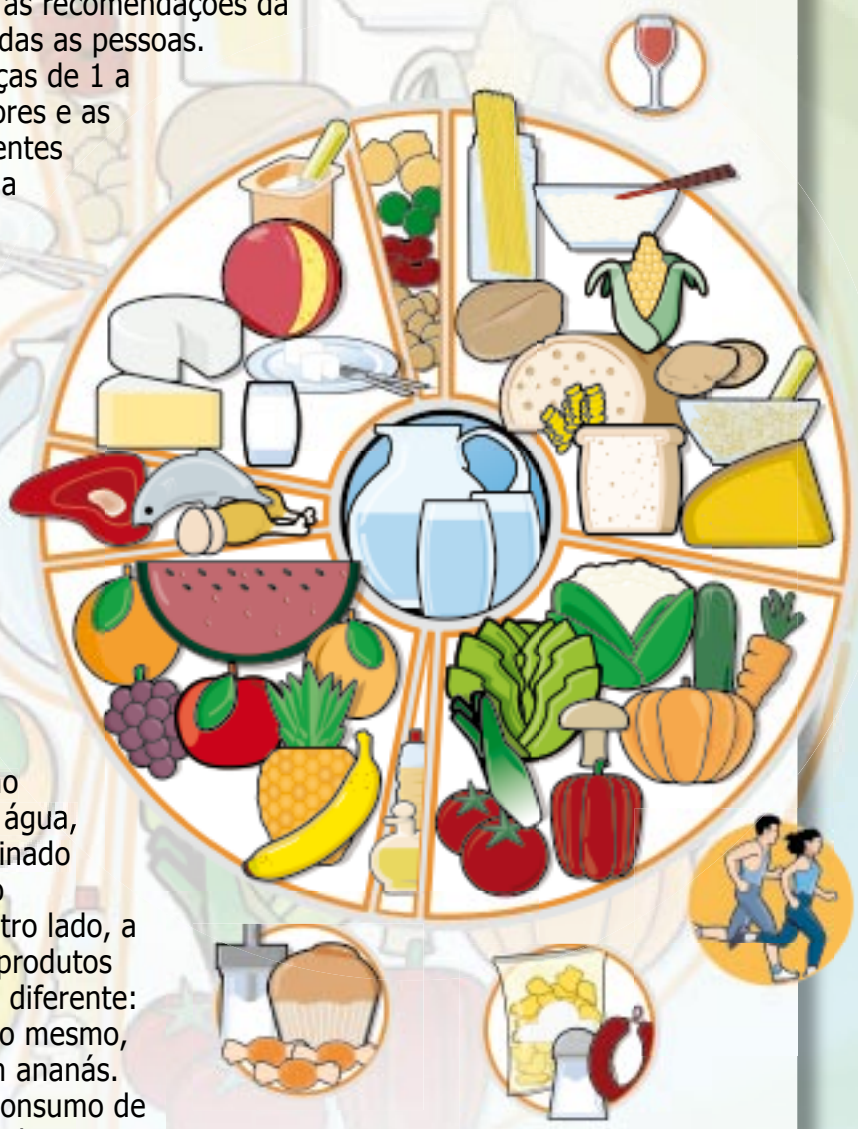
Roda dos Alimentos

Que relação existe entre uma roda e a alimentação? Em sentido estrito, nenhuma. No entanto, não há símbolo melhor para representar, de forma figurada, a complementaridade, o equilíbrio e as boas proporções alimentares. Com efeito, é importante consumir diariamente os diferentes tipos de alimentos, nas proporções sugeridas pelo tamanho de cada fatia.
Não há alimentos mais importantes do que outros, devem é ser consumidos em quantidades diferentes. É como construir um edifício: embora alguns materiais sejam utilizados em maiores quantidades, todos são indispensáveis. Eliminado qualquer um deles, a construção perde a sua harmonia.
É importante ter em consideração que as recomendações da roda dos alimentos são válidas para todas as pessoas. No entanto, as necessidades das crianças de 1 a 3 anos correspondem às porções menores e as dos homens activos e rapazes adolescentes às porções maiores sugeridas para cada sector da roda.



O conceito

A nova roda dos alimentos está dividida em sete grupos. O tamanho de cada grupo de alimentos está directamente relacionado com as quantidades a ingerir para satisfazer as necessidades diárias de nutrientes. A água está representada no centro porque se deve beber com abundância.
Os alimentos que compõem a roda são muito importantes, pois contêm os nutrientes de que o nosso organismo necessita (por exemplo, cálcio, amido, água, ferro e fibras alimentares). Um determinado alimento tanto pode fornecer um único nutriente benéfico como vários. Por outro lado, a composição nutricional dos diferentes produtos dentro de um mesmo grupo também é diferente: uma laranja não fornece exactamente o mesmo, nem nas mesmas quantidades, que um ananás. Por isso, é fundamental diversificar o consumo de alimentos dentro de cada sector, e nas diversas estações do ano, para ter uma alimentação equilibrada.

