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

Campanha de Educação Alimentar

quanto devemos comer

saber comer é saber viver

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

PROTEÍNAS - quanto devemos comer

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

Um adulto deve comer o suficiente para realizar com destreza e sem cansaço as tarefas a que se dedica, sejam moderadas ou violentas. Nem mais do que precisa porque engorda e perde saúde; nem menos do que necessita porque se desnutre e enfraquece. A balança ajuda bastante a ver se nos alimentamos de forma adequada.

A alimentação de crianças e adolescentes deve ainda ter em conta as necessidades especiais decorrentes da fase de crescimento e desenvolvimento em que estes se encontram. Dando uma ideia das quantidades relativas poder-se-á dizer que uma criança de 2 anos comerá cerca de metade do que come a mãe, caso esta realize trabalho moderado. Dos

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

6 aos 9 anos praticamente o mesmo. Os adolescentes mais. E no final da puberdade, os rapazes (e também as raparigas se trabalharem bastante fisicamente ou praticarem desporto) tanto ou um pouco mais que o pai com actividade moderada.

Os adultos precisam de se alimentar tanto mais quanto maior for o esforço físico despendido no trabalho. Trabalhadores de pá e pica, cavadores, serralheiros manuais e outros com actividade violenta deverão comer vez e meia das quantidades necessárias para homens com profissões sedentárias: professores, empregados de escritório, etc. Mais ainda os que trabalham ao frio.

As mulheres, em geral, deverão comer cerca de 2/3 das quantidades necessárias aos homens com profissões que exijam esforço equivalente.

A Roda dos Alimentos ensina-nos que devemos utilizar alimentos variados respeitando as proporções nela sugeridas, que são as adequadas às pessoas que desenvolvem uma actividade sedentária. No entanto, à me

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

dida que se eleva o esforço físico, torna-se necessário aumentar o consumo de gordura e farináceos (cereais, batatas e leguminosas secas) reforçando a ração energética.

A quantidade diária de proteínas não pode ser descurada apesar dos alimentos proteicos serem os mais caros. Seja qual for o trabalho, quem pese de 65 a 70 Kg precisa de cerca de 85 g de proteínas por dia que podem, por exemplo, ser distribuidas do seguinte modo

1 - 1/2 l de leite (obrig.) - 15g de proteínas

2 - 1 ovo ou 20 g de queijo flamengo - 5g de "

3 - 75 g de carne
ou
100 g de peixe
ou
50 g de bacalhau
15g de prot.

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

4 - 200 g de pão de trigo
de 2ª - 14g de "

5 < 75 g de leguminosas secas
ou 15 g de prot.
150 g de equivalentes frescos

6 - 300 g de hortaliça + 100 g de 21g "
arroz de segunda ou
massa

As crianças, porque se encontram numa fase de crescimento e desenvolvimento, necessitam de uma maior proporção de alimentos de origem animal. O mesmo se verifica com as mulheres grávidas e as que amamentam.

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

1	1/2 de leite (obrigatório)	15 g de prot.
2	1 ovo ou 20 g de queijo flamengo	5 g de "
3	75 g de carne ou 100 g de peixe ou 50 g de bacalhau	15 g de "
4	200 g de pão de trigo de 2ª	14 g de "
5	75 g de leguminosas secas ou 150 g de equivalentes frescos	15 g de "
6	300 g de hortaliça + 100 g de arroz de segunda ou massa	21 g de "