



melhoram. Mais tarde, quando os estragos de uma alimentação distorcida provocam mortes precoces e doenças incapacitantes e então alertam para a necessidade de educação alimentar, é muito mais difícil emendar as maus hábitos entretanto adquiridos.

No nosso país a situação não é nada tranquilizadora; entre certos grupos sociais que comem desequilibradamente e de mais é já aterradora a frequência de doenças ateroscleróticas (com seus enfartes de coração, ataques cerebrais e outras doenças circulatórias) e de obesidade e diabetes; entretanto, cerca de 2 milhões de portugueses não dispõem do necessário para comer e este número tem crescido assustadoramente no decurso do ano de 1979.

De facto, a educação alimentar tem que ser levada a cabo em escolas (e, felizmente, desde o 25 de Abril já alguma coisa começou), na televisão e na rádio (e alguns programas recentes têm sido muito úteis), nos jornais, em cursos de formação em centros de saúde, coletividades e associações populares de base e através das cooperativas de consumo. Dado que o objectivo das cooperativas de consumo não é o lucro, devem estas fornecer aos cooperantes o melhor e mais saudável (dentro de uma perspectiva global de defesa do consumidor) sem se deixarem levar pelo engodo do que se vende melhor. O Programa de Educação Alimentar, a ser elaborado por um grupo interministerial criado para o efeito, tem que arrancar em força e dar unidade e propiciar meios para que todos os esforços isolados se congreguem numa grande campanha nacional para bem da saúde dos portugueses.

Alimentação saudável não depende apenas da qualidade dos alimentos e do modo como se escolhem e combinam. Depende também de outras condições que, se não tomadas em conta, anulam ou diminuem o valor e rendimento dos próprios alimentos. Essas condições são as seguintes:

1. Comer a horas certas, devagar, tranquilamente, em ambiente não ruidoso; mastigar e ensalivar muito bem;
2. Tomar sempre pequeno almoço antes de sair de casa; não passar mais de 3 horas e meia sem comer; portanto, quando necessário, merendar no intervalo entre refeições maiores e, eventualmente, ceiar;
3. Nunca comer em exagero a ponto de se ficar cheio, "pesado";
4. Beber, de preferência fora das refeições, quantidades suficientes de



líquidos (o melhor é água pura e nunca bebidas alcoólicas) para que a urina se apresente sempre clara e pouco cheirosa;

5. Consumir uma quantidade correcta de alimentos, nem a mais a menos, para que crianças e adolescentes se desenvolvam resistentes e sadios, com pesos e alturas apropriados para cada idade, e para que os adultos sintam boa capacidade física e intelectual, possuam boa resistência e mantenham peso correcto sem se deixarem engordar ou emagrecer;

6. Cozinhar de maneira simples, evitando sal e gorduras em excesso e também gorduras muito aquecidas como acontece quando se fritar ou se deixa estrugir ou refugar a gordura, seja azeite, óleo ou qualquer outra;

7. Comidas, bebidas e tudo o que com elas entra em contacto (mãos, louças, talheres) têm que estar impecavelmente limpos, sem terra, pó ou moscas, ou seja, lavados de modo a não transmitirem doenças infecciosas ou por vermes; e não devem conter produtos químicos tóxicos.

Vejam agora como escolher e combinar alimentos; para isso observemos a roda dos alimentos.

#### A roda dos alimentos

Os alimentos dividem-se por grupos de acordo com os elementos nutritivos (nutrimentos) que os caracterizam e neles mais abundam. Cada grupo, representado por uma fatia da roda, possui, portanto, propriedades específicas e acção nutritiva própria; por isso não pode ser dispensado nem pode ser substituído por maior consumo de outro; cada grupo tem o seu valor e a sua função.

Na comida de cada dia devemos utilizar todos os grupos de alimentos, variando o mais possível dentro de cada grupo; e ao longo da semana, quando mais mudarmos de ementas, melhor. Repetir sempre o mesmo, embora alimentos (erradamente) considerados dos melhores, é muito desvantajoso. Não interessa nada comer grandes bifes se não se comer hortaliças, legumes, frutas, cereais, produtos lácteos, etc. . Gozaremos de muito mais saúde se comermos de tudo variadamente e se tivermos o cuidado de nunca esquecer nenhum grupo.