Pode dar um passeio pelas várias fatias da roda dos alimentos, para aprender a conhecer as famílias de alimentos e visualizar o número de porções aconselhadas, de acordo com o seu perfil.

Também pode aprender, de forma simples, os princípios básicos da roda dos alimentos.

A recordar

A ÁGUA está no centro da roda dos alimentos.
Água: pelo menos, 1,5 litros por dia.

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS – 28%
4 a 11 porções por dia

HORTÍCOLAS – 23%
3 a 5 porções por dia

FRUTA – 20%
3 a 5 porções por dia

PRODUTOS LÁCTEOS – 18%
2 a 3 porções por dia

CARNES, PESCADO E OVOS – 5%
1,5 a 4,5 porções por dia

LEGUMINOSAS – 4%
1 a 2 porções por dia

GORDURAS E ÓLEOS – 2%
1 a 3 porções por dia

Jogo das 7 famílias

ÁGUA

Qual é a sua importância?

Mais de 60 por cento do corpo humano é composto por água. Por isso, não admira que a água apareça no centro da roda dos alimentos. É necessário fornecer diariamente água ao organismo, quer através dos alimentos, quer de bebidas. Neste sentido, beber água não significa apenas matar a sede. A título de exemplo, quem perde muitos líquidos por suar muito quando faz um esforço físico intenso ou quando a temperatura é mais elevada, deve beber ainda mais água do que quem sua pouco.

Que quantidade ingerir?

Um adulto tem uma necessidade média de 2,5 litros de líquidos por dia. A alimentação sólida fornece cerca de um litro de água. Por isso, cada pessoa deve ingerir, pelo menos, 1,5 litros de líquidos diariamente. A água é a melhor opção, mas, para variar, também pode beber chá, infusões ou sumos (sem açúcar).

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

Qual é a sua importância?
Este grupo é essencial e é o maior da roda dos alimentos. Inclui o pão, as batatas, a massa, o arroz, os cereais e os seus derivados. Estes alimentos fornecem energia, sob a forma de hidratos de carbono complexos, sobretudo o amido. Prefira os produtos integrais, já que também fornecem fibras alimentare, vitaminas do grupo B e minerais como o magnésio e o ferro. O ideal é consumir produtos deste grupo a todas as refeições.

Que quantidade ingerir?

De 4 a 11 porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física.

Uma porção equivale, por exemplo, a:

- 50 g de pão
- 1 fatia fina de broa (70 g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g)
- 6 bolachas – tipo Maria ou água e sal (35 g)
- 1 e ½ (125 g) batatas (ou seja, uma batata de tamanho médio) ou puré
- 2 colheres de sopa de arroz ou massa crus (35 g)
- 4 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhados (110 g)

Exemplos concretos, para atingir o consumo diário recomendado (de 4 a 11 porções):

- 100 g de pão (= 2 porções) + 4 colheres de sopa de arroz cozido (= 1 porção) + 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (= 1 porção) = 4 porções

- 150 g de pão (= 3 porções) + 4 colheres de sopa de massa cozida (= 1 porção) + 1 e ½ batatas médias (= 1 porção) = 5 porções

- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (= 1 porção) + 100 g de pão (= 2 porções) + 1 fatia fina de broa (70 g) (= 1 porção) + 8 colheres de sopa de arroz cozido (= 2 porções) = 6 porções

- 150 g de pão (= 3 porções) + 8 colheres de sopa de massa cozida (= 2 porções) + 3 batatas médias (= 2 porções) = 7 porções

- 10 colheres de sopa de cereais de pequeno almoço (= 2 porções) + 100 g de pão (= 2 porções) + 2 fatias finas de broa (140g) (= 2 porções) + 8 colheres de sopa de arroz cozido (= 2 porções) = 8 porções

- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (= 1 porção) + 150 g de pão (= 3 porções) + 1 fatia fina de broa (70 g) (= 1 porção) + 8 colheres de sopa de arroz cozido (= 2 porções) + 3 batatas médias (= 2 porções) = 9 porções

- 150 g de pão (= 3 porções) + 12 colheres de sopa de massa cozida (= 3 porções) + 3 batatas médias (= 2 porções) + 6 bolachas Maria (= 1 porção) + 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (= 1 porção) = 10 porções

- 10 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (= 2 porções) + 150 g de pão (= 3 porções) + 1 fatia fina de broa (70 g) (= 1 porção) + 12 colheres de sopa de arroz cozido (= 3 porções) + 3 batatas médias (= 2 porções) = 11 porções

HORTÍCOLAS

Qual é a sua importância?

