

A roda dos alimentos



saber comer é saber viver



A roda dos alimentos

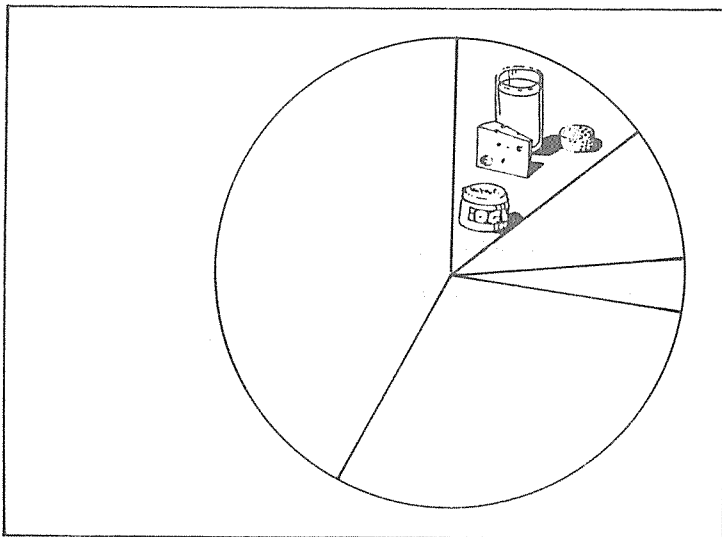
Vimos já que uma alimentação saudável depende de condições de higiene no que se refere a manipulação de alimentos e ao modo como se tomam as refeições.

Vamos agora ver como se escolhem e combinam alimentos; para isso observemos a Roda dos Alimentos.

Os alimentos dividem-se por grupos de acordo com os elementos nutritivos (nutrientes) que os caracterizam e são neles mais abundantes. Cada grupo, representado por um sector 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.

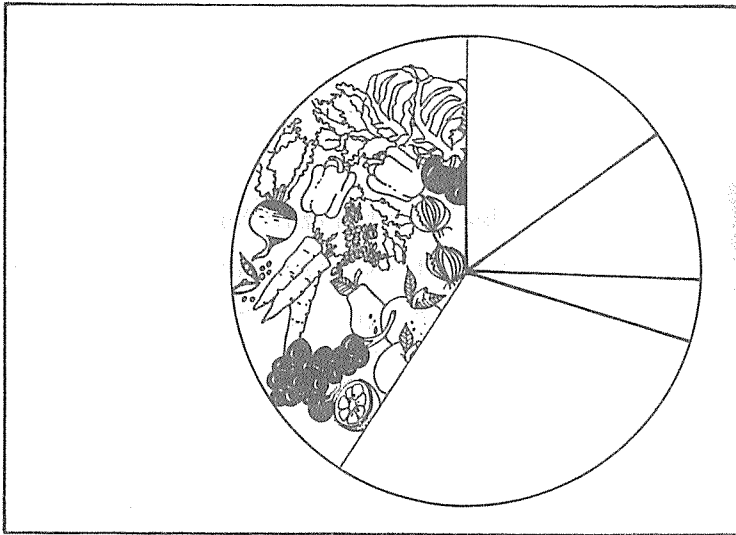
Na comida de cada dia devemos utilizar todos os grupos de alimentos, variando

o mais possível dentro de cada grupo; e ao longo da semana, quanto mais mudarmos de ementas melhor. Repetir, sempre o mesmo alimento mesmo sendo (erradamente) considerado dos melhores, é desvantajoso. Não interessam nada 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 Um sector 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 B₂. Os produtos lácteos fornecem praticamente todos os nutrientes com excepção de fibras; são eles: leite em natureza ou p̄o que podem ser aromatizados com caf̄e, cevada, cacau, canela, etc., ou utilizados para preparar cozinados, sem que por isso percam o seu valor nutritivo; iogurtes; queijos; requeijões.



2 Outro sector da Roda, o maior de todos por causa da abundância com que os seus constituintes devem entrar na comida do dia-a-dia, reūne hortaliças, legumes e frutas.

