





COMO  
É FÁCIL  
COMER  
BEM!



# VIDA LONGA... E SAUDÁVEL

Vivemos hoje muito mais anos do que há poucas décadas atrás.

Mas de que vale viver mais, se a longevidade não for acompanhada de uma boa saúde? O estilo de vida e a nossa alimentação, em concreto, podem contribuir de forma decisiva para a qualidade de vida.

## **Alimentação é prazer**

Comer não é apenas uma necessidade fisiológica. É (e deve ser) um dos maiores prazeres da vida. Todos os sentidos contribuem para que tal aconteça!

Coma de tudo, de forma equilibrada. Reduza a ansiedade e o stress (dentro do possível). Goze a vida, partilhe refeições com amigos e em família, coma devagar, saboreie, aprenda a cozinhar segundo os princípios da alimentação mediterrânica. Os aspectos sociais e culturais ligados à alimentação são tão importantes para o nosso bem-estar a longo prazo como os componentes básicos nutricionais.

## **Manter o equilíbrio energético**

Os estilos de vida sedentários estão a tornar as pessoas obesas em quase todos os países do mundo ocidental. Comer de acordo com as necessidades e aumentar a actividade física são as medidas-chave para conseguir o equilíbrio.

## **Comer nas proporções correctas**

O conhecimento a nível científico dos diferentes nutrientes permite-nos saber que

os alimentos ricos em hidratos de carbono devem ocupar um lugar central na nossa alimentação, contribuindo para a regulação do apetite e a saúde a longo prazo. Frutas e legumes devem vir logo a seguir na proporção alimentar, dando-nos vitaminas, antioxidantes e outras substâncias protectoras.

## **Variar!**

Sem contar com o leite materno e durante os primeiros meses de vida, não existe um só alimento capaz de fornecer todos os nutrientes necessários ao corpo humano. E, mesmo o leite materno, só preenche as necessidades humanas até aos 6 meses de vida. Por isso, é tão importante variar. Variar, para fornecer ao corpo tudo aquilo de que precisa.

## **Dicas para mente sã em corpo sã**

Em alimentação o que conta é a rotina, não os dias em que esporadicamente fugimos à regra. Esses também são importantes e devem ser isso mesmo: excepções. Dê mais importância ao seu dia-a-dia, do que aos dias de festa: invista em hábitos alimentares saudáveis, acompanhados de exercício físico regular que estimula o corpo, a mente e regula o apetite.



# MANTER O EQUILÍBRIO

Uma função essencial da alimentação é fornecer a energia para podermos mexer, pensar, dormir... viver. E aqui entra a famosa regra do equilíbrio, que consiste em comer em função das nossas necessidades.

## ● “ALIMENTOS BONS” OU “DIETAS BOAS”?

Devido à enorme diversidade na composição dos alimentos e ao vasto leque de necessidades a que é fundamental dar resposta para assegurar uma alimentação saudável, nenhum alimento por si só é capaz de satisfazer o nosso organismo em todos os nutrientes essenciais. Por isso, um dos princípios fundamentais da alimentação saudável é a variedade: a necessidade de consumir um vasto leque de alimentos numa base regular.

Dito de outro modo, na verdade não existem alimentos “bons” e alimentos “maus” ou “mais” ou “menos” saudáveis. Todos os alimentos podem desempenhar um papel na nossa alimentação.

É aquilo que é ingerido em combinação num determinado período de tempo — às refeições,

sob a forma de snacks, durante um dia ou uma semana — que é realmente importante. Por exemplo, uma refeição que nos fornece um nível baixo de um determinado nutriente pode ser compensada numa outra ocasião, por uma refeição rica nesse nutriente.

O equilíbrio é conseguido ao longo do tempo. É a combinação de alimentos e o facto de responderem às necessidades de uma pessoa em particular aquilo que determina se uma dieta é “boa” ou “má”.

Fonte:

“Understanding Food”, 09/96, EUFIC, European Food Information Council (<http://www.eufic.org>)

## Que alimentos engordam?

Esta questão é muito delicada e não devemos colocar as coisas na perspectiva de alimentos que engordam e alimentos que não engordam: todos os alimentos podem fazer parte de uma dieta equilibrada.

