





A RODA DOS ALIMENTOS



A RODA DOS ALIMENTOS

● VARIAR OS PRAZERES

Se não é completamente verdade que as cenouras fazem os olhos bonitos, também não é completamente mentira...

As cenouras contêm um tipo de (pró)-vitamina que faz muito bem aos olhos. Tal como as cenouras,

todos os alimentos contêm diferentes nutrientes de que o nosso organismo necessita e cada alimento tem a sua “especialidade”. Para podermos aproveitar a diversidade de nutrientes, temos de variar o mais possível a nossa alimentação.

A Roda dos Alimentos é apenas uma das formas de mostrar os diferentes grupos de alimentos e as proporções em que cada grupo deve estar representado na nossa alimentação: todos os grupos de alimentos são importantes mas não precisamos de todos nas mesmas quantidades.

Por exemplo, um pouco de manteiga ou de azeite chega para fornecer a quantidade de gordura de que precisamos durante o dia, mas é preciso comer muitos produtos hortícolas e frutas para obtermos todas as vitaminas, minerais e fibras indispensáveis.

Porquê esta Roda? (e não outra qualquer)

A primeira Roda dos Alimentos portuguesa surgiu integrada na campanha de educação alimentar “Saber comer é saber viver”, iniciada em 1977, e que tinha por objectivo divulgar publicamente alguns aspectos básicos da nutrição.

Entretanto, algumas décadas se passaram,

e através delas assistimos a uma alteração dos padrões de consumo alimentar dos portugueses e da própria realidade científica:

- as disponibilidades alimentares são agora maiores e mais diversificadas;
- os hábitos alimentares mudaram devido à mudança na oferta, mas também por uma série de razões sociais;
- os conhecimentos científicos evoluíram.

A Nova Roda dos Alimentos

Face a estas mudanças, o Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição reformulou as orientações existentes, anunciando novas recomendações que incluíam, por exemplo, o aumento do consumo de produtos hortícolas, frescos e peixe; a redução do consumo de gorduras, produtos açucarados e sal; a preferência pelo consumo de azeite; e a moderação no consumo de bebidas alcoólicas. É assim que nasce a Roda dos Alimentos actualmente em vigor.

A Roda dos Alimentos actualmente em vigor foi criada no âmbito do programa Saúde XXI, através de um protocolo entre a Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto e o Instituto do Consumidor.

➤ A Roda está disponível no site da FCNAUP:

http://sigarra.up.pt/fcnaup/noticias_geral.ver_noticia?P_nr=10

➤ E no portal da actual Direcção-geral do Consumidor:

<http://www.consumidor.pt/>

RODA DOS ALIMENTOS: COMO USAR

O que é ?

A Nova Roda dos Alimentos é uma representação gráfica que nos dá pistas sobre o modo de praticarmos uma alimentação completa, equilibrada e variada.

O que diz?

A Nova Roda vem acompanhada de 3 frases que resumem estas ideias:

- > Alimentação Completa “Comer alimentos de cada grupo diariamente”
- > Equilíbrio Alimentar “Comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão”
- > Variedade de Alimentos “Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente e nas diferentes épocas do ano”

O lema

A Nova Roda dos Alimentos vem acompanhada de um lema: “Coma bem, viva melhor”, uma alusão directa à relação entre alimentação e saúde.

Os grupos

A Nova Roda dos Alimentos apresenta 7 grupos:

- > Cereais e derivados, tubérculos
- > Hortícolas
- > Fruta
- > Lacticínios
- > Carnes, pescado e ovos
- > Leguminosas
- > Gorduras e óleos

Porquê a água?

Uma vez que é um elemento fundamental à vida, a água tem também um lugar na Nova Roda. Foi colocada ao centro, por não ser considerada um alimento, mas para que não esqueçamos o seu consumo regular.

Como estabelecer porções?

Para cada grupo de alimentos são estabelecidas porções, traduzidas em medidas concretas (por ex. chávenas almoçadeiras ou colheres de sopa, sobremesa ou chá).

O que é valorizado?

A Nova Roda dos Alimentos valoriza os alimentos ligados à nossa tradição alimentar como o azeite, o pescado, o pão de qualidade (de farinhas menos refinadas), as leguminosas e os produtos hortícolas.



