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

A RODA DOS ALIMENTOS

Ilustra de uma forma prática como se podem utilizar os alimentos de modo a satisfazerem as necessidades das diferentes substâncias nutritivas e as necessidades energéticas.

A Roda dos Alimentos distribui os géneros alimentícios em 5 grupos.

1. Dentro de cada grupo os alimentos têm o conteúdo nutritivo semelhante e são de certo modo substituíveis.

Assim pode-se comer, carne ou peixe ou ovos; leite ou yogurt; arroz ou massa.

2. A Roda dos Alimentos informa das proporções convenientes de alimentos que devem ser ingeridos diariamente de modo a obter uma alimentação equilibrada.

Deve-se portanto comer maior quantidade dos alimentos do grupo dos vegetais e frutas e de cereais e menor quantidade de gorduras (manteiga, margarina e azeite).

3. A Roda dos Alimentos pretende sómente exemplificar os alimentos representativos de cada grupo, mas não esgota outros recursos alimentares característicos de cada região, que muitas vezes originam hábitos alimentares correctos.

A Roda pode ser adaptada com os alimentos nutritivos usados em cada região.

4. A Roda dos Alimentos não informa dos custos dos alimentos mas ajuda a escolher refeições equilibradas e ter em conta o seu preço.

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

OS GRUPOS DOS ALIMENTOS

VEGETAIS E FRUTAS

São excelentes fontes de vitaminas e sais minerais. As suas cores e a sua consistência desempenham um papel na alimentação, pois estimulam o apetite.

VEGETAIS

Em geral os vegetais têm baixo valor energético, o que se deve principalmente ao seu elevado teor em água.

Os vegetais de folhas verdes são fontes importantes de Calcio, Ferro e Carotena: bróculos, grelos de couve, agriões, alface, hortelã, salsa e alguns tipos de couves entre elas a couve galega, portuguesa e tronchuda.

Os vegetais vermelhos ou alaranjados como a cenoura, tomate, pimento, beterraba contêm também caroteno e vitamina C.

São ainda ricos em celulose (hidrato de carbono não digerível) necessário ao bom funcionamento dos intestinos.

FRUTA

São boas fontes de vitamina C.

O seu teor em hidratos de carbono (sacarose, frutose e glucose) é superior ao dos vegetais.

Fornecem portanto energia rápidamente utilizável.

Os frutos de caroço (pessegos, alperces, cerejas, damascos, ameixas) contêm vitamina C e caroteno.

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

Os frutos de pevide (maçãs, peras, uvas) contribuem para uma alimentação variada.

A pectina da fruta tal como a celulose é muito importante para o bom funcionamento do intestino.

Os frutos secos (dissecados) - ameixa, figos, uvas - obtidos por eliminação da parte da água têm um valor energético e conteúdo nutritivo maior por unidade de peso.

São bons fornecedores de energia rápida.

GRUPO DOS CEREAIS E DERIVADOS; TUBERCULOS E LEGUMINOSAS SECAS

Estes três tipos de produtos alimenticios caracterizam-se por ter elevada percentagem de glúcidos; o seu papel é , portanto, essencialmente energético. Contêm ainda algumas vitaminas e minerais.

CEREAIS E DERIVADOS

Os grãos de cereais têm um valor energético elevado, por conterem pouca água. São constituídos essencialmente por amido (cerca de 60%) e proteínas (entre 9 e 12%).

São ricos em vitaminas do complexo B e vitamina E, Ferro e Fósforo, sobretudo nas partes periféricas.

As farinhas muito brancas e purificadas são menos ricas em vitaminas, sais minerais e celulose do que as farinhas escuras, o mesmo acontecendo ao pão.

As massas alimentícias fabricadas a partir dos cereais têm composição e valor nutritivo semelhantes às farinhas.

As proteínas dos cereais são de qualidade média sendo polideficientes em alguns aminoacidos.

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

TUBERCULOS - A BATATA

São boas fontes de hidratos de carbono (amidos) de proteínas vegetais e vitamina C, por serem consumidas em quantidades elevadas.

No que diz respeito às restantes vitaminas são semelhantes aos cereais.

LEGUMINOSAS SECAS

Incluem-se neste grupo por conterem elevada percentagem de hidratos de carbono.

Convém, no entanto, salientar o seu conteúdo protídico, em que os valores são cerca de duas vezes superiores ao dos cereais e batata; são ricos em lisina o que os torna um bom complemento dos cereais.

O teor do Cálcio e Ferro é elevado.

Sob o ponto de vista vitaminico são semelhantes aos cereais. Contêm todas as vitaminas do grupo B.

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

GRUPO DA CARNE, PEIXE E OVOS

Este grupo caracteriza-se por fornecer quantidades apreciáveis de proteínas de qualidade nutritiva elevada (18 a 20%), assim como tiamina e riboflavina.

O fígado, o rim, a pasta de fígado são boas fontes de ferro facilmente assimilável, assim como de vitamina A.

O valor proteico do peixe é sensivelmente igual ao da carne. O peixe contém no entanto quantidades superiores de vitamina A, D e de Cálcio.

Os peixes gordos e meios gordos (enguia, carapau, sardinha) são mais ricos em gorduras saturadas e em vitaminas A e D.

Os ovos são alimentos muito ricos pois contêm em quantidades apreciáveis quase todas as substâncias indispensáveis à vida. A sua proteína contém em proporções correctas todos os aminoácidos essenciais, razão porque se considera a proteína de referência.

São boas fontes de Cálcio, Ferro e Fósforo, vitaminas A e D.

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

GRUPO DO LEITE E DERIVADOS

Este grupo caracteriza-se por conter proteínas de elevado valor nutritivo, semelhantes à do ovo. São portanto os mais úteis e também os mais baratos.

São alimentos quase completos, bons fornecedores de Cálcio, Fósforo, vitaminas A e D, B_2 (riboflavina)

LEITE

O leite completo contém grande número de substâncias nutritivas essenciais.

As proteínas fornecem todos os aminoácidos essenciais em proporções quase correctas.

As matérias gordas contêm vitamina A e D encontrando-se as vitaminas do grupo B na parte aquosa.

Os leites desnatados e sem enriquecimento posteriori são menos ricos em vitaminas A e D.

YOGURTE

A sua consistência sólida deve-se ao facto de se ter adicionado determinadas bactérias (lactobacillos) que por fermentação transformam o açúcar do leite em ácido lactico. Em meio ácido, a caseina (proteína do leite) precipita originando um produto cremoso.

A sua riqueza em nutrientes e em valor energético é semelhante à do leite.

A sua riqueza em ácido láctico, combate a putrefacção, sendo portanto um bom regulador intestinal.

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

QUEIJO

O queijo contém menos água que o leite. Fornece portanto mais proteínas, gordura e cálcio por unidade de peso.

Na produção de queijo parte do açúcar do leite permanece dissolvido na água (soro). Este é posteriormente utilizado no fabrico do requeijão.

As características dos queijos magros são semelhantes às do leite desnatado.

GRUPO DAS GORDURAS

São os constituintes mais energéticos da alimentação.

As gorduras são importantes porque contêm vitamina A e D (gorduras animais) e ácidos gordos essenciais (especialmente as gorduras vegetais).

Os óleos vegetais (soja, girassol, milho) e o azeite são totalmente constituídos por gordura.

O teor em gorduras na manteiga e na margarina é de cerca de 85%, sendo esta por vezes enriquecida com vitamina A e D.