Os principais alimentos acusados de engordarem são os maiores fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e derivados

(pão e massas), as leguminosas secas (feijão, grão) e a batata.

A verdade é que isto não passa de uma falsa questão, pois estes alimentos são aqueles que devem constituir a base da nossa alimentação e que devem contribuir para se obter a maior parte das calorias ao longo de um dia. Eles são excelentes fornecedores de amido,

um dos hidratos de carbono mais adequados para responder às necessidades energéticas, e são também veículo de nutrientes indispensáveis, como fibras e vitaminas do grupo B.

Qualquer tipo de comida tanto pode engordar como não: tudo depende da quantidade inge-

rida, e como é ingerida (por exemplo, qual o método culinário a que foi sujeita).

No entanto, há géneros alimentícios cujo consumo regular é, reconhecidamente, responsável pelo aumento progressivo da prevalência da obesidade: alimentos hipercalóricos, refrigerantes, pastelaria, fritos...



## Todos diferentes!

A quantidade de alimentos de que precisamos varia de uma pessoa para outra. Depende de múltiplos factores, nomeadamente da idade, do sexo, da estatura, do tipo de actividade, entre outros. Aumenta durante a gravidez e a amamentação, assim como durante a adolescência. Para além destas diferenças entre as pessoas, existem também diferenças físicas, corpos diferentes que não reagem da mesma maneira.

Existem, basicamente, três tipos de padrão corporal. Podemos corresponder a um destes padrões ou ser uma combinação de várias características.

É importante perceber que, qualquer que seja o nosso tipo de corpo, podemos sentir-nos bem na nossa pele e ter um peso adequado.

As diferentes formas corporais:

- O corpo habitualmente magro, “seco”, com fraca musculatura e pouca gordura. As pessoas com este tipo de corpo podem ser capazes de comer muito sem ganhar peso.
- O corpo com uma forte musculatura e ombros largos. A forte estrutura óssea e os músculos podem traduzir-se num peso mais elevado.
- O corpo mais “redondo”, com ancas mais largas e uma estatura média. As pessoas com este tipo de corpo podem ter mais dificuldades para manter o peso porque o seu corpo transforma facilmente as calorias excessivas em gorduras.

Durante a adolescência, estamos a crescer. É preferível manter o peso ou ganhar peso pouco a pouco do que tentar emagrecer. Ganhar peso, nesta altura, faz parte do processo de crescimento.

Como já vimos, o modo de nos alimentarmos varia grandemente de pessoa para pessoa. Algumas pessoas comem mais, outras menos; algumas engordam com facilidade, outras não. Mas algumas pessoas chegam ao extremo de se magoarem a si mesmas, comendo em excesso ou restringindo a sua alimentação de uma forma abusiva. Nestes casos, podemos falar, respectivamente, de bulimia nervosa e anorexia nervosa. As mulheres sofrem destas perturbações dez vezes mais do que os homens e muitas das vezes, estas perturbações alimentares têm início na adolescência.

Quase sempre, a anorexia tem início nas vulgares dietas que as adolescentes fazem. Cerca de 1/3 das pacientes com anorexia tinha peso a mais antes de iniciar tais dietas. No entanto, ao contrário das “dietas comuns”, que terminam quando o peso desejado é alcançado, na anorexia a dieta e a perda de peso subsistem até que a pessoa atinge níveis de peso muito inferiores aos esperados para a sua idade. A quantidade ínfima de calo-

rias que são ingeridas; a restrição cada vez mais acentuada de alimentos até ao ponto de só serem ingeridas saladas, fruta ou vegetais; a prática vigorosa de exercício físico e a tomada de comprimidos dietéticos, devem ser vistas como sintomas claros de uma possível anorexia nervosa.

