJA SANTOS

O sucesso dos guias práticos de alimentação é proporcional à avidez com que procuramos superar as dificuldades de uma aventura que se chama alimentar um filho de modo são e equilibrado. Sobretudo as jovens mães estão mais conscientes do que está em jogo numa boa alimentação, mas desorientam-se facilmente perante um universo complexo de questões, como seja a abordagem das novas tendências alimentares sem ceder nos aspectos essenciais de uma alimentação cuidada; como deve ser a alimentação durante a gravidez; o que dizer a uma adolescente que se acha demasiado gorda e se recusa a comer...

Um nutricionista e duas dietistas juntaram as suas competências e experiências no domínio da nutrição e da primeira infância e equacionaram os grandes temas da alimentação, desde a concepção à adolescência, privilegiando a gravidez, o primeiro ano de vida, a introdução dos hábitos alimentares até aos 3 anos, as necessidades específicas dos adolescentes, as doenças do comportamento alimentar, sem esquecer os regimes alimentares especiais, envolvendo o vegetarianismo e a alimentação biológica ("Guia da Alimentação da Criança, Da concepção à adolescência", por Jacques Fricker, Anne-Marie Dartois e Marielle du Fraysseix, col. Medicina e Saúde, Instituto Piaget, 2002).

Dir-se-á sem hesitação que este desafio foi plenamente correspondido nesta obra. As transformações operadas durante a gravidez e o que é preciso encontrar proporcionalmente na alimentação encontra aqui resposta, juntamente com os esclarecimentos pertinentes quanto ao papel, por exemplo, das proteínas, fibras, sais minerais e oligoelementos. Aliás, a grávida tem ao seu dispor uma grelha de perguntas e respostas para alimentações específicas, se, por exemplo, for diabética, se aumentar excessivamente de peso ou estiver à espera de gémeos.

De seguida, os autores focam o primeiro ano de vida, desde o aleitamento ao seio ou ao biberão, até à diversificação e à descoberta dos sabores. De 1 a 3 anos é o período crucial da introdução de hábitos alimentares e surgem aqui questões complexas como as aversões alimentares, as alergias, a alimentação na creche, as tensões provocadas pelas modas e tradições, assim como os verdadeiros e falsos problemas suscitados pelas perturbações alimentares. Isto, a par de exemplos de doenças dependentes de regimes alimentares especializados.

"Da infância à adolescência" é um capítulo que permite a pais e educadores obterem valiosas recomendações, designadamente quanto à composição das quatro principais refeições, qual o significado de comer bem e a atenção que merecem as refeições escolares. A adolescência é um momento capital em que importa saber responder a atitudes psicológicas por vezes imprevistas, havendo que aconselhar o adolescente quanto à sua forma de comer fora de casa e procurar sem alarmismos ver se há sinais de perigo no comportamento alimentar do jovem (a prevenção é melhor remédio contra doenças como a bulimia e a anorexia).

Em suma, um guia que prima pelo rigor e vivacidade de estilo, respondendo de forma actual a questões de interesse incontornável, permitindo conciliar de forma simples equilíbrio, gulodice e vida quotidiana.

Cuidados com a pele

FIM

EMÍLIO PERES

7. Coma várias vezes por dia, de modo a não passar mais de três horas e meia sem tomar uma refeição ou uma merenda. Esta medida faz bem à pele, no caso de não faltarem alimentos com amido (pão, arroz, massa, feijão, etc.) ou frutas.

8. Não esteja muitas horas sem comer, não passe a vida «em dieta», nem se tente com dietas selvagens para emagrecer, ou seja, com dietas que eliminam os «farináceos». Sem farináceos quer dizer que, sem alimentos fornecedores de amido, a pele seca muito, enruga-se e envelhece.

9. Fuja de comida engordurada e de comida com gorduras de má qualidade. Para tal, só por excepção coma folhados, tartes industriais (por causa das gorduras que usam na caixa), pastelaria de compra, fritos, etc.. Prefira confecções culinárias simples: sopas, caldeiradas, jardineiras, arrozes e outras com calda desde início e sem estrugido. Se confeccionar, em casa, peixe frito ou batatas fritas às rodelas ou aos palitos, faça-o com azeite ou óleo de amendoim. Atenção a chocolates, a maioneses e molhos para saladas já preparadas.

10. Coma carnes vermelhas apenas algumas vezes por mês e carne de pequenos animais poucas vezes por semana. É quanto basta.

Bela pele lhe desejo.

ARTUR MACHADO

A FRUTA deve integrar qualquer dieta saudável

Legislação

Alimentos irradiados

Desde Março de 2001, e em conformidade com a legislação comunitária referente a alimentos e ingredientes alimentares tratados por irradiação ionizante, todos os alimentos irradiados devem estar devidamente identificados, deverá haver controlos nas instalações onde são sujeitos a esta técnica de conservação e ser publicamente divulgados todos os resultados dos controlos, bem como conhecidos os métodos utilizados para a sua detecção.

O primeiro relatório da Comissão Europeia relativo ao período de Setembro de 2000 a Dezembro de 2001 foi tornado público em Outubro de 2002. A informação relativa aos aspectos gerais da irradiação dos alimentos, à legislação da União Europeia e aos métodos encontra-se disponível em **http://europa.eu.int/comm/food/fs/fi_index_en.html** .

Abreviadamente, durante o período, apenas seis estados membros emitiram aprovações a instalações de irradiação de alimentos nos respectivos territórios, se bem que quatro deles ainda não tivessem transposto a legislação comunitária para a respectiva legislação nacional. De igual modo, oito estados membros efectuaram controlos a alimentos colocados no mercado. Os resultados revelam que, de modo geral, apenas se encontram no mercado alguns produtos irradiados que não estão rotulados como "irradiados" (cerca de 0,5%). Os produtos controlados foram: plantas aromáticas, especiarias ou alimentos contendo plantas aromáticas e especiarias, pernas de rã, alguns crustáceos e produtos hortícolas.

Portugal sem controlo

Surpreendentemente, no Reino Unido, as autoridades descobriram que 42% de determinados complementos alimentares à venda no mercado são irradiados (caso do ginseng, gengibre, aloé vera ou açafrão). A Comissão Europeia concluiu que, em geral, as disposições legislativas comunitárias são respeitadas, designadamente os requisitos de rotulagem

Infelizmente, não há nenhuma referência neste relatório a Portugal, já que o nosso país não procede a controlo nem tem instalações de irradiação. Fica-nos uma enorme vontade de saber quem é que analisa o nosso mercado, quem vigia o cumprimento da legislação e se não há alimentos irradiados que andem por aí a ser comercializados sem nenhuma indicação no rótulo...

controlinveste