A nova RODA DOS ALIMENTOS

. . . um guia para a escolha alimentar diária!

COMA BEM, VIVA MELHOR!

FCNAUP
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

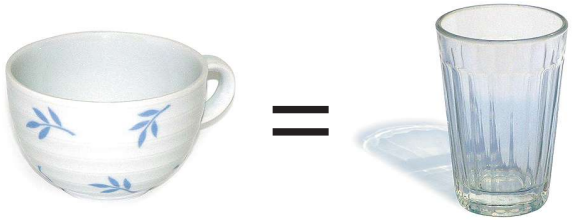
INSTITUTO DO CONSUMIDOR
PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Saúde XXI
Programa Operacional Saúde

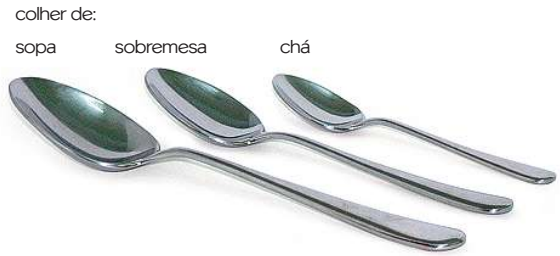
O QUE É UMA PORÇÃO?*	POR DIA quantas porções são necessárias?**
Cereais e derivados, tubérculos	***4 a 11***
1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) 6 bolachas - tipo *Maria / água e sal* (35g) 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)	
Hortícolas	***3 a 5***
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)	
Fruta	***3 a 5***
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	
Lacticínios ***	***2 a 3***
1 chávena almoçadeira de leite (250ml) 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g) 2 fatias finas de queijo (40g) 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g) 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)	
Carnes, pescado e ovos	***1,5 a 4,5***
Carnes / pescado crus (30g) Carnes / pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)	
Leguminosas	***1 a 2***
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)	
Gorduras e óleos	***1 a 3***
1 colher de sopa de azeite / óleo (10g) 1 colher de chá de banha (10g) 4 colheres de sopa de nata (30ml) 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)	

Como se utiliza?

Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos.
O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais. As crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens activos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores; a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



chávena almoçadeira — copo de galão



* As equivalências alimentares apresentadas tiveram por base valores estabelecidos de nutrientes. Glícidos/hidratos de carbono - nos grupos dos cereais e derivados, tubérculos (28g), hortícolas (6g) e fruta (14g); proteínas - no caso de lacticínios (8g) (onde também se teve em linha de conta o valor de cálcio - 300ml), carnes, pescado e ovo (6g) e leguminosas (6g); e lípidos para o grupo de gorduras e óleos (10g).

** Os valores limite (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 1300Kcal e 3000Kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2200Kcal.

*** A generalidade da população deve consumir 2 porções, com excepção de crianças e adolescentes, que necessitam de 3 porções.

A não esquecer . . .

BEBIDAS

Embora a água seja a melhor bebida para satisfazer a sede, pode também recorrer-se a **outras bebidas que não contenham adição de açúcar, álcool ou cafeína.** Os sumos de fruta naturais e os chás sem cafeína (camomila, cidreira, limão, tília...) são exemplos destas bebidas.

O café e alguns chás e refrigerantes contêm **cafeína**, substância estimulante cuja ingestão deve ser **limitada a um máximo de 300mg por dia.** No caso de crianças e adolescentes o seu consumo está desaconselhado.

Teores médios de cafeína (mg)			
1 Café cheio	125	1 Refrigerante de Cola	46
1 Café médio	115	1 Chávena de Chá	36
1 Café curto	104	1 Descafeínado	2

As bebidas alcoólicas contêm por definição, **álcool etílico ou etanol.** O seu consumo é **totalmente desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes.** Com **moderação**, e **a acompanhar as refeições**, os adultos podem consumi-las sem risco.

Bebida (grau alcoólico)	***Ingestão máxima admissível / dia*** *Homens*	*Mulheres*
Cerveja (5°)	3 copos fino/imperial	2 copos fino/imperial
Vinho (12°)	2 copos pequenos	1 copo pequeno
Whisky (40°)	1/3 de copo	1/5 de copo

AÇÚCAR E PRODUTOS AÇUCARADOS

Refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados e outros doces são exemplo de alimentos especialmente ricos em açúcar. O consumo deste tipo de alimentos deve ser feito, preferencialmente, **no final das refeições**, e a sua ingestão não deve ser diária mas sim restrita a **ocasiões festivas**.

A **leitura cuidadosa dos rótulos** é fundamental na selecção de alimentos com reduzido teor em açúcares. Sob a designação de açúcares engloba-se, por exemplo, **sacarose** (vulgar açúcar de mesa)**, glucose, dextrose, frutose, maltose, lactose, açúcar invertido, mel, melaço, xarope de . . .**

SAL E PRODUTOS SALGADOS

A quantidade de **sal** (quimicamente designado por cloreto de **sódio** – NaCl) ingerida por dia deve ser **inferior a 5g**. A melhor forma de satisfazer esta recomendação é **moderar** não só o **consumo de produtos salgados** (por ex: produtos de salsicharia/charcutaria, alimentos enlatados, batatas fritas, aperitivos, . . .) mas também a utilização de **sal em natureza**.

