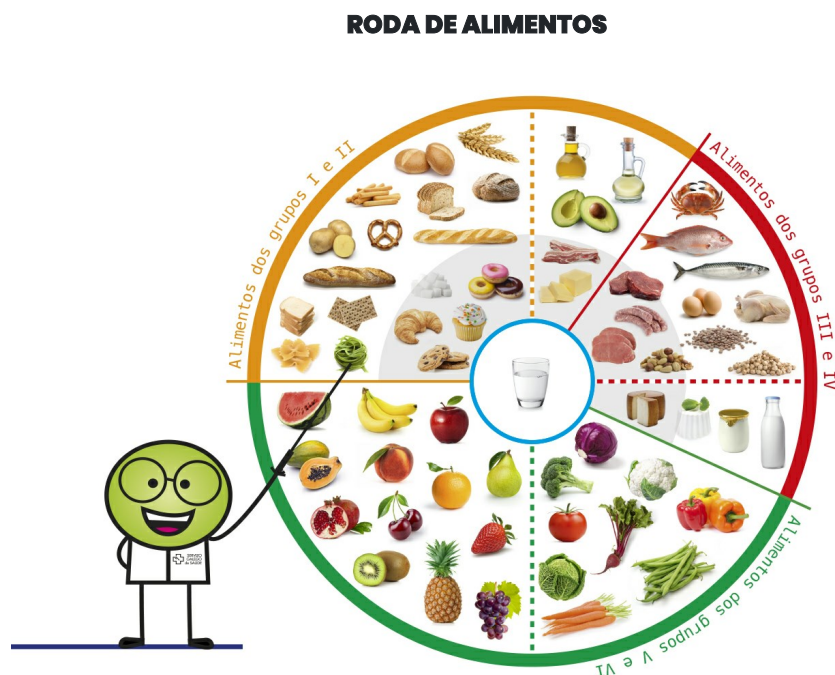


Falamos de alimentos: A roda de alimentos e a clasificación NOVA

29 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 8 min 30 sg



Nesta roda están representados todos os alimentos necesarios para acadar un óptimo desenvolvemento.

Están agrupados segundo a función que desempeñan no noso organismo.

Lembrede que cómpre incluír alimentos de todos os grupos ao longo do día e que debemos variar tamén entre os alimentos de cada sector.

Os distintos tamaños indican a cantidade proporcional que cada un deles deberá achegar á nosa dieta diaria.

Evitade as salsas e os condimentos salgados. Para reducir a cantidade de sal que inxerimos ao longo do día, podedes potenciar o sabor dos alimentos con herbas aromáticas, especias e moitos vexetais.

Ollo co exceso de graxa invisible dos alimentos da área sombreada do centro da roda!

Movédevos e gozade da actividade física ao longo do día!

Para beber: sempre auga!



Alimentos dos grupos I e II

Son ricos en nutrientes como os carbohidratos e as graxas, que achegan o «combustible» necesario para realizar as actividades do día (xogar, movernos etc.)



No menú diario dos rapaces non deben faltar os alimentos ricos en carbohidratos complexos como os derivados dos cereais (pan, pasta, arroz) combinados con patacas. Lembrede introducir de cando en vez cereais integrais para que pouco a pouco os vaian incorporando á dieta.

Ollo! cos preparados comerciais, pois cunha base de cereais engaden tamén graxas e azucres en exceso.

Consultade sempre a etiqueta nestes produtos.

Lembrede!

Os cereais integrais achegan un tipo de fibra dietética importante para o funcionamento do aparello dixestivo. Por iso os debemos incluír na nosa dieta diaria.

Alimentos dos grupos III e IV

Constitúen unha boa fonte de proteínas, necesarias para medrar correctamente e para ter os ósos e os músculos fortes.

Ademais proporcionan ferro (III) e calcio (IV).



O ferro procedente dos alimentos animais como as carnes e os moluscos absórbese moi ben no noso organismo. Para mellorar a absorción do ferro contido nos vexetais, como as lentellas, é importante achegar na mesma comida algún alimento rico en vitamina C. Que vos parece unhas mandarinas para a sobremesa? Procurade garantir a achega de ferro nas nenas adolescentes logo da menarquía!

Intentade ofrecer, polo menos, entre 4-5 racións de peixe cada 2 semanas, variando as especies e as preparacións.

Lembrede todas as súas calidades nutricionais.

O pico de masa ósea adquirese xa na segunda década da vida, por iso é tan importante unha correcta achega de calcio dende a infancia. Este mineral está relacionado coa boa saúde ósea ao longo da vida.

Non está xustificado evitar os lácteos na dieta dos rapaces, salvo que exista algunha contraindicación médica. Os alimentos ricos en calcio achegan, ademais, outros nutrientes que favorecen a absorción deste mineral.

Ofrecece dúas veces á semana un «prato de culler» con verduras, legumes e cereais

Lembrede!

As nosas «defensas», as que nos poñen fortes fronte ás infeccións, tamén son proteínas!

