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

Campanha de Educação Alimentar

Guerra ao excesso de peso

saber comer é saber viver

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

guerra ao excesso de peso

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

A Campanha de Educação Alimentar, para além de acções muito específicas em que está empenhada, contacta directamente com a população através da rádio, jornais e imprensa feminina.

A sua finalidade é ensinar a generalidade das pessoas a comerem correctamente para gozarem de mais saúde.

No entanto, a Campanha tem recebido numerosas cartas em que são postos problemas de tratamento dietético de doenças. A elas não pode responder porque um tratamento, inclusivé por meio de dieta, exige que antes

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

de ser prescrito se tenha feito um diagnóstico médico exacto. Há muitas doenças diferentes de rins, ossos, intestinos, vesícula, estômago, etc., cada uma com as suas necessidades próprias de terapêutica medicamentosa e dietética. Só o médico tem competência para marcar o tratamento correcto.

No que se refere à obesidade passa-se o mesmo. Podem ser várias as anomalias que levam a acumular gordura em excesso e, por isso, ao médico compete o tratamento com a respectiva dieta para cada caso.

No entanto, certos erros alimentares favorecem muito o excesso de peso e é deles que vamos falar. Mas atenção: uma dieta para tratar a obesidade é outra coisa; cumpre-se durante o tempo necessário para o peso voltar ao normal ou quase; depois, para não se voltar a engordar, é necessário não cair nos mesmos erros de antes, quer dizer, no entretanto, em casa, já todos devem ter começado a comer saudavelmente e o próprio paciente deve ter aprendido a comer com correcção.

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

NÃO LEVAR UMA VIDA SEDENTÁRIA; são actividades físicas muito boas, caminhar todos os dias uns quilómetros, subir e descer escadas, correr, fazer ginástica ou natação, praticar um desporto. O trabalho de casa é maçador e cansativo mas gasta poucas calorias. A gordura já acumulada só desaparece convenientemente com exercício físico.

COMER VARIADAMENTE DE TUDO E NAS PROPORÇÕES SUGERIDAS PELA RODA DOS ALIMENTOS mas pouco, apenas o sufuciente em cada refeição para tapar o buraco mas nunca o ponto de se ficar cheio. A balança dirá como correm as coisas e se se está a comer demais ou de menos para as necessidades.

COMER MUITAS VEZES POR DIA, por exemplo, de 3 em 3 horas; o que importa é nuca se chegar a sentir fome nem fraqueza de cabeça ou de corpo.

ELIMINAR POR COMPLETO ALIMENTOS COM MUITAS CALORIAS E QUE NÃO NUTREM, caso do açúcar, seja sob que

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

forma for, e das bebidas alcoólicas, desde cerveja ou água-pé até aguardente ou vinhos aperitivos. Refrigerantes, bolos, guloseimas e o açucarzinho a adoçar bebidas ou sobremesas são grandes inimigos do peso. Depois dos 4 anos pode usar-se sacarina sem perigo, desde que em pequenas quantidades, mas o melhor é que todos nos desabituemos do paladar doce, o que não é difícil.

EVITAR GORDURAS em excesso; usá-las apenas em muito pequenas doses para cozinhar ou temperar no prato. Meia colher de chá de azeite por prato de sopa e uma colher de chá de azeite ou óleo para temperar um prato cozido, chegam para a maior parte das pessoas adultas ou no final da adolescência desde que não realizem trabalho físico intenso ou violento ou não pratiquem desporto regularmente. Margarinas, maionesas, cremes para barrar pão, leite completo (gordo), queijos gordos, salsichas, enchidos, carnes gordas, pastas de carne, e peles ou gorduras de peixes e carnes são de eliminar por completo. E nada, de fritos, assados no forno com gordura, refogados e molhos gordos. Preferir cozidos, grelhados, assados na chapa ou cozinhados no tacho

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

logo com água, muitíssimo pouca gordura e tudo em crú; neste caso, limpar previamente carnes e peixes de peles e gorduras antes de os pôr a cozinhar.

USAR POUQUÍSSIMO SAL; O sal não engorda mas faz reter água e está na base da celulite, tão frequente nas mulheres E é veneno responsável por hipertensão, cancro de estômago e enxaqueca. Comprar pão e manteiga sem sal, rejeitar produtos salgados e não pôr mais de 2 gramas de sal por cada quilo de comida; de princípio custa, mas depois a comida até sabe melhor.

BEBER CHÁS OU ÁGUA SEM GÁS em abundância fora das refeições, mas sempre sem açúcar ou mel. O mel engorda tanto como o açúcar. É necessário beber líquidos sem calorias em quantidade para que se urine muito; e isso é importante para evitar certas doenças do aparelho urinário que afligem quem é gordo e quem emagrece à sede.

Aqui ficaram alguns conselhos para quem tem tendência para engordar e para quem tem alguns quilos a mais. Mas quem for

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

muito gordo ou tiver peso em excesso há muito tempo é melhor ir ao médico. E não esquecer: não passar o dia a saltar refeições e a sentir fome; faz um mal terrível. E verificar o peso regularmente ajuda muito.

"SABER COMER É SABER VIVER"