A **leitura atenta dos rótulos** é fundamental na selecção de alimentos com reduzido teor de sal e sódio. O termo **sódio isolado ou em combinação com outras palavras** (por ex: cloreto de sódio) é utilizado para descrever a fonte de sódio presente no alimento.

A substituição do sal por **ervas aromáticas** (aipo, alecrim, alho, cebolinho, coentro, estragão, hortelã, louro, oregão, salsa, . . .) **e especiarias** (açafrão, baunilha, canela, caril, colorau, noz-moscada, . . .) na preparação e confecção de alimentos é uma boa forma de adicionar sabor e realçar a cor aos alimentos.

MANTER UM PESO SAUDÁVEL . . .

Seguir as recomendações da **nova Roda dos Alimentos** e **practicar Actividade Física moderada e regular** é fundamental para a obtenção de um peso corporal saudável.

Um simples passeio a pé com duração de pelo menos 30 minutos realizado diariamente, é um bom exemplo de actividade física moderada e regular.

Na população adulta, o **Índice de Massa Corporal** (IMC) é uma medida que permite avaliar a adequação entre peso e altura.

$$IMC = \frac{Peso\ (Kg)}{[Altura\ (m)]^2}$$

Se IMC . . .

< 18,5 = baixo peso
18,5 — 24,9 = peso normal
25,0 — 29,9 = excesso de peso
> 30,0 = obesidade

O que é?

A Roda dos Alimentos é uma **imagem ou representação gráfica** que ajuda a **escolher e a combinar os alimentos** que deverão fazer parte da **alimentação diária**.

É um símbolo em forma de **círculo** que se divide em **segmentos de diferentes tamanhos** que se designam por Grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

A Roda dos Alimentos Portuguesa foi criada já em 1977 para a Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver". A evolução dos conhecimentos científicos e as diversas alterações na situação alimentar portuguesa conduziram à necessidade da sua reestruturação.

A **nova Roda dos Alimentos** agora apresentada mantém o seu formato original, pois este é já facilmente identificado e associa-se ao prato vulgarmente utilizado. Por outro lado, e ao contrário da pirâmide, o círculo não hierarquiza os alimentos mas atribui-lhes igual importância.

A **subdivisão de alguns dos anteriores grupos** e o **estabelecimento de porções diárias equivalentes** constituem as principais alterações implementadas neste novo guia.

Como é constituída?

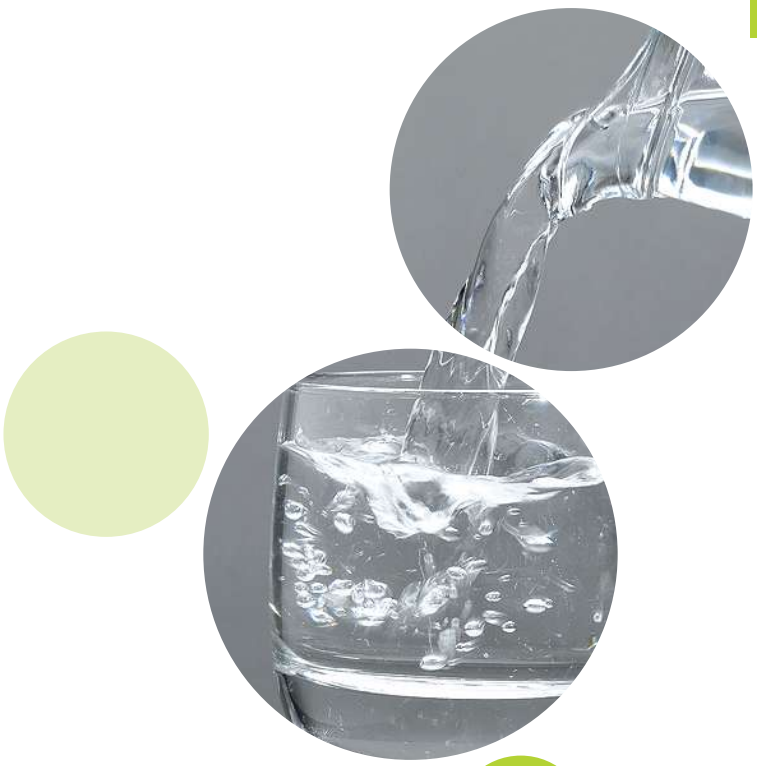
A nova Roda dos Alimentos é composta por **7 grupos de alimentos** de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:

Cereais e derivados, tubérculos – 28%
Hortícolas – 23%
Fruta – 20%
Lacticínios – 18%
Carnes, pescado e ovos – 5%
Leguminosas – 4%
Gorduras e óleos – 2%

A **água**, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre **1,5 e 3 litros** por dia.

Cada um dos grupos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si.

Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituidos uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade.



O que nos ensina?

De uma forma simples, a nova Roda dos Alimentos transmite as orientações para uma **Alimentação Saudável**, isto é, uma alimentação:

› **completa** - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;

› **equilibrada** - comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado; e

› **variada** - comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.