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



incluir "A Roda dos Alimentos"

## ALIMENTAÇÃO COMPLETA, EQUILIBRADA E VARIADA

Observe atentamente A Roda dos Alimentos; repare que está dividida em 5 sectores de tamanhos desiguais. O que nos ensina?

1. Que os alimentos se dividem por 5 grupos diferentes de acordo com as suas propriedades nutritivas; os alimentos de cada grupo são mais ou menos semelhantes e, por isso, podem usar-se em substituição uns dos outros. Quanto mais se variar de alimentos dentro de cada grupo mais rica é a nutrição; comer sempre igual, mesmo alimentos com fama de serem os melhores, é erro que prejudica a saúde. Variar é regra de ouro.

2. Que cada grupo de alimentos tem um certo tamanho; repare que o grupo das hortaliças, legumes e frutos é o maior de todos e que o das gorduras é o mais pequeno. Pois uma alimentação equilibrada é a que utiliza os vários grupos de produtos alimentares nas proporções de peso que a Roda sugere. Se uma pessoa pensa que por comer muita carne ou beber leite desalmadamente pode não comer vegetais ou roubar à proporção devida de farináceos, pensa e procede mal. Comer equilibradamente é factor de pujança física e mental e de saúde aumentada.

3. Que todos os grupos de alimentos são igualmente importantes para uma boa nutrição. Por isso mesmo, o desenho é um círculo e não uma pirâmide. A Roda não hierarquiza alimentos, não considera uns menos importantes e outros mais valiosos. Cada alimento tem o seu papel nutricional; cada grupo, a sua função. Só é completa a alimentação que compreende todos os grupos de alimentos.

A Roda dos Alimentos ensina-nos, portanto, a programar uma alimentação saudável, quer dizer, completa, equilibrada e variada.

Quais são os grupos de alimentos?

Por ordem da quantidade em que devem entrar na nossa alimentação

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



diária, são os seguintes:

1º - Hortaliças, legumes e frutas.

Este é o grande grupo dos chamados alimentos protectores, todos eles ricos ou muito ricos de minerais, vitaminas e fibras. Ora estes três tipos de nutrimentos são reguladores e activadores dos processos vitais. Qaunto a hidratos de carbono e proteinas, estes alimentos têm riqueza variável mas não desprezível. Quanto a gorduras, são muitissimo pobres a não ser azeitonas, pinhões, avelãs e outros "frutos" gordos.

Note-se que 42% do peso dos alimentos a consumir diariamente deve ser de hortaliças, legumes e frutas. Veja-se como estes alimentos escesseiam na comida "moderna", de cidade, e na que é servida em restaurantes e cantinas. Veja-se como é errado substituir fruta por refrigerantes!

2º - Cereais (arroz, massas, pão, etc), leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas, tremoços, etc.) e tubérculos (batata, batata-doce, inhame, mendioca, etc.)

Todos estes alimentos se caracterizam por serem ricos fornecedores de energia sob forma de hidratos de carbono; aliás, hidratos de carbono como não há outros na natureza: de absorção lenta, perfeitamente adaptada às nossas necessidades de energia para mantermos a vida e para realizarmos trabalho físico e intelectual.

Infelizmente, a mania de que fazem engordar está a reduzir progressivamente o seu consumo nos meios urbanos o que nos priva não só de amidos (os tais hidratos de carbono de absorção lenta fornecedores de energia limpa) como todas as demais classes de nutrimentos de que todos estes alimentos são ricos, embora não homogeneamente: minerais, vitaminas, proteinas, fibras e algumas gorduras de boa qualidade.

Para beneficiarmos da riqueza nutritiva dos alimentos à base de cereais temos que fugir de pão branco, arroz polido, massas finas e féculas

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

e preferir os seus equivalentes mais grosseiros, aliás mais baratos. Desse modo a ração de vitaminas, fibras, minerais e proteinas fica enriquecida. E devemos consumir regularmente, todos os dias, pequenas porções de leguminosas, por exemplo, na sopa.

Açúcar e mel são fornecedores monótonos de hidratos de carbono de absorção rápida; são maus alimentos porque fornecem muita energia, ou seja, muitas calorias, sem o acompanhamento equilibrador dos restantes nutrimentos. Infelizmente, o consumo de bolos e outros doces ocupa parte do espaço que deve ser nobremente ocupado por leguminosas, cereais e tubérculos

3º - Leite e lacticínios

Leites, iogurtes, quefir, queijos e requeijão, que constituem este grupo, são fornecedores priveligiados de proteinas, cálcio e vitamina B2.

São indispensáveis para a formação e desenvolvimento de ossos e dentes; sem leite ou seus derivados, em quantidades suficientes, crianças e adolescentes não formam plenamente o seu esqueleto nem crescem e se desenvolvem quanto podem. São indispensáveis para os adultos manterem saudáveis dentes e ossos que trouxerem bem formados da adolescência; por isso, leite e lacticínios são alimentos tanto para indivíduos em desenvolvimento como para adultos, embora em quantidades diferentes.

Uma coisa é indispensável para aproveitar o cálcio destes alimentos: apanhar sol todo o ano.

O leite embaratece a ração diária de proteinas animais; de facto, meio litro de leite fornece proteinas equivalentes a 100 g limpos de carne ou a 125 g limpos de peixe. Veja-se como o preço destes últimos alimentos é bem mais caro.

4º - Carnes, peixes e ovos

São os grandes abastecedores de proteinas animais; as proteinas dos ovos são tão boas como as do leite e derivados, melhores do que as

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



das carnes e peixes, estas últimas parecidas entre si. De facto tanto vale pescada congelada como lombo de vaca, lagosta como frango.

A diferença está nas gorduras que acompanham as proteinas; há alimentos muito gordos (por exemplo, porco entremeado ou enguias) e outros muito magros ( por exemplo, polvo ou peito de frango ou coelho); há gorduras muito saturadas e, por isso, fortemente incriminadas na aterosclerose (as piores são as dos bovinos) e outras muito insaturadas e, por isso, muito importantes para a nossa saúde (por exemplo, as dos peixes). Compreende-se que sardinha seja muito mais saudável do que bife e que, por isso mesmo, se esteja a desenvolver grande esforço em todo o mundo para diminuir o consumo de bovino a favor de outras fontes animais de proteinas.

5º - Finalmente, o sector mais pequeno de A Roda dos Alimentos corresponde às gorduras que se utilizam para cozinhar e temprar.

Não podemos esquecer que o consumo de gorduras tem que ser muito moderado; em Portugal, consumimos exactamente o dobro do que seria desejável o que tem muito a ver com a invasão dos venenosos fritos.

E não nos esqueçamos que as gorduras abundam nos produtos de origem animal (mais ainda na salsicharia) e estão presentes, embora mais modestamente, em boa parte dos restantes alimentos. Por isso, uma pequena porção de gorduras deste sector da Roda chega e sobra: para o homem médio, 30 a 40 gramas por dia bastam. Ora uma porção de batatas fritas com filetes fornecem entre 50 a 80 gramas - uma catástrofe.

Que fiquem duas mensagens: não é por comer muito de um grupo de alimentos que se compensa comer pouco ou nada de alimentos de outros grupos. Poupe-se dinheiro e coma-se equilibradamente escolhendo de cada grupo os produtos mais baratos em cada momento.