Embora o termo “anorexia” signifique “perca de apetite”, o que se passa na realidade é que a pessoa com anorexia mantém o seu apetite normal mas controla drasticamente o mesmo. Tal como as anorécticas, as bulímicas sofrem de um medo excessivo de ganhar peso mas, ao contrário das primeiras, normalmente estas conseguem manter o seu peso normal. Isto sucede porque, embora tentem perder peso, o facto é que têm episódios de alimentação compulsiva que não conseguem controlar. Estes episódios caracterizam-se por ingerir grandes quantidades de alimentos muito calóricos em curtíssimos espaços de tempo.

**Fonte:**

Faculdade de Ciências e Tecnologia – Universidade Nova de Lisboa  
Mais informação: <http://www.fct.unl.pt/gapa>

## MAIS INFORMAÇÃO

### E se a balança se desequilibrar?

O peso de uma pessoa é composto pelo peso de cada uma das partes que a constituem, ou seja: músculos, ossos, sangue, outros tecidos e, bem entendido, os tecidos gordos.

Dependendo do sexo ou da fase de desenvolvimento em que o ser humano se encontra, o contributo de cada uma das partes do corpo para o peso corporal total pode variar muito.

Na verdade, só podemos falar em obesidade quando aumenta a proporção de massa gorda relativamente aos restantes tecidos, que pode-

mos chamar de massa magra, para simplificar. Aquilo que se quer dizer com isto é que podemos eventualmente pesar mais do que seria de esperar para a estatura e idade e não termos gordura a mais.

Alguns exemplos podem ser representados por desportistas e outros trabalhadores muito activos fisicamente, que desenvolveram a sua musculatura de uma forma mais intensa, aumentando por isso o seu peso graças a um aumento da massa magra.

A balança pode desequilibrar sem que nos demos conta: é o que acontece com os indivíduos que possuem pouca massa muscular mas mantêm um peso considerado adequado – os “falsos magros”.

Neste caso, a proporção de massa gorda é elevada face à fraca musculatura.

Tudo isto para dizer que ser gordo ou magro não depende única e exclusivamente da balança...! O maior perigo é o excesso de gordura.

## O perigo das dietas

Todas as Primaveras é o mesmo problema... quase que o podíamos qualificar de “síndrome primaveril” ou ainda “síndrome do fato de banho”! Segue-se a eterna dieta de emagrecimento com o seu lote de privações.

Sabia que estas dietas instantâneas podem trazer consigo consequências indesejáveis? A pessoa tende a torna-se menos enérgica, mais cansada, mais sensível às infecções, entre outras consequências.

Se a dieta é desequilibrada e severa, significa que ela não comporta alimentos de todos os grupos. Neste caso, os músculos vão-se degradando: vão utilizar as suas reservas para fornecer ao cérebro os nutrientes de que este necessita para funcionar e que já não recebe dos alimentos.

Para além disto, a perda muscular é acompanhada de uma perda de água.

Resultado: a perda de peso é um pouco uma ilusão, uma vez que uma porção do peso perdido é constituída por água e músculo...

Que fazer então? Sobretudo nada de exagerado. Em primeiro lugar, perceber que os modelos das revistas e da televisão são pessoas com

O excesso de peso/gordura, ou obesidade, representa um risco para a saúde que tem vindo a preocupar muito as populações ocidentais, onde a abundância impera.

Existem muitas doenças chamadas “ocidentais”, ou dos países desenvolvidos, que estão relacionadas com o excesso de peso: diabetes, alguns tipos de cancro, doenças do coração e dos vasos sanguíneos e hipertensão, para nomear apenas algumas.

corpos excepcionais, fora da média. Não faz muito sentido tentar fazer uma aproximação exagerada.

Se uma pessoa tem um peso estável, comendo normalmente, é porque se encontra no seu valor de peso adequado próprio. Tentar emagrecer só fará despertar os riscos de problemas.

Pelo contrário, se uma pessoa ganha constantemente peso de ano para ano, está na altura de reflectir e identificar as razões que o explicam, a fim de se tomarem as medidas necessárias.

Muitas pessoas seguem a dieta de outra pessoa ou dietas tiradas de revistas. Trata-se de respostas que ignoram completamente um dos pilares básicos do Homem: somos todos diferentes e as necessidades variam de indivíduo para indivíduo!

