

COMER FORA DE CASA

Há quem goste de ir comer fora para desopilar. Pois que lhe saiba muito bem e divirta-se, goze. O festim gastronómico é útil emocionalmente e a higiene alimentar nada tem contra ele; claro, que se comer demasiado ou a ementa for excessivamente puxada, pode ficar de diarreia, penar com cólicas ou apanhar uma valentíssima indigestão. Azares da gula que não lhe desejamos.

Mas não estamos aqui para falar de banquete. Precisamos é de discutir o dia-a-dia de quem tem de comer fora. E como no dia-a-dia a parcimónia deve ser na nossa companheira para que a saúde não padeça...

Quatro perigos espreitam quem come fora de casa com regularidade. Pode comer demasiado todos os dias (é uma pena ir para dentro e que está pago); pode comer menos do que o precise (comer fora está pela hera da morte); pode comer monotonamente (frango com batatas fritas custa um preço razoável é engolir e andar); pode comer desequilibradamente (não sei bem por onde escolher). É necessário aprender a defender-se quer numa mangedoura de cidade quer num restaurante de razoável ou boa qualidade.

Ao pensar numa refeição, por exemplo, no almoço, pendere algumas regras de alimentação racional que nunca deve esquecer.

A primeira regra é que não deve chegar esfomeado à hora do almoço. Ou se come um primeiro-almoço decente que tapa o buraco ou se merenda a meio da manhã. A segunda regra é que à tarde se merenda. Em consequência, o almoço deve ser encarado não como uma refeição muito grande de que se fica a giboar horas mas sim como uma refeição proporcionada às necessidades.

Um almoço de 600 calorias chega e sobra para uma mulher de actividade ligeira ou sedentária que faça 5 ou 6 refeições por dia. As necessidades de um homem, nas mesmas circunstâncias, ficam satisfeitas com 750 calorias.

Uma terceira regra a não esquecer é a de equilíbrio alimentar. Lembre-se de A Roda dos Alimentos a inferir-nos que os alimentos, conforme o seu papel nutricional, se repartem por 5 grupos, cada um reunindo alimentos que podem e devem



ser intercambiadas; variar, variar muito de alimentos de cada grupo. A informar-nos também que uma alimentação completa contém alimentos de todos os grupos. A informar-nos, finalmente, que o indispensável equilíbrio alimentar exige que se respeitem as proporções em que os vários grupos de alimentos estão representados em A Reda dos Alimentos.

De facto, se deixarmos o leite e os produtos lácteos para o primeiro-almoço e para as merendas, o almoço e o jantar devem ser organizados tendo em vista o seguinte:

Em peso, metade da refeição deve ser constituída por fruta e produtos hortícolas. Quase 40%, por produtos cerealíferos (pão, arroz, massa, etc.), batata e leguminosas secas (feijão, grão, etc.) Quase 10%, por peixe ou carne (100g limpos). E o restante peso disponível, aliás bem pequeno, cabe a gorduras de tempero de cozinha.

Fica bem claro que ao almoço fora de casa nem deve faltar fruta, nem hortaliças e legumes; um bom prato de sepa, uma salada, ou um cozinhado em que entrem vegetais é indispensável.

Fica bem claro que em vez de almoço acabar com uma sobremesa doce, o mais adequado é procurar a energia necessária para a vida biológica e o trabalho nos farináceos do prato e do pão, e como sobremesa ir para a fruta.

Fica bem claro que cozinhados engordurados, sobretudo fritos e assados no forno, e grandes doses de carne ou peixe pecam por excesso.

É por isso que sardinhas assadas na brasa com batatas cozidas e pimentos, sepa de hortaliça e fruta é muito mais higiénico do que bife de lombo com batatas fritas, arroz e pudim. Que frango de churrasco ou carne na brasa, com arroz de ervilhas, uma salada mista e fruta é muito melhor do que sepa de massa, peixe assado com batatas no forno e um felhado.

Outro aspecto a considerar é a quantidade de comida. Se o restaurante não for minidose, uma dose de prato, em geral, basta para repartir por dois parceiros.

Se uma pessoa tem mesmo que comer ao balcão não é com um copo de leite, um pastel de carne e um bolo que fica bem comido. Mais vale uma sepa, uma sanduiche de



carne, presunto ou pelvo cozido, por exemplo, e uma peça de fruta que se tira do balse.

Infelizmente a nessa população exige pouco e sujeita-se muito (é predominantemente constituída por consumidores pouco avisados) e os nossos industriais de refeições prontas são pouco imaginativos. Acreditamos que nos sobrealimentam, desnutrem e intoxicam por ignorância; eles até comem do que nos vendem!

Ementas e receitas culinárias para cantinas deveriam estar ao dispor de cantinas de escolas e de empresas. Aos restaurantes de meio-dia também devia ser dada formação nutricional e culinária para que preparassem refeições nutricionalmente adequadas e saborosas. Finalmente, pensamos que é altura de lançar um desafio às autarquias onde se concentram trabalhadores que comem fora de casa e que são interessados pelo bem-estar dos cidadãos. O desafio é simples e até rendoso: porque não criam restaurantes sociais orientados por nutricionistas que os adaptariam às exigências específicas dos vários tipos locais de utentes?

Esses restaurantes passariam a impor-se como reguladores da actividade e, por certo, como efectores pedagógicos relevantes para que atingissem utentes e restaurantes privados, educando uns e outros. Também moralizariam preços, e que não seria menos importante.

Não podemos calar os atentados à saúde que se cometem na generalidade das cantinas de escolas preparatórias, secundárias e universidades. A adequação da comida às necessidades de estudantes, sem valor nutricional e qualidade gastronómica deixam, na maioria dos casos, muito a desejar. O que se vende nos bufetes das escolas, também. A escola, que deve ser local privilegiado de educação alimentar, é hoje, de facto, um local de atentado contra a saúde e até contra os preceitos alimentares que concretamente os professores de escolas preparatórias e secundárias se empenham de transmitir aos seus alunos.

Finalmente uma nota sobre bebidas alcoólicas. Quem vai conduzir ou trabalhar, especialmente com máquinas, não deve beber álcool ao almoço. Admitimos que eventualmente 1,5 dl de vinho possa ser ingerido. São necessárias refrescos e água de boa qualidade e tisanas para acompanhar a refeição e garrafas de vinho muito



mais pequenas do que as meias garrafas. Vinho a cepe (ou à taça, que é mais fine) é mesmo proibido?

Caro Leitor! Se come fora de casa não se perca na florista.