Alimentos dos grupos V e VI

Son ricos en vitaminas, minerais, fibra e noutras substancias moi beneficiosas para a saúde.



Sabiades que regulan moitas funcións do organismo e que poden axudar a previr algunhas enfermidades metabólicas ou cardiovasculares?

Asegurádevos da presenza de verduras e froitas en todas as comidas do día e procurade que haxa 2 ou 3 cores diferentes polo menos. Sabiades que cada cor garda diferentes beneficios para a saúde?

Lembrete!

Hai que limitar os preparados a base de froitas con azucres engadidos!

Clasificación NOVA de alimentos

Ademais de clasificar os alimentos en función do seu contido en nutrientes, podémolos agrupar en función da natureza, grao e propósito do seu procesamento, xa que este está relacionado coa saúde.

Case todos os alimentos sofren algún tipo de procesamento, que é necesario na maioría dos casos para chegar ao consumidor final en óptimas condicións. Así e todo, hoxe sabemos que un patrón alimentario rico en alimentos ultraprocesados aumenta o risco de obesidade, de alteracións metabólicas e doutras enfermidades relacionadas coa alimentación.

Para facilitarvos as escollas, achegamos a clasificación NOVA, proposta recentemente e que agrupa os alimentos en función de tipo de procesamento ao que son sometidos:



Grupo I. Alimentos non procesados ou minimamente procesados

- *Non procesados*: son as partes comestibles das plantas (sementes, froitas, follas, talos, raíces), dos animais (carne, ovos, leite) e os fungos e algas tras ser separados da natureza.
- *Minimamente procesados*: son os alimentos naturais alterados por procesos que inclúen a eliminación de partes non comestibles e a tinguadura, moído, fraccionamento, así como a pasteurización, refrixeración, conxelación, envasado e envasado ao baleiro. Estes procesos efectúanse para conservar os alimentos naturais, ou para volvelos seguros, comestibles e prazenteiros para o consumo.

Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados

Son substancias derivadas dos alimentos do grupo 1 obtidos da natureza por procesos de prensado, refinación, moído e secado.

Non se usan para ser consumidos sós e empréganse xunto con alimentos do grupo 1 para preparar guisos, sopas e caldos, ensaladas, pans...

Son os aceites, a manteiga, o azucre, o sal...

Grupo 3. Alimentos procesados

A maioría deles teñen dous ou tres ingredientes e pódense recoñecer como versións modificadas dos alimentos do grupo 1.

O propósito do seu procesamento é aumentar a durabilidade dos alimentos do grupo 1 ou modificar as súas calidades organolépticas. Inclúense aquí diversos métodos de conservación ou cocción e, no caso de pans e queixos, fermentación non alcohólica.

Polo xeral, prepáranse agregando sal, aceite, azucre ou outras substancias do grupo 2 a alimentos do grupo 1.

Forman parte do grupo, entre outros, os vexetais envasados e embotellados, o peixe enlatado e as froitas en caldo de azucre, queixos e pans recentemente feitos.

Grupo 4. Alimentos ultraprocesados

Non son alimentos modificados, senón preparacións feitas na súa maior parte ou completamente de substancias derivadas de alimentos e aditivos, con pouco ou ningún alimento intacto do grupo 1.

Conteñen outras fontes calóricas e nutrientes que normalmente non se empregan nas preparacións culinarias. Algúns extraíense directamente de alimentos, como a caseína, a lactosa, o soro do leite e o glute. Outros proveñen dun sobreprocesamento dos constituíntes alimentarios, como os aceites hidroxenados ou o xarope de millo rico en fructosa. Habitualmente inclúen tamén aqueles empregados nas comidas procesadas, como azucres, aceites, graxas ou sal.

Os produtos ultraprocesados en xeral teñen un envase atractivo, inclúen mensaxes publicitarios que incitan á compra e son altamente palatables e cómodos para consumir en calquera momento e lugar.

Forman parte deste grupo, entre outros, as bebidas refrescantes e enerxéticas, os produtos de aperitivo (galletas salgadas, patacas chips etc.), os friames as galletas e bolería industrial, a margarina e moitos pratos conxelados e precociñados, listos para o consumo. .

Lembrede!

O consumo excesivo deste tipo de alimentos, por outra banda ben aceptados entre a poboación infantil e xuvenil, está vinculado con moitas enfermidades relacionadas coa alimentación.

A Organización Mundial da Saúde sinala que o cambio máis sorprendente nos sistemas alimentarios é o desprazamento dos padróns de alimentación baseados en comidas elaboradas a partir de alimentos sen procesar ou minimamente procesados por outros que se basean en produtos ultraprocesados. A alimentación resultante caracterízase por unha densidade calórica excesiva e por ser rica en azucres, graxas non saudables e sal, e baixa en fibra alimentaria, o que aumenta o risco de obesidade e doutras patoloxías relacionadas coa alimentación. A proporción de produtos ultraprocesados con respecto a outros naturais na dieta pode considerarse un criterio para valorar a calidade da dieta dunha poboación.