Ter um peso adequado não quer dizer necessariamente ser magro. Quer dizer ter um peso que permita termos uma vida activa e estarmos menos expostos aos problemas de saúde.

Adaptado do artigo de Lyne Mongeau, doutorada em Saúde Pública.

# COMO É FÁCIL COMER BEM!

Criar estilos de vida saudáveis pode ser muito simples e começar pela alimentação é, sem dúvida, a atitude mais sensata.

Para colocar em prática as regras da variedade e do equilíbrio, é preciso criar algumas rotinas, conhecer os “truques” que permitem praticar uma alimentação saudável.

## Regra n.º 1

### FRACCIONAR AS REFEIÇÕES

Os alimentos a consumir ao longo de um dia devem ser repartidos por 5 a 6 refeições. A regra base é nunca passar mais do que 3 a 3 horas e meia sem comer.

Assim, o nosso organismo tem sempre o combustível adequado para trabalhar. Sobretudo quando estamos na escola ou no trabalho, é muito importante fornecer regularmente nova energia ao cérebro.

As refeições a meio da manhã e da tarde ajudam o nosso organismo a manter-se alimentado e a não absorver tudo desenfreadamente quando chegam as refeições principais do almoço ou do jantar.

## Regra n.º 2

### VALORIZAR A PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA

Após algumas horas sem ingerirmos alimentos, durante a noite, o nosso organismo encontra-se prontinho a iniciar uma nova jornada de estudo, trabalho, brincadeiras e exercício físico.

No entanto, nada disto será possível sem que forneçamos a energia necessária a todas estas actividades, bem como todos os nutrientes para que “a máquina” funcione.



## Regra n.º 3

# SABER AVALIAR

Vejamos como é fácil distinguir duas refeições, que poderiam ser a primeira do dia e uma a meio da manhã ou da tarde, quanto à variedade e ao valor nutricional:

### Refeição n.º 1

- > 1 chávena de leite meio gordo
- > 1 pão com uma fatia de queijo
- > 1 maçã

PROTEÍNAS	22 g
GORDURAS	16 g
H. CARBONO	50 g
VALOR ENERGÉTICO	450 kcal

### Refeição n.º 2

- > 1 chávena de leite achocolatado
- > 1 bolo (bola de Berlim)

PROTEÍNAS	12 g
GORDURAS	21 g
H. CARBONO	75 g
VALOR ENERGÉTICO	537 kcal

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Quando comparamos estas duas refeições, apercebemo-nos rapidamente que, apesar da segunda nos fornecer mais energia, é muito menos variada do que a primeira que inclui, para além do leite e do pão com queijo, uma peça de fruta.

Assim, na primeira refeição temos a oportunidade de consumir algumas fibras, vitaminas e minerais, enquanto na segunda nos limitamos quase exclusivamente a consumir calorias.

Apesar de podermos considerar a primeira refeição um modelo de referência para uma pequena refeição saudável, isso não quer dizer que todas as refeições devam ser assim. Aliás, podemos e devemos incluir na nossa refeição todos os alimentos, o segredo está sempre em combinar.

Se de vez em quando quisermos comer um bolo, podemos fazê-lo desde que essa não seja a primeira refeição do dia.

Para as refeições maiores, como o almoço e o jantar, também podemos fazer o mesmo exercício.

### Refeição n.º 1

- > 1 sopa com batata, feijão, hortaliças e azeite
- > carne ou peixe (120 g)
- > 1 salada (100 g)
- > arroz (40 g)
- > 1 peça de fruta

PROTEÍNAS	42 g
GORDURAS	18 g
H. CARBONO	85 g
VALOR ENERGÉTICO	670 kcal

### Refeição n.º 2

- > 3 salsichas
- > 30 palitos de batata frita
- > 2 colheres de maionese
- > 1 refrigerante (cola)
- > 1 bolo de coco

PROTEÍNAS	16 g
GORDURAS	83 g
H. CARBONO	112 g
VALOR ENERGÉTICO	1259 kcal

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Da análise dos dois quadros, o resultado é semelhante ao encontrado para o exercício anterior: a primeira refeição é mais completa, mais variada e mais rica em nutrientes do que a segunda, embora a segunda seja muito mais rica em calorias.

