

Nome _____

Turma _____

N.º _____

2minutos.pt/episodios/21

Tudo do bom e do melhor?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

Com tanto restaurante gourmet, dieta da moda e concurso televisivo sobre culinária, como escolher o menu perfeito? O que é afinal uma dieta equilibrada, a mais farta ou a mais diversificada?

Como qualquer médico ou nutricionista não se cansa de afirmar, o que comemos tem um grande impacto na nossa saúde, a começar na balança, já que o excesso de peso e a obesidade são um dos maiores problemas de saúde pública dos nossos dias – são responsáveis por 3,4 milhões de mortes por ano em todo o mundo. A seguir ao tabaco, o excesso de peso e obesidade são os principais factores de risco externo de cancro, e ter um peso acima do normal aumenta também o risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Na era dos smartphones, redes sociais e fake news, seguir uma dieta equilibrada pode parecer complicado, já que é cada vez mais confuso navegar no meio de tanta informação sobre o que se deve comer. As discussões sobre alimentação são como os filmes de super-heróis: todos os anos há novos heróis – os super-alimentos, como as bagas de goji ou a espirulina – e novos vilões – o glúten e o leite são os mais recentes. Mas não é necessária tanta exaltação em torno da dieta ideal, se olharmos para o que se come nas populações com maiores índices de longevidade, percebe-se que as dietas que seguem são simples: porções pequenas, com pouca carne, muita fruta, vegetais e alimentos ricos em fibra.



Deve limitar o consumo de sal a menos de 5 g por dia.

Navegar entre as listas de supermercado e menus de restaurantes à procura de opções saudáveis não tem de ser um pesadelo. E antes de escolher o que come, lembre-se que o exagero nas quantidades é o maior problema. Se comer demasiado, não é o ginásio que o vai salvar, controlar o excesso de peso está dependente maioritariamente do que se come. Depois de se garantir que não se come uma quantidade exagerada, é fundamental garantir a qualidade do que escolhemos:

- evitar alimentos com muito açúcar, gordura e sal. Para ser mais simples alcançar este objetivo, esteja atento ao rótulo dos alimentos, em especial os processados, que apesar de terem menos gordura e se autopromoverem como “light” ou “magros”, têm uma grande quantidade de açúcar;



- comer pelo menos 5 porções de fruta ou hortícolas por dia, fazendo uma escolha variada (1 porção = 180 g de salada, 140 g de legumes cozinhados, 1 maçã de dimensão média, 2 tangerinas);
- escolher frutas e hortícolas de diferentes cores de modo a aumentar a variedade nutricional consumida. Evitar sumos de fruta, já que têm elevadas quantidades de açúcar e menor quantidade de fibra comparativamente à fruta fresca;
- comer alimentos ricos em fibra, idealmente 30 g por dia. Este objectivo pode ser alcançado mais facilmente incluindo alimentos ricos em fibra em todas as refeições (feijão, lentilhas, ervilhas, favas, grão-de-bico, arroz integral, aveia);
- optar sempre por alimentos integrais – arroz, massas, pão, já que a quantidade de fibra ingerida será maior;
- comer 1 porção de leguminosas, como feijão, lentilhas, ervilhas, favas, grão de bico, por dia (1 porção = 25 g leguminosas secas cruas/ 80 g leguminosas secas cozinhadas);
- evitar carne processada – enchidos, presunto, salsichas, fumeiro – e comer pouca carne vermelha – carne de vaca, porco ou cabra, idealmente não ultrapassar as 500 g por semana. Se possível, substituir as carnes vermelhas e processadas por peixe ou carnes brancas – frango, peru – e/ou leguminosas – feijões, lentilhas, ervilhas, grão-de-bico, favas;
- limitar o consumo de sal a menos de 5 g por dia.

Questões*

1. Para reduzir o risco de cancro devemos evitar o consumo de...

- alimentos com muito açúcar e gordura.
 carnes processadas.
- alimentos pobres em fibra.
 todas as opções anteriores.

2. Deve limitar o consumo de carnes vermelhas a...

- 250g por dia.
 500g por dia.
- 250g por semana.
 500g por semana.

3. A Organização Mundial de Saúde recomenda limitar o consumo de sal a...

- 5 g por dia.
 10 g por dia.
- 15 g por dia.
 20 g por dia.

4. Quantas porções de frutas e hortícolas são recomendadas por dia?

2.
 3.
4.
 5.

5. Que alimentos têm um efeito protetor contra o cancro?

- Frutas.
 Hortícolas.
- Alimentos ricos em fibra.
 Todas as opções anteriores.

6. Indica os fatores da dieta que se sabem estar especificamente relacionados com o aumento ou diminuição do risco de cancro.
