



FOLHAS EQUILÍBRIO

ALIMENTAR MITOS

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DIETISTAS | MOVIMENTO 2020

O PÃO ENGORDA?

MITO!

O pão, como qualquer outro alimento, deve ser consumido com moderação e pode ser consumido mesmo por quem está numa dieta de emagrecimento.

No entanto, o grande problema não é o pão mas sim o que lhe juntamos e a quantidade em que o fazemos.



O PÃO INTEGRAL TEM MENOS CALORIAS DO QUE O PÃO BRANCO?



MITO!

O valor energético é muito semelhante, a diferença é que o pão integral é nutricionalmente mais rico, nomeadamente em fibra, vitaminas e minerais, uma vez que a integridade dos grãos é preservada. Já o pão branco é constituído por farinha refinada, perdendo essas propriedades.

PEIXE NÃO PUXA CARROÇA!

MITO!

O peixe para além de ser uma fonte de proteína é também uma boa fonte de ferro, o que lhe dará energia e força. No entanto é mais facilmente digerido do que a carne, por isso poderá não se sentir saciado durante tanto tempo.

De forma a atrasar a digestão do peixe, deve acompanhar a refeição com outros alimentos de digestão mais lenta, tais como vegetais folhosos e leguminosas.





OS ALIMENTOS PERDEM NUTRIENTES AO SEREM AQUECIDOS NO MICROONDAS?

VERDADE!

O processo de aquecimento no microondas pode afetar as vitaminas e nutrientes dos alimentos, mas essas mudanças não são exclusivas do microondas, e sim resultado do processo de aquecimento.

O SUSHI NÃO ENGORDA!

MITO!

Apesar de algumas peças conterem poucas calorias, este tipo de refeição caracteriza-se por ser consumida em grande quantidade, uma vez que por mais peças que se consumam continuamos a ter fome. Para além disto, algumas das peças são fritas e ainda são adicionados diversos molhos, contribuindo para uma ingestão hipercalórica.



DEVE-SE INSISTIR QUANDO AS CRIANÇAS REJEITAM ALIMENTOS?

VERDADE!

Sabe-se que as crianças preferem determinados tipos de alimentos e rejeitam outros, sendo que muitas vezes os pais passam a fornecer sempre os mesmos alimentos para que a criança não rejeite a comida. No entanto, deve-se oferecer os alimentos rejeitados com frequência para que a criança se habitue ao seu paladar contribuindo assim para uma alimentação mais variada.

A FRUTA DEVE SER CONSUMIDA COM CASCA?

VERDADE!

A casca da fruta tem um elevado teor de fibra. Pelo que sempre que possível estas devem ser consumidas com casca, ajudando a prevenir sintomas como a obstipação.



O SALMÃO É A MELHOR FONTE DE OMEGA-3?



MITO!

É verdade que o salmão é uma boa fonte de ómega-3, no entanto não é o alimento com maior quantidade. Peixes como a cavala, a sardinha e o carapau possuem na sua constituição maiores teores ómega-3.

TEMOS DE COMER DE 3H EM 3H PARA ACELERAR O METABOLISMO?

MITO!

Comer de 3h em 3h oferece muitos benefícios, no entanto acelerar o metabolismo não é um deles. Fazer várias refeições diárias permite um controlo dos níveis de açúcar no sangue, o que resulta numa maior saciedade ao longo do dia e numa melhor regulação do peso corporal.



NÃO DEVEMOS CONSUMIR HIDRATOS DE CARBONO À NOITE?



MITO!

Este mito está associado ao facto de que o metabolismo se encontra diminuído nesse período mas, apesar disso, devemos comer alimentos com hidratos de carbono em todas as refeições, tendo sempre em atenção a quantidade ingerida. É de se realçar ainda que estaremos em jejum durante cerca de 7 a 8 horas durante a noite e que por isso a ingestão de hidratos de carbono, mais concretamente os de absorção lenta, nos manterão saciados durante este período.

BEBER ÁGUA EM JEJUM EMAGRECE?

MITO!

A água é essencial para o bom funcionamento do organismo e o consumo indicado é de 1,5 a 2 litros por dia. Porém apenas a ingestão de água não contribui para a perda de peso. Para que ocorra perda de peso é fundamental efectuar modificações nos hábitos alimentares, sempre aliados à prática de actividade física.