No entanto, à primeira vista, parece que comemos muito mais quando fazemos um almoço ou jantar do tipo da primeira. A verdade é que os legumes e as hortaliças ajudam a saciar a fome sem aumentarem muito o valor calórico de uma refeição.

Estas refeições exemplo estão propositadamente afastadas uma da outra para que se possa compreender a ideia. No entanto, não quer dizer que os alimentos das refeições número 2 sejam sempre proibidos, o segredo reside sempre na variedade, frequência e quantidade com que são consumidos.



## Regra n.º 4

# APRENDER A ANALISAR O RÓTULO

Saber avaliar não fica por aqui! É necessário aprender a identificar os componentes dos alimentos, sobretudo aqueles que compramos já confeccionados ou prontos a consumir.

Por exemplo, quando olhamos para os rótulos dos alimentos com alguma atenção, aprendemos a distingui-los entre si e o que nos parecia semelhante pode ser na realidade bem diferente.

Um bom exemplo podem ser as bebidas, como os sumos de frutas, néctares e refrigerantes à base de sumo. Nem todos contêm as mesmas quantidades de fruta, havendo mesmo alguns que nem sequer contêm fruta. E a quantidade de açúcar é um outro pormenor que varia grandemente nestas bebidas.

É muito importante que aprendamos a olhar para a lista de ingredientes e informação nutricional (não obrigatória em todos os produtos alimentares, mas já existente em muitos deles), pois só assim aprenderemos a fazer as escolhas adequadas.

Se nos habituarmos a observar cuidadosamente os rótulos dos alimentos embalados, ficamos a conhecer a respectiva composição e com maior facilidade poderemos fazer uma melhor escolha alimentar.



### **IMPORTANTE!**

Consumir os alimentos antes da data indicada na embalagem.

Respeitar rigorosamente as condições de conservação e/ou o modo de emprego ou utilização, quando estas menções constam do rótulo da embalagem.

Antes de iniciar as compras, elaborar uma lista dos produtos de que necessitamos pode ajudar-nos a disponibilizar mais tempo para ler cuidadosamente os rótulos dos alimentos.

## Rótulo

### Tudo o que precisamos de saber, está lá.

Saber ler correctamente o rótulo de um produto alimentar é condição essencial para fazer as escolhas e as combinações alimentares mais correctas ao longo do dia. Energia, nutrientes, porções, valores diários de referência: informe-se sobre todos estes aspectos no momento de comprar ou consumir.

### Rótulo e rótulo nutricional: são a mesma coisa?

O rótulo de um produto alimentar contém informações consideradas obrigatórias do ponto de vista legal, como denominação de venda do produto, lista de ingredientes, prazo de validade ou as condições de conservação:

- > denominação de venda, que significa a designação do produto pelo seu nome (leite, pão, ovos...);
- > lista de ingredientes, enumerados por ordem decrescente do seu peso no momento em que foram incorporados, isto é, da maior para a menor quantidade;

- > quantidade líquida, que traduz a quantidade de produto contido na embalagem, expressa em volume (l, cl ou ml) ou em massa (kg ou g);
- > data limite de consumo ou prazo de validade, acompanhada pelas expressões “consumir até...”, “consumir de preferência antes de...” ou ainda “consumir de preferência antes do fim de...” conforme os alimentos sejam considerados, respectivamente, muito ou pouco perecíveis, isto é, susceptíveis de, após um curto período de tempo, representarem um perigo para a saúde humana;
- > as condições especiais de conservação, utilização e modo de emprego;
- > o nome, firma ou denominação social e morada do produtor, do embalador ou do vendedor que lançou o produto alimentar no nosso mercado;
- > o lote a que o alimento pertence;
- > a região de origem.

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE:

07-02-2001  
13:59:53 AUGGADZ

**AGITAR ANTES DE USAR**

**Bebida láctea infantil**  
**e 500ml**



O rótulo nutricional contém informações sobre as características nutricionais dos alimentos que, apesar de não serem obrigatórias, começam a ser cada vez mais frequentes nos produtos alimentares.

