



INTERPRETAÇÃO DA RODA DOS ALIMENTOS

Para nos alimentarmos temos que comer alimentos onde vamos buscar as substâncias necessárias (os nutrientes) para crescermos, trabalhar, vivermos.

São diferentes os nutrientes de que necessitamos para a nossa alimentação, e cada um tem fins diferentes a desempenhar no nosso organismo.

Assim:

- As proteínas, os sais minerais e a água constituem o material necessário para a construção e reparação da máquina que é o nosso corpo.
- Os Hidratos de Carbono ou Glúcidos são os nutrientes necessários para que a máquina trabalhe. Fazem o papel do carvão que consumido na fornalha das máquinas a vapor a faz trabalhar.
- As gorduras ou lípidos são os nutrientes necessários para que o nosso organismo mantenha uma temperatura constante.
- As vitaminas e os oligoelementos são os nutrientes necessários para protegerem o organismo das doenças e para regular a absorção pelo nosso organismo dos restantes nutrientes orientando-os e até fixando-os em diferentes partes do nosso organismo.



Nos diferentes alimentos estes nutrientes existem em quantidades diferentes, uns têm mais proteínas outros mais vitaminas e elementos minerais, outros mais gordura, etc..

Assim podemos agrupar os alimentos em função do predomínio deste ou daquele nutriente na sua constituição.

E assim que aparecem 5 grupos de alimentos, os 5 sectores em que está dividida a roda dos alimentos.

1º. Grupo ou sector do leite:

Grupo do leite e derivados.

Contém proteínas consideradas as mais úteis para o homem e as mais baratas.

Rico em Cálcio, Vit. A e B₂ têm praticamente todos os nutrientes necessários na alimentação do homem.

2º. Grupo ou sector da carne

Contém quantidade elevada de proteínas das que mais interessam ao homem.

Contém também Vit. do complexo B, ferro e olegoelementos.

3º. Grupo ou sector das gorduras ou lípidos

São praticamente constituídos só de gorduras ou lípidos (cerca de 80%).

Os alimentos deste grupo que sejam de origem animal contêm também Vit. A e Vit. D.

4º. Grupo ou sector dos cereais e derivados

Ricos em H. de Carbono que contêm em mais de 50%.

Embora não sejam cereais, as leguminosas secas e a batata, também fazem parte deste grupo por conterem também uma percentagem elevada de H. de Carbono.

Os legumes secos são também ricos em proteínas vegetais.

5º. Grupo ou sector dos produtos hortícolas e frutas

Rico em Vitamina C, Elementos minerais e celulose



Para que uma alimentação seja correcta necessita de todos estes nutrientes que devem ser ingeridos diariamente em quantidade suficiente para cobrir não só as exigências de energia como as necessidades de construção, reparação e protecção do nosso corpo - Lei da quantidade.

Mas não chega a quantidade de alimentos, há que respeitar a Lei da qualidade que nos diz que para uma alimentação correcta, é necessário que diariamente forneçam ao organismo substâncias de todos os Grupos.

Dai o representarmos os alimentos diariamente necessários numa alimentação correcta por um círculo ou roda de alimentos contendo em sectores todos os grupos dos alimentos necessários.

Tal representação simboliza a necessidade de se entrar sempre em conta com todos os grupos de alimentos diariamente, numa alimentação correcta.

Com efeito, se subtrairmos à roda um dos sectores, a roda ou círculo de alimentos deixem de existir, deixa de ser roda.

Falta justificar a razão porque os sectores em que a roda dos alimentos está dividida são desiguais.

A justificação desta diferença está numa outra lei da alimentação - a Lei da harmonia que nos diz que a proporção dos diferentes constituintes da ração alimentar não pode ser feita ao acaso. Deve existir entre eles um certo equilíbrio, uma certa harmonia.

Na roda dos alimentos a maior área é a do grupo dos vegetais e frutos por serem nestes alimentos que devem ser consumidas em maiores quantidades, uma vez que, para se conseguirem as quantidades necessárias de minerais e vitaminas de que necessitamos temos que ingerir uma boa porção destes alimentos. Embora sendo estes alimentos os mais ricos em vitaminas e sais minerais estes nutrientes existem neles em pequenas quantidades. Dai a necessidade de os ingerir em quantidades grandes.



Aliás este volume interessa que seja grande porque estes alimentos também nos fornecem celulose, que, embora não seja absorvida pelo nosso organismo, é necessário para o bom funcionamento dos intestinos.

Pelo contrário, o sector mais pequeno é o dos lípidos ou gorduras, não só porque necessitamos de pouca quantidade destes nutrientes como também porque os alimentos que os fornecem são praticamente constituídos só por eles.

10 gr. de óleo dão igualmente 10 gr. de lípidos ou gorduras.

Tal como estes sectores que acabam de referir os outros 3 existem em proporções estudadas nas mesmas bases.

Por um lado a quantidade de nutrientes que existem no alimento respectivo e por outro lado a quantidade relativa desse nutriente em relação aos outros mantenha necessário diariamente uma alimentação racional.

Deve pois interpretar-se a roda dos alimentos como um símbolo que representa a unidade que na alimentação diária do homem devem existir, lembrando-nos que esta unidade só existe se diariamente consumirmos elementos de todos os sectores e na proporção representada na roda.

Não esquecer também que esta quantidade implica diversidade. Isto significa que diariamente se deve comer pelo menos um elemento de cada sector mas que não devemos esquecer que, na medida do possível, esse elemento de cada sector deve variar o mais possível. Daí existirem na roda dos alimentos, em cada grupo ou sector, vários elementos e em proporções em que mais ou menos se equivalem em valor alimentar.