

Alimentação Saudável

A alimentação é, inquestionavelmente um factor essencial na saúde do indivíduo. Assim, uma dieta saudável deve proporcionar energia e nutrientes nas quantidades adequadas ao bem-estar e desenvolvimento de cada indivíduo dependendo da fase de desenvolvimento em que se encontra. Uma alimentação equilibrada deve ainda prevenir o desenvolvimento de patologias, tanto associadas ao excesso ou défice de energia/nutrientes, como causadas por microrganismos presentes nos alimentos.¹

Uma Alimentação Saudável deve assentar em três pontos fundamentais: Equilíbrio, Variedade e Adequação.

Para facilitar a compreensão da quantidade de cada nutriente necessário e os alimentos onde se encontram, criou-se a roda dos alimentos. Nesta representação gráfica é possível dividir os alimentos por grupos, de acordo com as características nutricionais, assim como, a proporção de cada tipo de alimentos a serem ingeridos numa alimentação equilibrada².

Algumas regras para uma alimentação saudável: ^{1,3}

- Comer várias vezes ao longo do dia, fazendo 5 a 6 refeições;
- Ingerir uma variedade de alimentos pertencentes a cada grupo;
- Variar os alimentos consumidos, ou seja, comer alimentos dos vários grupos nas quantidades indicadas alternando dentro do mesmo grupo os alimentos;
- Variar o tipo de confecção, dando preferência aos cozidos, grelhados, assados com pouco molho e estufados.
- Comer sempre sopa e legumes/salada ao almoço e ao jantar;
- Aumentar o consumo de peixe – alternando refeições de carne e peixe;
- Aumentar o consumo de fruta;
- Utilizar ervas aromáticas em detrimento do sal;
- Experimentar receitas novas;
- Evitar alimentos ricos em gordura e açúcar, ou seja, fritos, “fast-food”, snacks, salgadinhos;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Evitar bebidas alcoólicas e refrigerantes;
- Beber cerca de 1,5L a 2L de água.

É ainda fundamental, que a prática de uma Alimentação Saudável, esteja sempre associada à prática regular de exercício físico. Esta pode ser desenvolvida num ginásio, ou pode simplesmente passar



pela prática regular de caminhadas ao ar livre (de pelo menos 30 minutos de duração, a um ritmo acelerado e constante). O importante é mexer-se, não fique parado em casa!

Referências Bibliográficas:

¹Briony T. Manual of Dietetic Practice. Instituto 2001 pp 35-43

²Le marketing à l'école: rapport final [marketing in schools : final report]. Brussels, European Commission, 1998

³URL :http://www.health.gov/DietaryGuidelines/dga2005/report/HTML/E_Translation.htm

Texto elaborado por Diana Saldanha (estagiária do 4ºano da Licenciatura de Dietética e Nutrição, da ESTSL) e a monitora de estágio (Direção da Qualidade, Dr.^a Eliete Pereira)