### O que nos diz o rótulo nutricional?

Na rotulagem nutricional encontra-se a informação relacionada com o valor energético do produto alimentar em causa e os nutrientes que o compõem (como proteínas, hidratos de carbono, gorduras, fibras alimentares, vitaminas e minerais). Este tipo de informação permite-nos compreender com mais facilidade o que estamos a ingerir e também o que representa essa ingestão na nossa alimentação diária.

Em Portugal, a informação nutricional só é obrigatória quando a entidade que coloca o produto no mercado faz uma alegação de saúde relacionada com o produto. Por exemplo: “Contém Vitamina C”, “Com Ferro e Magnésio” ou “Com Fibras”.

No entanto, é objectivo da Indústria Alimentar disponibilizar esta informação para o maior número possível de produtos, para facilitar as escolhas dos consumidores.

## A POSIÇÃO DA FIPA

A FIPA — Federação das Indústrias Portuguesas Agro-alimentares — está empenhada em melhorar a informação nutricional que é disponibilizada de forma voluntária aos consumidores. Como tal, adoptou o Plano para a Rotulagem Nutricional da CIAA — Confederação Internacional das Indústrias Agro-alimentares —, dando um passo importante para promover dietas equilibradas e variadas por parte do consumidor.

O Plano para a Rotulagem Nutricional prevê, por exemplo, que a rotulagem...

- > seja aplicada consistentemente nos vários produtos alimentares.
- > se baseie em dados científicos.
- > se baseie nos Guidelines Daily Amounts (GDA) ou Valores Diários de Referência (VDR's), definidos pela CIAA.
- > seja clara e compreensível.

Mais informações: <http://www.fipa.pt>

**NUTRICIONALMENTE CONCEBIDO PARA SI**

**INGREDIENTES**

Farinha (trigo integral 39% e arroz), açúcar, xarope de açúcar invertido, extracto de malva, sal, regulador de acidez (carbonato de cálcio), mel, xarope de glucose, levedura química (Saccharomyces), antioxidante (ascorbato).

Este produto pode, eventualmente, conter vestígios de amendoins, amêndoas ou outros frutos secos de casca dura.

**VITAMINAS E MINERAIS:**  
Vitamina C, niacina, E, ácido pantotâmico, B1, riboflavina, boro, ácido fólico, B12, ferro e zinco.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Valores aproximados	100g	30g Fitness +125ml de leite magro
<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>	
Valor energético	158 kcal 1122 kJ	100 kcal 438 kJ
Proteínas	7,3 g	6,4 g
Glicídios	76,2 g	24,9 g
dos quais açúcares	17,2 g	11,2 g
Lipídios	1,2 g	0,3 g
dos quais saturados	0,4 g	0,2 g
Fibras alimentares	6,3 g	2,0 g
Sódio	0,4 g	0,2 g

**VITAMINAS E MINERAIS**

	% DOR*	% DOR*
Vitamina E	17,0 mg 170	1,1 mg 50
Vitamina C	112,0 mg 170	20,4 mg 50
Niacina (B3)	2,4 mg 170	0,7 mg 50
Riboflavina (B2)	2,7 mg 170	1,0 mg 60
Niacina	20,0 mg 170	1,4 mg 50
Vitamina B6	2,4 mg 170	1,0 mg 50
Ácido fólico	240,0 µg 170	108,0 µg 50
Vitamina B12	1,7 µg 170	0,9 µg 85
Ácido pantotâmico	18,2 mg 170	2,4 mg 55
<b>MINERAIS</b>		
Cálcio	500,0 mg 60	200,0 mg 25
Fósforo	170,0 mg 20	100,0 mg 15
Ferro	23,0 mg 170	7,2 mg 50
Magnésio	32,0 mg 15	11,0 mg 5
Zinco	2,5 mg 15	0,7 mg 5

\*Os valores normais (DOR) seguem o Decreto Nº 116/13.

Um copo com 30g de Fitness com 125 ml de leite magro fornece 50% do DOR de niacina e ferro.