Não rejeitar nenhuma hortaliça, des

de a folha até aos talos tenros, embora as mais ricas sejam as verdes, caso da couve galega e das outras couves, nabiças, alface, agriões e ramos verdes de legumes.

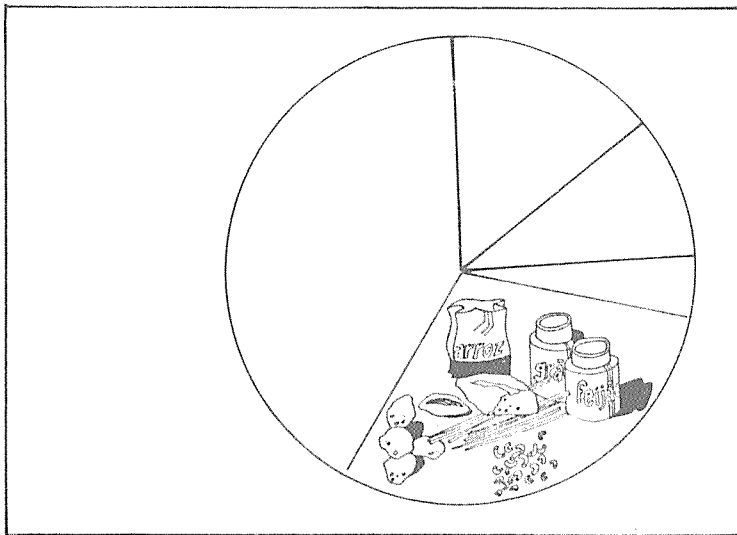
Dos legumes, ou seja, frutos, talos e raízes utilizados em cozinha, usar os mais baratos de cada época sem cair no exagero de dar fortunas por cenouras ou vagens fora de tempo a pensar que valem a diferença em relação a tomates, pimentos, rabanetes, cebolas, nabos ou a quaisquer outros.

Ideal é utilizar hortaliças e legumes em sopa ou noutros cozinhados em que toda a água se aproveite; ou cozinhá-los fora do contacto com a água (em vapor) ou então comer os mais tenros em saladas cruas. Quando os cozemos e deitamos fora a água da 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 aproveitar o seu grande conteúdo vitamínico.

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

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



3º segundo maior sector da Roda

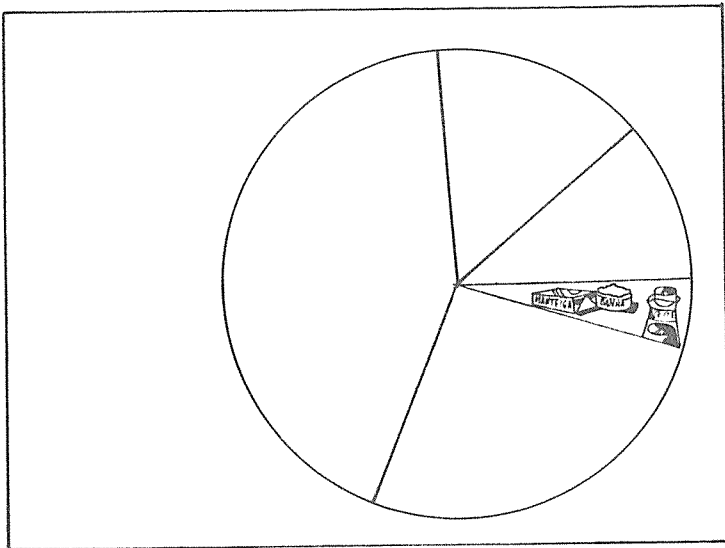
reúne cereais, leguminosas e batata, alimentos ricos de hidratos de carbono, por isso, grandes fontes de energia para manutenção da vida e para realização do trabalho e de outros actos da vida de relação.

