

Uma dieta balanceada



Um sanduíche de presunto e tomate com salada, seguido de um iogurte pobre em gordura e uma maçã, além de um copo de suco natural de laranja. Você classifica essa refeição como saudável? Mas será que é uma alimentação balanceada?

Uma combinação de grupos alimentares

O que significa o termo 'dieta balanceada'? É uma dieta que inclui uma combinação de diferentes tipos de alimentos, incluindo grãos, cereais, frutas e verduras, carnes, leite e derivados, assim como gorduras.

Tudo proporcional

Incluir os diversos grupos alimentares em quantidades adequadas é fundamental para ter uma dieta balanceada. O objetivo é obter todos os nutrientes necessários e, ao mesmo tempo, manter um peso saudável.



Não se trata de comer a mesma quantidade de cada grupo de alimentos. Alguns precisam ser ingeridos em maior quantidade que outros. Alguns tipos de gorduras, por exemplo, são importantes por vários motivos, incluindo o fato de que permitem a absorção de determinadas vitaminas. Mas você precisa apenas de pequenas quantidades de alimentos ricos em gorduras, em comparação com frutas e verduras, por exemplo.

Atingindo um equilíbrio

Uma dieta saudável e balanceada consiste em proporções adequadas dos diferentes grupos alimentares.

Nesse contexto, os alimentos são subdivididos em 5 grupos:

1. Pães, outros cereais e batatas
2. Frutas e verduras
3. Leite e derivados
4. Carnes vermelhas, peixes e alternativos
5. Alimentos ricos em gordura e/ou açúcar



Os maiores grupos são os pães e verduras/legumes, seguidos pelos laticínios e carnes. O menor deles é o grupo dos alimentos ricos em gorduras e açúcar.

Frutas e verduras são pobres em gordura, calorias e sal, e uma excelente fonte de vitaminas, minerais e fibras. A maioria das pessoas não ingere uma quantidade adequada de frutas (2 a 4 porções diárias) e verduras (3 a 5 porções por dia).

Alimentos ricos em proteínas e laticínios são necessários em menor quantidade. A dieta deve conter 2 a 3 porções de leite ou derivados por dia, por exemplo. Fique atento para que os alimentos ricos em proteínas não contenham gordura em excesso. Retire a pele das aves e a gordura das carnes vermelhas, por exemplo. Também fique atento ao modo de preparo dos alimentos: frituras, por exemplo, geralmente contém mais gordura e calorias.

Quanto é uma porção?

É fácil deduzir qual o tamanho da porção de determinados alimentos, principalmente de frutas, mas é sempre útil usar o bom senso.

O número de porções de cada grupo alimentar necessário para cada pessoa depende da idade, sexo e nível de atividade física.

Combinando alimentos

Não é tão difícil verificar quantas porções dos diferentes grupos alimentares ingerimos diariamente, como uma maçã ou uma fatia de queijo. Mas e quando você come um prato com vários tipos de alimentos combinados?

O que você deve fazer é dividir a refeição em seus ingredientes básicos. Por exemplo, uma torta de frango combina alimentos de dois ou mais grupos, dependendo de como você prepara, incluindo:

- Frango (aves)
- Farinha (cereais)
- Creme de leite (leite e derivados)

Começando cedo

Quanto mais cedo iniciarmos uma dieta saudável e balanceada, melhor. Na infância são definidos os hábitos que levarão para a vida adulta e, uma vez estabelecidos, maus hábitos são muito difíceis de mudar.

Objetivos

Não se esqueça dos seus objetivos:

- Variedade de alimentos;
- Muitas frutas, verduras e cereais;
- Pouca gordura, principalmente gorduras saturadas;
- Moderação no açúcar e sal;
- Evitar a ingestão de bebidas alcólicas em excesso;
- E, claro, não se esqueça de equilibrar ingestão alimentar e atividade física.



Dra. Elisabete F. Almeida