As hortícolas são o segundo maior sector da roda. Tanto as hortícolas frescas como as congeladas não devem ser esquecidas. O objectivo é variar: consumir a mesma quantidade de hortaliças cruas que cozidas, diferentes tipos e cozinhadas de diferentes formas. Nunca esqueça a sopa.
As hortícolas são ricas em água, minerais, oligoelementos, vitaminas e fibras alimentares. Além disso, as hortícolas que têm cor fornecem muitos antioxidantes (por exemplo, carotenóides, no caso das cenouras). Por outro lado, contêm poucas gorduras e açúcares; o seu valor energético é, por isso, muito baixo.

Que quantidade ingerir?

De 3 a 5 porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física.

Uma porção equivale, por exemplo, a:
- 2 chávenas almoçadeiras de legumes crus (180 g)
- 1 chávena almoçadeira de legumes cozinhados (140 g)

Exemplos concretos, para atingir o consumo diário recomendado (3 porções, no mínimo):

- 2 chávenas almoçadeiras de alface e tomate (180 g) (= 1 porção) + 1 prato de sopa de legumes (280 g de legumes cozinhados) (= 2 porções) = 3 porções

- 2 pratos de sopa de legumes (560 g de legumes cozinhados, cada prato) (= 4 porções) = 4 porções

- 2 chávenas almoçadeiras de legumes cozinhados (280 g) (= 2 porções) + 1 prato de sopa de legumes (280 g de legumes cozinhados) (= 2 porções) + 2 chávena almoçadeira de alface e tomate (180 g) (= 1 porção) = 5 porções

FRUTA

Qual é a sua importância?

A fruta fresca é outro dos sectores importantes da roda dos alimentos. A fruta contém muita água, minerais, oligoelementos, vitaminas e fibras alimentares. Contém ainda hidratos de carbono simples (ou seja, açúcar). O teor em açúcar é muito variável: varia entre os 4 por cento nas groselhas e os 20 por cento nas bananas. A fruta fresca constitui, tal como as hortícolas, uma boa fonte de antioxidantes. Como cada variedade de fruta tem a sua própria constituição, é importante variar o consumo.

Que quantidade ingerir?

De 3 a 5 porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física.

Uma porção equivale, por exemplo, a:
- 1 peça de fruta de tamanho médio (160 g)

Exemplos concretos, para atingir o consumo diário recomendado (3 porções, no mínimo):

- 15 cerejas (= 1 porção) + 1 nectarina (= 1 porção) + 1 laranja (= 1 porção) = 3 porções

- 1 banana média (= 1 porção) + 1 kiwi (= 1 porção) + 1 pêra (= 1 porção) = 3 porções

- 1 fatia de ananás (= 1 porção) + 1 fatia de melão (= 1 porção) + 3 alperces (= 1 porção) + 1 maçã média (= 1 porção) = 4 porções

- 1 maçã média (= 1 porção) + 7 morangos médios (= 1 porção) + ½ manga média (= 1 porção) + 1 pêra (= 1 porção) = 4 porções

- 3 tangerinas (= 1 porção) + 1 maçã média (= 1 porção) + 1 cacho de uvas pequeno (= 1 porção) + 1 pêra (= 1 porção) + 1 maçã média (= 1 porção) = 5 porções

- 1 fatia de ananás (= 1 porção) + 1 banana grande (= 2 porções) + 1 pêssego (= 1 porção) + 1 laranja (= 1 porção) = 5 porções

PRODUTOS LÁCTEOS

Qual é a sua importância?

Este grupo inclui o leite e os produtos derivados, como os iogurtes e todas as variedades de queijo (para barrar, queijo fresco, etc.). Por fornecerem cálcio, estes produtos são muito importantes. Contêm também proteínas de alto valor biológico e vitaminas do grupo B. O valor nutricional concreto (cálcio, vitaminas, proteínas, etc.) dos produtos lácteos depende de diferentes factores: o teor em gordura, a tecnologia utilizada para a retirar, o grau de humidade. O teor em sal também varia sensivelmente, dependendo dos produtos: o leite, por exemplo, é pobre em sal, enquanto o queijo fermentado o contém em grandes quantidades. Durante o crescimento, a gravidez e a partir dos 60 anos (devido ao risco de osteoporose), é especialmente importante consumir produtos lácteos suficientes.