SUMO DE BETERRABA EVITA A ANEMIA?

MITO!

A beterraba possui muito pouco ferro, enquanto a carne vermelha possui cerca de sete vezes mais. A beterraba tem ainda na sua constituição um composto, os fitatos, que impede a absorção de ferro.

COMER FRUTA APÓS A REFEIÇÃO ENGORDA?

Mito!

O valor nutricional da é sempre o mesmo, independentemente da altura em que é consumida,



pelo que engorda tanto quando consumida antes ou após a refeição. A única diferença é que, quando consumida antes da refeição, nos sentimos mais saciados visto que esta tem uma grande quantidade de água e fibra, podendo levar à redução de apetite para a restante refeição.

A CENOURA COZIDA ENGORDA MAIS DO QUE A CENOURA CRUA?

Mito!

As diferenças na composição nutricional da cenoura crua para a cenoura cozida não são significativas. A cenoura crua apresenta 19kcal/100g e a cenoura cozida apresenta 17kcal/100g.



O MEL É MAIS SAUDÁVEL DO QUE O AÇÚCAR?

Mito!



Em relação ao valor energético ambos são alimentos densamente energéticos, que devem ser consumidos apenas em ocasiões especiais. Por outro lado, o mel possui na sua constituição alguns micronutrientes que o poderão tornar mais interessante nutricionalmente, sendo no entanto necessário um consumo muito elevado para

trazer algum benefício, o que não é aconselhado.

COMER TAPIOCA EMAGRECE?

Mito!

A tapioca é um hidrato de carbono sem fibra e com alto índice glicémico e, por isso pode ser comparada ao pão branco. Quando consumida em excesso e, dependendo do recheio adicionado, pode levar ao aumento de peso. A principal vantagem de consumir tapioca em alternativa a outras farinhas parece ser o facto de esta não conter glúten e por isso ser uma alternativa para doentes celíacos.



OS OVOS FAZEM MAL À SAÚDE?

Mito!



Os ovos, embora contenham colesterol, grande parte não é absorvido. É um alimento nutricionalmente rico uma vez que é uma fonte de proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes. São também uma excelente fonte de colina que é um nutriente importante para a saúde do cérebro.

NÃO COMER GLÚTEN FAZ-ME MAIS MAGRA(O)?

Mito!

A eliminação do glúten da alimentação só é indicada por motivos de saúde. Ao eliminar o glúten da sua alimentação pode estar a privar o consumo de nutrientes importantes.





AS BANANAS ENGORDAM?

MITO!

Uma banana pequena tem relativamente as mesmas calorias que outra peça de fruta. O que é realmente importante é ter em atenção as quantidades que ingere.

ALIMENTOS COZIDOS TÊM MENOS VITAMINAS?

VERDADE!

Os alimentos perdem cerca de 20% das vitaminas no processo de confeção.



QUEIJO AMARELO TEM MAIS GORDURA QUE O BRANCO?

VERDADE!

A cor amarela que o queijo apresenta deve-se ao teor de gordura do leite, ou seja, quanto mais amarelo o queijo for, maior será a quantidade de gordura. É por isso que é melhor dar preferência aos queijos brancos.



O **Movimento 2020** é um projeto da Associação Portuguesa de Dietistas, com o objetivo de promover e implementar as boas práticas no que respeita à saúde alimentar e hábitos de vida saudável. Em pleno séc. XXI, a literacia em saúde alimentar ainda escasseia na sociedade portuguesa. Muitos são os hábitos que devemos rever para inverter alguns indicadores preocupantes sobre o nosso estilo de vida. Sabendo da necessidade de implementar e promover boas práticas ligadas à sua alimentação, que contribuem para a nossa saúde e felicidade, a Associação Portuguesa de Dietistas lançou 20 desafios a todos os portugueses (Manifesto). O Movimento 2020 pretende contribuir para uma sociedade mais esclarecida e predisposta a adotar os comportamentos que aumentarão o seu grau de felicidade.

Para mais informações, consulte <http://movimento2020.org> ou <https://www.facebook.com/Movimento2020>.