OS GRUPOS DA NOVA RODA

Fruta (3 a 5 porções)

As frutas proporcionam-nos vitaminas, sais minerais (como o cálcio, o ferro e o potássio), fibras e hidratos de carbono. Algumas frutas são ainda boas fornecedoras de água

Exemplos de alimentos (em porções)

- > 1 peça de fruta de tamanho médio (160 g)
- > 1 chávena almoçadeira de frutos pequenos (morangos, cerejas, framboesas...)
 - > ½ meloa
 - > 2 fatias de melão
 - > 3 fatias de melancia

Gorduras e óleos (1 a 3 porções)

Os alimentos deste grupo são ricos em lípidos e vitaminas lipossolúveis (A e E, em especial)

Exemplos de alimentos (em porções)

- > 1 colher de sopa de azeite (10 g)
- > 1 colher de sobremesa de manteiga (15 g)
- > 4 colheres de sopa de natas (30 ml)



Hortícolas (3 a 5 porções)

Os alimentos deste grupo são bons fornecedores de fibras, vitaminas (carotenos, vitaminas do complexo B e C) e minerais

Exemplos de alimentos (em porções)

- > 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus - por ex. tomate, cenoura ralada, alface (180 g)
- > 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados - por ex. espinafres, couve, nabo (140 g)

Fonte: Direcção Geral do Consumidor

Lactínios (2 a 3 porções)

Deste grupo fazem parte o leite, os iogurtes, o queijo e o requeijão, alimentos que nos fornecem proteínas de elevado valor biológico, cálcio e fósforo

Exemplos de alimentos (em porções)

- > 1 chávena almoçadeira de leite (125 ml)
- > 1 iogurte líquido ou ½ sólido (200 g)
- > 2 fatias finas de queijo (40 g)

Carnes, pescado e ovos (1,5 a 4,5 porções)

São ricos em proteínas de elevado valor biológico. Contêm alguma gordura e também vitaminas do complexo B e minerais (ferro, fósforo, iodo)

Exemplos de alimentos (em porções)

- > Carne / pescado cozinhados (25 g) - por ex. frango, vaca, porco, pescada, sardinha
- > 1 ovo de tamanho médio (55 g)

Leguminosas (1 a 2 porções)

São ricas em hidratos de carbono e proteínas. São também boas fornecedoras de vitaminas B1 e B12, minerais (como o cálcio e o ferro) e fibras

Exemplos de alimentos (em porções)

- > 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80 g) - por ex. grão, feijão, lentilhas, ervilhas, favas

Cereais e derivados, tubérculos (4 a 11 porções)

Os alimentos deste grupo são a principal fonte de hidratos de carbono da nossa alimentação e, logo, os grandes fornecedores de energia para as actividades diárias humanas

Exemplos de alimentos (em porções)

- > 1 pão (50 g)
- > 1 batata e meia de tamanho médio (125 g)
- > 5 colheres de sopa de cereais do pequeno-almoço (35 g)
- > 4 colheres de sopa arroz/ massa cozinhados (110 g)

● DIFERENTES PESSOAS, DIFERENTES NECESSIDADES

PORQUE SÃO INDICADAS PORÇÕES MÁXIMAS E MÍNIMAS?

As necessidades nutricionais são variáveis, dependendo de uma série de factores como sexo, idade, metabolismo basal, estado de saúde e tipo de actividade diária.

Assim, a Nova Roda estabelece um número mínimo

e máximo de porções para cada fatia: os limites inferiores são recomendados para crianças de 1 a 3 anos de idade; os superiores são os mais indicados para rapazes adolescentes e homens activos. O resto das pessoas deve guiar-se pelos valores intermédios.



Um exemplo... saboroso

Nem todas as refeições têm os grupos de alimentos perfeitamente separados e identificados, tal como os vemos na Nova Roda.

Por exemplo, “espaguete à bolonhesa” contém nutrientes provenientes de alimentos de vários grupos: massa (grande fornecedor de hidratos de carbono e vitaminas B), tomate (hidratos de carbono, fibras, vitaminas e

minerais), carne (proteínas, vitaminas e minerais) e queijo (proteínas, vitaminas e minerais), pelo que basta que a quantidade seja a adequada às nossas necessidades e que acompanhem este prato com uma salada (vitaminas, minerais e fibras) para que a refeição fique equilibrada. Ah, e não esquecer a água...