Que quantidade ingerir?

No mínimo, 2 a 3 porções.

Uma porção equivale, por exemplo, a:
- 1 copo de leite de 250 ml
- 1 iogurte líquido ou 1 e ½ sólido (ou seja, 200 g, no total)
- 2 fatias finas de queijo (40 g)
- ¼ de queijo fresco de tamanho médio (50 g)
- ½ requeijão de tamanho médio (100 g)

Para chegar à quantidade diária mínima recomendada (2 a 3 porções), é aconselhável variar o mais possível dentro do grupo.

CARNE, PESCADO E OVOS

Qual é a sua importância?

Estes alimentos são ricos em proteínas de alto valor biológico, vitaminas (B12), ferro (de fácil assimilação) e outros minerais e oligoelementos. Têm um papel fundamental no nosso equilíbrio alimentar, desde que não sejam consumidos em excesso e haja variedade. Para conseguir a diversificação adequada, geralmente aconselha-se o seguinte esquema semanal: 6 vezes peixe, 4 vezes aves, 2 vezes carne vermelha (exemplo: porco, vitela e cordeiro) e 2 vezes ovo.

Que quantidade ingerir?

1,5 a 4,5 porções

Uma porção equivale, por exemplo, a:
- carnes / pescado crus (30 g)
- carnes / pescado cozinhados (25 g)
- 1 ovo de tamanho médio (55 g)

Como pode verificar, o consumo diário recomendado é relativamente baixo. Se é um grande consumidor destes produtos comece, de forma gradual, a reduzir as quantidades ingeridas.

LEGUMINOSAS

Qual é a sua importância?

Este é um sector que aparece, pela primeira vez, nesta nova roda dos alimentos. Anteriormente, as leguminosas estavam integradas no grupo dos cereais. No entanto, dada a extrema importância que têm para a saúde, concluiu-se que merecem um sector próprio. Deste grupo fazem parte os feijões, o grão, as lentilhas, a soja, as ervilhas e as favas.
Estes alimentos fornecem energia, sob a forma de hidratos de carbono complexos, sobretudo o amido. Proporcionam proteínas de origem vegetal de grande qualidade, são muito ricos em fibras alimentares, vitaminas do grupo B e minerais como o magnésio e o ferro. O ideal é consumir produtos deste grupo pelo menos uma vez por dia. A sopa é uma excelente alternativa para a sua inclusão.

Que quantidade ingerir?

De 1 a 2 porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física.

Uma porção equivale, por exemplo, a:
- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25 g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80 g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas ou frescas cozinhadas (80 g)

GORDURAS E ÓLEOS

Qual é a sua importância?

As gorduras constituem o sector mais pequeno da roda e o seu consumo deve ser mínimo, embora diário.
As gorduras visíveis (ou adicionadas) correspondem à manteiga, às matérias gordas para untar (margarinas), e às natas. O azeite e os óleos de sementes são importantes, pois fornecem ácidos gordos essenciais, bem como vitamina E (um antioxidante potente) e nenhum colesterol. A importância da manteiga e das margarinas reside no seu aporte em vitaminas A e D e em betacaroteno. No entanto, tal como todas as gorduras de origem animal, têm colesterol. É importante diversificar o mais possível as gorduras que consumimos.

Que quantidade ingerir?

De 1 a 3 porções (de preferência, azeite).

Uma porção equivale, por exemplo, a:
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo (10 g)
- 1 colher de sobremesa de margarina ou manteiga (15 g)
- 4 colheres de sopa de natas (30 ml)
- 1 colher de chá de banha (10 g)