Este embalagem contém mais de 12 refeições dos valores mencionados.

**AO CONSUMIDOR**  
Acreditado 50  
3798-N01-LONDA-A-VELHA

**FITNESS** beneficia de certificação e garantia de qualidade. Contribui para um regime alimentar nutricionalmente equilibrado.

© Indústria dos Produtos Alimentares da marca

# COZINHAR DE FORMA SAUDÁVEL

Não podemos falar de alimentação saudável sem falar de culinária.

A organização de ementas e a preparação dos alimentos são essenciais para assegurar a variedade, o equilíbrio e o prazer de comer!

As recomendações para uma culinária saudável resumem-se da seguinte forma:

- > Reduzir a quantidade total de sal e de gorduras.
- > Aumentar o uso de produtos hortícolas e ervas aromáticas para temperar, tornando a alimentação mais saborosa, agradável e de fácil digestão.
- > Aproveitar a água da cozedura dos alimentos para fazer sopas.
- > Preferir cozidos (a vapor ou em panela de pressão), grelhados, assados, estufados e guisados com pouca gordura e evitar os fritos.

## Regras básicas

### Alimentos de origem vegetal

- > Lavá-los ainda inteiros e por descascar.
- > Ripar, cortar, descascar ou triturar imediatamente antes de serem consumidos crus ou cozinhados.
- > Cozinhar em pequenas quantidades de água ou a vapor.
- > Cozinhar o mais rápido possível e num recipiente tapado.
- > Utilizar temperaturas de cozedura entre baixas a moderadas.
- > Não utilizar bicarbonato de sódio.
- > Servir logo após terem sido cozinhados.
- > Aproveitar a água da cozedura.



### Alguns truques

Sumos naturais, batidos e saladas de frutas devem ser preparados imediatamente antes de servir, pois de outra forma perdem grande parte das vitaminas, que oxidam por acção da luz e do ar.

O mesmo acontece com as saladas de produtos hortícolas; para além disso, estas, quanto mais finas forem cortadas, maior probabilidade de perdas existe.

Temperar alimentos fritos e grelhados com sumo de limão é útil, pois ajuda a evitar a oxidação e a combater alguns dos compostos tóxicos que se formam durante a confecção.

### Alimentos de origem animal

- > Aparar peles e gorduras visíveis antes da confecção.
- > Utilizar gorduras de confecção com moderação, preferindo o azeite, o óleo de amendoim ou a banha de porco.
- > Reduzir ou mesmo substituir o sal de cozinha pela adição de ervas aromáticas e especiarias.
- > Preferir cozidos (a vapor ou em panela de pressão), grelhados, assados com pouca gordura e evitar os fritos.
- > Aproveitar a água da cozedura, depois de desengordurada.



## Cozidos

Podemos cozer em água ou a vapor. A cozedura a vapor evita as perdas nutricionais que ocorrem quando os nutrientes passam do alimento para a água da cozedura. Uma das formas de resolver este problema nos cozidos em água é aproveitar essa água para confeccionar outros pratos e, desta forma, aproveitar os nutrientes.

Uma das vantagens extra da cozedura a vapor é o facto de não ser necessário adicionar sal aos alimentos e estes conservarem o seu sabor original de forma muito mais acentuada.

## Estufados e guisados

Sempre que um alimento é alourado num tacho aberto com gordura antes de ser adicionada a água da cozedura final, o teor de gordura da refeição aumenta consideravelmente.

Uma das formas de evitar esta situação é alourar os alimentos na sua própria gordura, que deverá ser escorrida, e só depois deste passo colocar no tacho onde irá cozer.

Também podemos optar por cozinhar “tudo em cru”, ou seja, colocar directamente todos os ingredientes na água da cozedura desde o início e tapar o tacho para evitar perdas. Desta forma, estamos praticamente a confeccionar uma “caldeirada” ou “jardineira”, que são opções culinárias mais saudáveis.

