

Como Escolher os Alimentos mais Saudáveis?

Nova Roda dos Alimentos (Direcção Geral da Saúde)



O QUE É A RODA DOS ALIMENTOS E COMO É CONSTITUÍDA?

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 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 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 %

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

O QUE NOS ENSINA A RODA DOS ALIMENTOS?

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 recomendadas;
- Variada: Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do Ano.

COMO SE UTILIZA A RODA DOS ALIMENTOS?

Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos. O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais. As crianças entre os 3 e os 12 anos devem guiar-se pelos valores intermédios, uma vez que os limites inferiores são adequados para crianças de 1 aos 3 anos e os limites superiores para homens activos e rapazes adolescentes.

O QUE É UMA PORÇÃO?

Grupo Cereais e derivados, tubérculos – 4 a 11 porções diárias

- 1 Pão (50 g)
- 1 Fatia fina de broa (70 g)
- 1 e ½ batata – tamanho médio (125 g)
- 5 Colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g)
- 6 Bolachas – tipo Maria / água e sal (35 g)
- 2 Colheres de sopa de arroz/massa crus (35 g)
- 4 Colheres de sopa/massa cozinhados (110 g)

Grupo Hortícolas – 3 a 5 porções diárias

- 2 Copos de galão de hortícolas crus (180 g)
- 1 Copo de galão de hortícolas cozinhados (140 g)

Grupo Fruta – 3 a 5 porções diárias

- 1 Peça de fruta – tamanho médio (160 g)

Grupo Lactínios - 2 a 3 porções diárias

- 1 Copo de galão de leite (250 ml)
- 1 Iogurte líquido ou 1 e ½ sólido (200 g)
- 2 Fatias finas de queijo (40 g)
- ¼ de queijo fresco - tamanho médio (100 g)
- ½ Requeijão – tamanho médio (100 g)

Grupo carnes, pescado e ovos – 1.5 a 4.5 porções diárias

- Carnes/pescado crus (30 g)
- Carnes/pescado cozinhados (25 g)
- 1 Ovo – tamanho médio (55 g)

Grupo Leguminosas – 1 a 2 porções diárias

- 1 Colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex.: grão de bico, feijão, lentilhas) (25 g)
- 3 Colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex.: ervilhas, favas) (80 g)
- 3 Colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80 g)

Grupo Gorduras e óleos – 1 a 3 porções diárias

- 1 Colher de sopa de azeite/óleo (10 g)
- 1 Colher de chá de banha (10 g)
- 4 Colheres de sopa de nata (30 ml)
- 1 Colher de sobremesa de manteiga/margarina (15 g)

Fonte:

Instituto do Consumidor/Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. (2002) - Guia para uma escolha alimentar saudável