Os cereais são dos mais saudáveis fornecedores de energias pela natureza dos seus hidratos de carbono, particularmente bem adaptados às exigências do organismo; fornecem também proteínas, fibras, sais minerais e vitaminas, tanto mais quanto menos espadados e embranquecidos. Variados tipos de pão de que o mais pobre é o branco de trigo e os melhores são os escuros, sobretudo os 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 nutrientes, embora em proporções diferentes; quanto a proteínas, por exemplo, são mais ricos. Pela abundância em fibras e sais minerais melhoram consideravelmente a qualidade 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.

A batata distingue-se dentro do grupo porque é também fornecedor barato de vitamina C, sobretudo quando cozida com pele, na panela de pressão mesmo descascada, ou assada no borralho 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. São devem ser consumidas em pequenas quantida

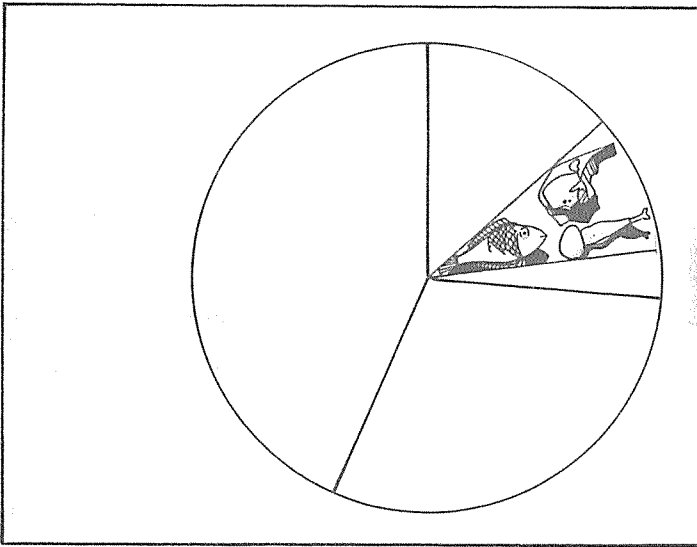
des, entre 30 a 40 gramas por dia pelas pessoas com vida sedentária ou actividade física moderada.

Ideal será consumi-las cruas ou pouco aquecidas; neste caso, a ordem de qualidade é aquela porque as referimos. Quando cozinhadas a altas temperaturas, como acontece em fritos, refogados, 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 crú e desde o início com água, 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 (salichas, mortadela, fiambriño, postas de carne de 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, azeitanas, etc.).

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



5 Finalmente, o último sector 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, chocos, moluscos, etc.), todas as vísceras e ovos. Este grupo de alimentos, grande fornecedor de proteínas e maior ou menor de gorduras, vitaminas e sais minerais, inclui também produtos de salicharia, 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 a 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 dissemos, deve faltar na comida de cada dia porque nenhum grupo substitui outro. Por exemplo, de pouco servirá atafulhar uma criança com carne, a julgar 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 ainda se usam em demasia entre nós, o que é mau porque actuam como tóxicos e porque desequilibram a ração alimentar.

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

É também necessário limitar a sério a utilização do 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 responsável pela eclosão e agravamento de cáries dentárias; cada pessoa não deve gastar mais do que uma média de 18 gramas por dia. E é

boa regra não consumir açúcar sob qualquer forma fora das refeições completas.

Na Roda dos Alimentos também não está representada a água, mas ela é um nutrimento indispensável para uma boa saúde, como já dissemos. Devemos consumi-la em abundância, pura, sob forma de alimentos líquidos, em sopas, cozinhados húmidos e em infusões; o consumo repetido de águas minero-medicinais salinas pode tornar-se perigoso por causa do sal e de outros minerais que nelas abundam e que acabam 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; devemos comer de todos e não apenas de alguns; que as suas características os separam por grupos, cada qual com a sua função nutritiva bem definida; que uma alimentação correcta deve conter alimentos de todos os grupos em proporções de peso sugeridos pelo tamanho de cada sector da Roda.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 ←
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

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



0000003645

Direcção-Geral de Coordenação Comercial