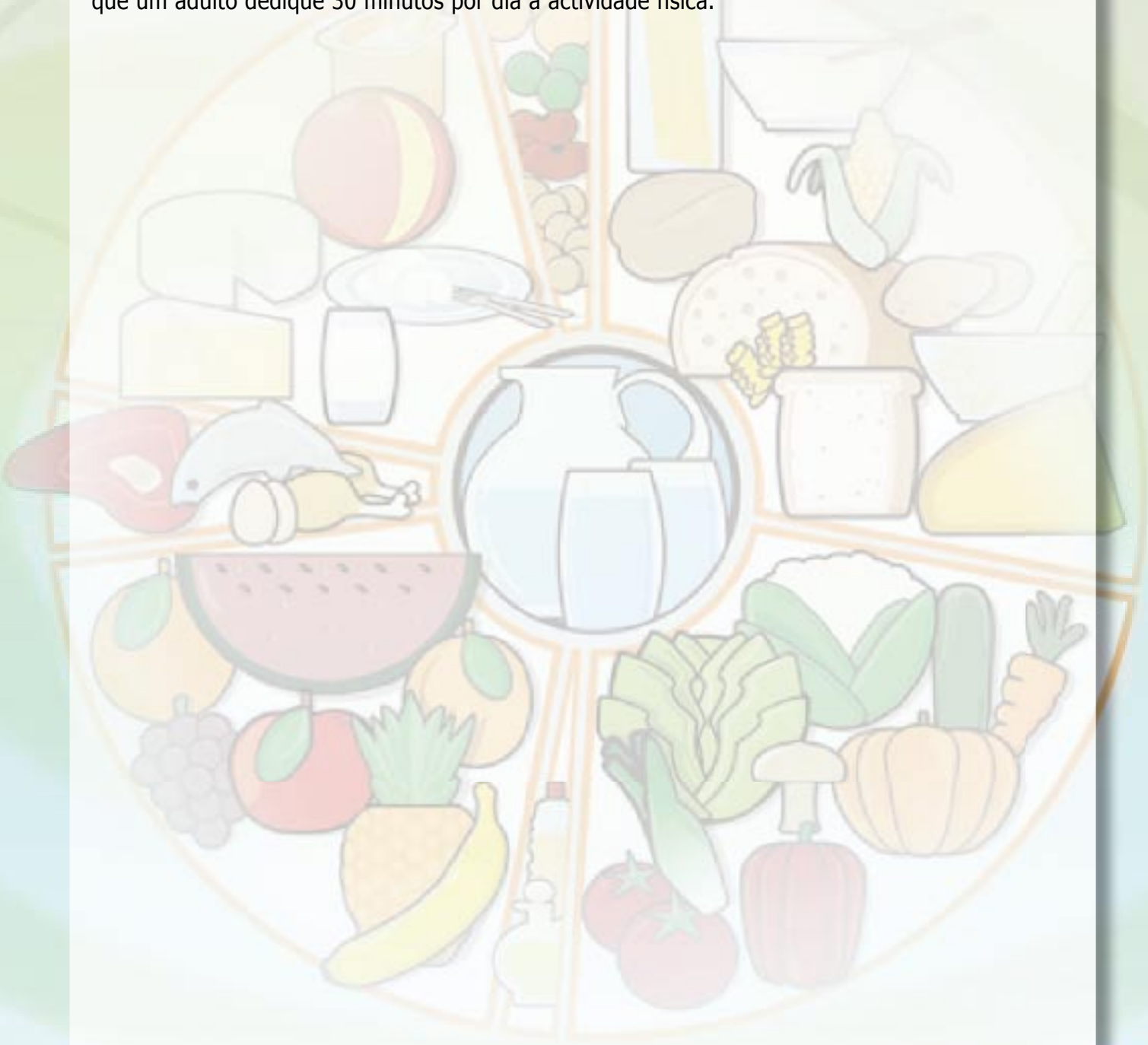
ALIMENTOS DISPENSÁVEIS

DOCES E SALGADOS

Existem outros alimentos que não se encontram enquadrados na roda dos alimentos.
São consumidos apenas por prazer. Falamos, fundamentalmente, de doces, bolachas, chocolate, guloseimas e salgados (ex.: batatas fritas, aperitivos, charcutaria). Todos estes alimentos fornecem uma quantidade enorme de energia (nas formas de gordura e açúcar) e, proporcionalmente, uma escassa ou nula quantidade de vitaminas e minerais. Só devem ser consumidos ocasionalmente e em pequenas quantidades.

BEBIDAS ALCOÓLICAS

As bebidas alcoólicas também não fazem parte da roda dos alimentos. O vinho, a cerveja, os licores, as aguardentes e demais bebidas alcoólicas não são necessários para uma alimentação saudável. Além disso, são estritamente desaconselhados para as crianças, os adolescentes e as grávidas e para quem conduz qualquer tipo de veículos.
Contudo, existem vários estudos que demonstram que um consumo moderado de álcool (de preferência, o vinho tinto, até dois copos por dia) tem um efeito favorável no sistema cardiovascular e, como tal, pode ser benéfico para a saúde. Por isso, e apesar de tudo, esta categoria de alimentos é mencionada.

ACTIVIDADE FÍSICA…

… para uma boa saúde.
Tal como a alimentação, a actividade física é muito importante para manter o organismo em forma. Não é absolutamente necessário praticar desporto de forma intensiva: esforços de menor intensidade, como um bom passeio, dançar ou andar de bicicleta, são igualmente úteis. O ideal é que um adulto dedique 30 minutos por dia à actividade física.