1. Uma fatia da roda reúne alimentos do grupo do leite, indispensáveis



para que o organismo receba cálcio (sem cálcio não há ossos nem dentes saudáveis), proteínas da melhor qualidade e as mais baratas, e vitamina A e B<sub>2</sub>. Os produtos lácteos fornecem praticamente todos os nutrientes com excepção de fibras; são eles: leites em natureza ou em pó, que podem ser aromatizados com café, cevada, cacau, canela, etc. ou utilizados para preparar cozinhados, sem que por isso percam seu valor nutritivo; iogurtes; queijos; requeijões,

2. Outra fatia da roda, a maior de todas por causa da abundância com que os seus constituintes devem entrar na comida do dia a dia, reúne hortaliças, legumes e frutas.

Não rejeitar nenhuma hortaliça, desde a folha até aos talos tenros, embora as mais ricas sejam as verdes, caso da couve galega e das outras, de nabijas, alface, agriões e ramos verdes de legumes,

Dos legumes, ou seja, fontos, talos e raízes utilizadas em cozinha, usar os mais baratos de cada época sem cair no exagero de dar fortunas por cenouras ou vagens fora de tempo a pensar que valera a diferença em relação a tomates, pimentos, rabanetes, cebolas, nabos ou a todos os outros.

Ideal é utilizar hortaliças e legumes em sopa ou noutros cozinhados em que toda a água se aproveita; ou então comer os mais tenros em saladas cruas. Quando os cozemos e deitamos fora a água de cozedura, vai nessa água a maior parte dos sais minerais e vitaminas que tanto enriquecem os produtos hortícolas.

De preferência comer frutas cruas e não cozinhadas para aproveitarmos sua riqueza vitamínica.

Todos os alimentos deste grupo são ricos de vitaminas, sais minerais (cálcio, ferro, potássio, etc.) e fibras (celuloses e outras) embora de forma desigual; alguns também de proteínas e hidratos de carbono. Não fornecem gorduras a não ser as chamadas "frutos gordos".

São excelentes para a saúde do intestino na medida em que estimulam a <sup>ação</sup> ~~ação~~ de fezes (devemos evacuar 1 vez por dia); preservam os dentes porque obrigam a cortar, a rasgar e moer, exercícios imprescindíveis para que se mantenham resistentes.



3. A segunda maior fatia da roda reúne cereais, leguminosas e batata, alimentos ricos de hidratos de carbono, por isso, grandes fontes de energia para manutenção da vida e para realização de trabalho e de outros actos da vida de relação.

Os cereais são dos mais saudáveis fornecedores de energia em virtude da natureza de seus hidratos de carbono, particularmente bem adaptados às exigências do organismo; fornecem também proteínas, fibras, sais minerais e vitaminas, tanto mais quanto menos espoados e embranquecidos: variados tipos de pão de que o mais pobre é o branco de trigo e os melhores são os escuros sobretudo se de mistura; farinhas, mais completas do que féculas, amidos e sêmolas; flocos de aveia; arroz e massas.

As leguminosas, feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas (e tremoços), fornecem tal como os cereais quase todos os nutrimentos embora em proporções diferentes; quanto a proteínas, por exemplo, são mais ricos. Pela abundância em fibras e sais minerais melhoram consideravelmente a quantidade da ração alimentar; pequenas porções diárias em sopas bastam para compensar, em parte, a pobreza do pão branco comum e a escassez relativa de hortaliças e legumes, males comuns na alimentação de cidade.

Abacata distingue-se dentro do grupo porque é um fornecedor barato de vitamina C sobretudo quando cozida em pouca água com pele, na panela de pressão mesmo descascada, ou assada no borrinho ou no forno com casca.

4. Outro grupo de alimentos é constituído por gorduras, como óleos de sementes (de girassol, milho, soja, etc.), azeite, óleo de amendoim, manteiga, banha e margarinas. Só devem ser consumidas em pequenas quantidades, entre 30 a 40 gramas por dia.

