

Informação de apoio para Quiz – 2º e 3º Escalões

Para ser saudável, a alimentação deve ser completa, isto é, devemos consumir alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos e beber água diariamente, equilibrada, ou seja, comer maior quantidade dos alimentos que estão representados pelas fatias maiores da roda dos alimentos e ingerir em menores quantidades os alimentos que se encontram nas fatias de menores dimensões, e variada, significa isto que devemos comer alimentos dos diferentes grupos alimentares, tendo sempre em atenção a sazonalidade dos mesmos¹.

A Dieta Mediterrânea é um estilo de vida marcado pela diversidade e conjugado com a preferência pelo consumo de alimentos de origem vegetal; preferência por alimentos frescos e pouco processados, de origem local, respeitando a sua sazonalidade; utilização do azeite como principal fonte de gordura; baixo a moderado consumo de laticínios; consumo frequente de pescado e consumo pouco frequente de carnes vermelhas; água como bebida de eleição; realização de confeções culinárias simples; prática de atividade física frequente; e ainda enaltece a convivência entre as pessoas à mesa².

Os alimentos são constituídos por nutrientes, estes dividem-se em duas grandes categorias.

A categoria dos macronutrientes, que como o próprio nome indica são os nutrientes que necessitamos em maiores quantidades e também os que existem nos alimentos em maiores proporções, de onde fazem parte as proteínas, os lípidos e os hidratos de carbono. São estes que fornecem energia (kcal) ao nosso organismo³.

A outra categoria é constituída pelas vitaminas e pelos minerais, considerada a classe dos micronutrientes. Necessitamos destes em menores quantidades e são também os que existem em menor proporção nos alimentos, mas não é por isso que são menos importantes que os macronutrientes³!

As proteínas são responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo, ou seja, têm uma função construtora e reparadora³.

Exemplos de alimentos ricos em proteínas, são as carnes, o peixe, os ovos, o leite, os iogurtes e o queijo.

Os lípidos, também designados por gorduras ou ácidos gordos, são grandes fornecedores de energia, transportam algumas vitaminas (A, D, E, K), têm a função de proteção contra o frio, são ainda encarregues do desenvolvimento do cérebro e da visão, servem de reserva energética,

protegem os órgãos vitais de agressões externas, ou seja, têm funções energéticas e de regulação³.

As gorduras podem ser divididas em duas categorias, as gorduras saturadas, encontradas em carnes, nos queijos, no leite e sobretudo nos alimentos processados, como as bolachas, os bolos, os folhados, as batatas fritas de pacote, os *Donuts*, entre outros, estes tipos de alimentos devem ser consumidos com moderação, pois tendem a aumentar os níveis de colesterol total e de colesterol LDL no sangue⁴.

Por outro lado, existem gorduras mais saudáveis – as gorduras insaturadas, existentes nos frutos secos como as nozes, os amendoins e as amêndoas, no azeite, em sementes como as sementes de chia, papoila e linhaça e em alguns peixes como o salmão e a sardinha⁴.

Contrariamente às gorduras saturadas, as gorduras insaturadas baixam os níveis do colesterol LDL no sangue⁴ e elevam os níveis de colesterol HDL no sangue, o que é benéfico para a nossa saúde cardiovascular.

Dentro das gorduras insaturadas existem os ácidos gordos monoinsaturados (MUFAs), que podem ser encontrados nos frutos secos, no azeite e no abacate, e existem os ácidos gordos polinsaturados (PUFAs) que são compostos pelo ómega 3, presente nas nozes, nos peixes gordos como o salmão e a sardinha e pelo ómega 6, presente principalmente na soja, no milho, nos ovos e no óleo de girassol⁴.

Os hidratos de carbono têm como principal função o fornecimento de energia para a realização das funções do nosso organismo³.

Estes são organizados em dois grupos distintos, os hidratos de carbono simples, que são rapidamente absorvidos pelo nosso organismo e que na gíria se designam por açúcar⁵, este tipo de hidratos de carbono existe no pão branco, no arroz branco, nos doces, nos refrigerantes, como a *Coca-cola*, *Fanta*, *Ice Tea* e nos outros alimentos processados, como os cereais de pequeno-almoço tipo *Chocapic*, as bolachas, os *croissants*, os *Donuts*, entre outros⁶.

Por outro lado, existem os hidratos de carbono complexos que são absorvidos pelo nosso organismo de forma mais lenta⁵, esta classe de hidratos de carbono existe especialmente nos cereais integrais, nos vegetais e nas leguminosas, como o feijão⁵.

Existe ainda uma diferença muito importante no que respeita ao açúcar, pois podemos ter o açúcar presente naturalmente nos alimentos, como nas frutas (frutose) e no leite branco (lactose), e temos o açúcar que é adicionado aos alimentos, utilizado na confeção dos alimentos processados. Posto isto se tivermos que optar entre um dos tipos de açúcar devemos dar preferência ao açúcar naturalmente presente nos alimentos.