## Fritos

Absorvem muita gordura, pelo que esta é uma das formas de cozinhar que mais devemos evitar. Quando o fizermos, devemos, no entanto, tomar algumas precauções: evitar que os alimentos fiquem encharcados em gordura e utilizar gorduras adequadas para fritar, ou seja, azeite, banha e óleos resistentes como o óleo de amendoim.

## Grelhados e assados

Os grelhados incluem todos os processos de colocar os alimentos sobre uma fonte calorífica, que pode ser de diferentes naturezas. Como a superfície do alimento grelhado coagula rapidamente, os sucos e nutrientes do alimento mantêm-se e desta forma o alimento fica mais rico. No entanto, há que ter em atenção que as superfícies carbonizadas dos alimentos grelhados devem ser rejeitadas pois contêm compostos tóxicos.

Nos assados, o aquecimento é feito à volta de todo o alimento, muitas vezes mergulhado em gordura, o que o torna ainda menos saudável. Podemos, no entanto, assar em forno de espeto, deixando escorrer toda a gordura e rejeitando-a.



Obtemos assim um alimento mais saudável mas que muitas vezes também perde parte dos seus sucos.

### As especiarias e as ervas aromáticas

Utilizar ervas aromáticas (por exemplo, tomilho, rosmaninho, manjerona, alecrim, orégão, salsa, salva, hortelã, louro, cebolinho, aipo, etc.) é um excelente meio de realçar o aroma, cor e sabor dos alimentos, substituir o sal e utilizar menos gorduras.

Quanto às especiarias como a pimenta, colorau, piri-piri, cravinho, açafrão, caril, cominho, noz-moscada, pimentão, cravo-de-cabecinha, mostarda e gengibre, entre outras, devemos utilizar com mais moderação para não mascarar o sabor natural dos alimentos, para além de por vezes apresentarem um efeito agressivo no aparelho digestivo.

O alho, a cebola e o sumo de limão são também excelentes para temperar!

## MAIS INFORMAÇÃO

### OS SEGREDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Através dos séculos, os povos do Mediterrâneo criaram um modelo alimentar e um estilo de vida considerados dos mais saudáveis do mundo. Hoje, e a bem da nossa saúde, importa recuperar alguns dos hábitos e tradições que desde sempre fizeram parte da nossa História.

Os benefícios da Alimentação Mediterrânica foram descritos pela primeira vez nos anos 50/60 por um médico chamado Ancel Keys.

Este médico coordenou um projecto que ficou conhecido por "Estudo dos sete países", através do qual se verificou como a taxa de incidência das doenças coronárias era muitíssimo mais baixa na região do Mediterrâneo do que nos países do norte da Europa.

A partir destas observações, novos estudos foram sendo desenvolvidos, provando a relação entre os hábitos alimentares desta região do mundo e a boa saúde das pessoas que os praticavam.

### O QUE É?

A Alimentação Mediterrânica resulta do cruzamento de influências de várias culturas (africana, asiática e europeia). É uma dieta que combina simplicidade com variedade, dando origem a combinações de alimentos equilibradas e completas.

### EM QUE SE BASEIA?

Eis os 10 princípios deste modelo alimentar:

- 1 > Usar o azeite como principal gordura adicionada.
- 2 > Consumir alimentos vegetais em abundância: frutas, verduras, legumes e frutos secos.
- 3 > O pão e os alimentos provenientes dos cereais devem fazer parte da alimentação diária.
- 4 > Os alimentos pouco processados, frescos e locais são os mais adequados.
- 5 > Consumir diariamente produtos lácteos, principalmente iogurte e queijos.
- 6 > Consumir carnes vermelhas com moderação e preferencialmente como parte de guisados e outras receitas.
- 7 > Consumir peixe em abundância e ovos com moderação.
- 8 > Fazer da fruta fresca a sobremesa habitual, doces e sobremesas lácteas apenas ocasionalmente.
- 9 > A água é, por excelência, a bebida do Mediterrâneo. O vinho deve ser tomado com moderação, acompanhando as refeições. No norte de África, o vinho é substituído por chás e infusões.
- 10 > Realizar actividade física todos os dias (é tão importante como comer adequadamente).

Fonte: Mediterranean Diet Foundation