Ideal será comê-las cruas ou pouco aquecidas; neste caso a ordem de qualidade é aquela por que as referimos. Quando cozinhadas a altas temperaturas, como acontece em fritos, refogados estrugidos, assados no forno ou grelhados em raios infravermelhos, as gorduras tornam-se perigosas para a saúde porque ficam saturadas e dão lugar ao aparecimento de substâncias tóxicas, irritantes para o tubo digestivo e cancerígenas, sobretudo quando começam a largar fumos. Menos aquecidas, como acontece em sopas e em caldeiradas ou outros cozinhados com tudo em cru, esses perigos não existem.



Além das gorduras referidas, certos alimentos de composição complexa também fornecem gorduras: mais os produtos de natureza animal preparados pela indústria (salsichas, mortadela, fiambriño, pastas de carne e fígado, etc.), menos as carnes e peixes e menos ainda os cereais e leguminosas. Também há gorduras no leite e seus derivados e em "frutos gordos" (avelãs, nozes, azeitonas, etc.).

A natureza das gorduras dos preparados industriais e das carnes de mamíferos (sobretudo de vaca, vitela, cabra e ovelha) aconselha seu uso moderado.

5. Finalmmnte, a última fatia da roda engloba os grandes fornecedores de proteínas de origem animal, para além dos alimentos do grupo do leite.

Compreende todas as carnes musculares de frango, vaca, porco e de outros animais terrestres, todos os peixes e restantes animais aquáticos (lulas, chocoes, moluscos, mariscos, etc.), todas as vísceras e ovos. Este grupo de alimentos, grande fornecedor de proteínas e maior ou menor de gorduras, vitaminas e sais minerais, incluindo também produtos de salcicharia, de modo geral excessivamente salgados e gordos e relativamente pobres de proteínas. O mesmo acontece com certos produtos de fumeiro e salgadeira.

Ao observarmos a roda dos alimentos ficamos com ideia das proporções em peso com que os diferentes grupos de alimentos devem contribuir para que a ração diária seja equilibrada e completa; mas não esqueçamos que a qualidade da ração depende também da variedade com que se consomem os constituintes de cada grupo.

Nenhum grupo, já o dissemos, deve faltar na comida de cada dia porque nenhum grupo substitui outro. Por exemplo, de pouco servirá atafulhar uma criança com carne, a vulgar fazer-se grande coisa, se ela não comer porções adequadas de hortaliças, legumes e frutas, de cereais, leguminosas e batatas, de produtos lácteos, etc.

Na roda dos alimentos nem há lugar para açúcar nem para bebidas alcoólicas; infelizmente usam-se em demasia entre nós o que é mau porque actuam com tóxicos e porque desequilibram a ração alimentar.

Impõe-se beber com grande moderação vinho e outras bebidas alcoólicas; crianças, adolescentes e mulheres grávidas ou a amamentar, nada! Beber regularmente mais do que 2 ou 3 dl de um vinho comum em cada uma das duas refeições principais já acarreta prejuízos para a saúde.



É também necessário limitar a sério a utilização de açúcar sob todas as formas: em refrigerantes, para adoçar café e outras bebidas, em rebuçados e guloseimas, etc. Para além de prejuízos para o equilíbrio alimentar, o consumo de açúcar é causa de eclosão e agravamento de cáries dentárias; cada pessoa não deve gastar mais do que uma média de 18 gramas por dia.

Na roda dos alimentos também não está representada a água mas ela é nutriente indispensável para uma boa saúde, como já dissemos. Devemos consumi-la em abundância, para, sob forma de alimentos líquidos, em sopas, cozinhados húmidos e em infusões; sob forma de águas minero-medicinais consumidas regularmente pode tornar-se perigosa por causa do sal e de outros minerais que abundam em algumas dessas águas e acabara por alterar o equilíbrio salino do organismo.

Em resumo, a roda dos alimentos ensina-nos que todos os alimentos naturais são úteis e indispensáveis para o nosso bem estar; que devemos comer de todos e não apenas de alguns; que as suas características os separam por grupos cada qual com sua função nutritiva bem definida; que uma alimentação correcta deve conter alimentos de todos os grupos em proporções sugeridas pelo tamanho de cada fatia da roda.