Durante as nossas refeições, uma parte dos hidratos de carbono presentes nos alimentos são digeridos e absorvidos pelo nosso intestino, sendo posteriormente transportados pela corrente sanguínea para todos os tecidos do nosso organismo⁵, e a outra parte que não é absorvida é convertida em gordura, acumulando-se no nosso organismo podendo levar a problemas de saúde como a obesidade.

Apesar de no final do processo digestivo todos os hidratos de carbono se converterem em açúcares simples, quando comemos hidratos de carbono complexos (p.e. presentes nos cereais integrais, vegetais, leguminosas, como o feijão) a quebra dos mesmos é mais lenta, como já mencionado acima, o que nos vai dando uma energia gradual e uma maior sensação de saciedade e estabilidade emocional⁷.

Quando comemos maioritariamente hidratos de carbono simples (p.e. açúcar, mel, frutos, alimentos processados) obtemos energia mais rapidamente, mas assim que o pâncreas deteta níveis altos de açúcar no sangue liberta insulina e os níveis baixam muito rapidamente podendo criar episódios de hipoglicemia; a ingestão excessiva de hidratos de carbono simples cria também um comportamento emocional muito mais instável, como p.e falta de atenção, irritabilidade, uma vez que as nossas emoções estão intimamente ligadas com as flutuações de açúcar no sangue⁷.

O sal, quimicamente designado por cloreto de sódio (NaCl) é constituído por dois minerais: o sódio e o cloro. O sódio (Na^+) é um ião essencial ao organismo para manter o volume plasmático, o balanço ácido-base, a transmissão dos impulsos nervosos e o normal funcionamento celular, no entanto, verifica-se que o seu consumo excessivo, apresenta inúmeras consequências, como a hipertensão arterial (HTA), que é um fator de risco para doença cardiovascular (DCV), acidente vascular cerebral (AVC) e doença coronária⁸.

A utilização de ervas aromáticas na redução da ingestão de sal na dieta poderá influenciar dupla e positivamente a saúde, quer pela redução da quantidade de sal nos alimentos, quer pelas propriedades benéficas que apresentam para a saúde⁹.

No entanto, para manterem as suas propriedades, as ervas só devem ser adicionadas aos alimentos no fim da sua preparação, uma vez que a maioria das suas propriedades é perdida pela ação do calor. São muito utilizadas em saladas, sopas, marinadas, carnes, peixes, chás, compotas, entre outros⁹.

Referências bibliográficas | mais informação

1. Controlar a Diabetes. (s.d.). Vida Saudável. Disponível em: <http://controlaradiabetes.pt/vida-saudavel/alimentacao-e-diabetes>
 2. Associação Portuguesa dos Nutricionistas [APN]. (2004). Dieta Mediterrânica, um padrão de alimentação saudável. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf
 3. Associação Portuguesa dos Nutricionistas [APN]. (1982). *Necessidades nutricionais*. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0E0C>
 4. Associação Portuguesa de Dietistas [APD]. (s.d.). *Os Nutrientes*. Disponível em: <http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/os-nutrientes/os-macronutrientes/14-os-lipidos>
 5. Mudambi, S.R. & Rajagopal, M.V. (2006). *Fundamentals of Foods, Nutrition and Diet Therapy*. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/36831142/Fundamental-of-Food-Nutrition-and-Diet-Therapy>
 6. Prozzis. (s.d.). *Hidratos de Carbono Bons vs. Hidratos de Carbono Maus*. Disponível em: <http://www.prozis.com/blog/pt-pt/hidratos-de-carbono-bons-vs-hidratos-de-carbono-maus>
 7. Varatojo, F. (s.d.). *Hidratos de Carbono*. Instituto Macrobiótico de Portugal [IMP]. Disponível em: <http://www.institutomacrobiotico.com/pt-pt/imp/artigos/alimentacao/hidratos-de-carbono>
 8. Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2014). *Guideline: Sodium intake for adults and children*. Disponível em: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf
 9. Direção Geral de Saúde [DGS]. (2013). Relatório: Estratégia para a redução do consumo de sal na alimentação em Portugal. Disponível em: <http://www.dgs.pt/?cr=24482>
- Consumo de peixe: <https://sites.google.com/site/docapescacreative/consumo-de-peixe-em-portugal>
- Simulador da DECO: <http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/seguranca-alimentar/simule-e-poupe/aditivos-nos-alimentos-conheca-a-seguranca>
- Quantidade de Alimentos desperdiçados FAO: <http://www.fao.org/news/story/pt/item/204029/icode/>
- Alimentação Sustentável e Desperdício Alimentar: <http://www.bancodealimentos.org.br/>