

Pela boca morre o peixe

Bela Franchini,

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

Pode diagnosticar alguns dos erros alimentares mais frequentes entre a população portuguesa?

O grande problema é o consumo exagerado de gordura, sobretudo da invisível, que se encontra escondida na carne, nos produtos de charcutaria e pastelaria, mas também da gordura visível, e que está inerente aos métodos culinários fritos e estufados. Outro dos erros é o baixo consumo de frutos e produtos hortícolas (vegetais) que se verifica sobretudo nas faixas etárias mais jovens. Essa é uma das conclusões dos inquéritos que temos vindo a realizar em algumas escolas. Há ainda um elevado consumo de açúcar, não só em natureza (o que é adicionado no leite, no café...) como também em produtos de confeitaria, pastelaria e refrigerantes.

Através da leitura dos rótulos dos produtos, o consumidor obtém informação relativa à composição dos alimentos. Como é que se lê um rótulo, devemos ter atenção a que tipo de ingredientes?

Em termos de leitura de rótulos há dois pontos essenciais a ter em conta: a lista de ingredientes e a composição nutricional. Na lista de ingredientes todos os produtos que compõem o alimento são apresentados por ordem decrescente de quantidade, isto é da maior quantidade para a menor. Por exemplo: se estamos perante um refrigerante e no rótulo os primeiros ingredientes são a água e o açúcar, estamos a ingerir um alimento que é composto sobretudo por estas duas substâncias. Perceber o que vem escrito na composição nutricional é um pouco mais difícil para o consumidor porque nela figuram demasiados termos técnicos. Mas, de uma forma geral, se quiséssemos orientar o consumidor eu diria para tentar adquirir alimentos que tenham valores mais baixos em gordura (ou igualmente denominados lípidos), mais altos em hidratos de carbono complexos (ou também denominados glícidos, e no caso dos complexos o amido) e ricos em fibras alimentares. É obvio que ainda assim, é necessário educar o consumidor sobre outros itens da composição nutricional para que a sua escolha alimentar seja a mais correcta possível.