

Comer Bem para Viver Mais e Melhor



Nos últimos anos, temos ouvido cada vez mais falar sobre alimentação saudável, seja em campanhas de saúde pública, nas redes sociais ou em conversas do dia a dia. Mas, afinal, o que significa “comer bem”? E como é que podemos distinguir conselhos úteis de ideias erradas ou até prejudiciais? Este texto pretende responder a essas perguntas, explorando conceitos fundamentais como a Dieta Mediterrânica, a Roda dos Alimentos e a importância de ouvirmos o nosso corpo, tudo isto sem cair em extremismos ou dietas da moda.

O que significa ter uma “alimentação saudável”?

Rara é a pessoa que nunca ouviu falar sobre a importância de ter uma “alimentação saudável”, mas, se calhar, nem todos pensamos na mesma coisa quando tentamos imaginar o que isso é.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a alimentação saudável é:

- Diversificada: inclui um conjunto alargado de alimentos

- Equilibrada: a proporção dos alimentos consumidos respeita a Roda dos Alimentos
- Rica em alimentos de alto valor nutricional: privilegia alimentos naturais e pouco processados

Dieta Mediterrânica

É conhecido que a Dieta Mediterrânica é um dos modelos alimentares mais saudáveis para o ser humano. Tanto o é que a UNESCO, em 2013, definiu a Dieta Mediterrânica em Portugal como património cultural imaterial da humanidade, reconhecendo-a como modelo de saúde.

Tradicionalmente, os países que circundam o mar Mediterrâneo, como Portugal, têm um estilo de alimentação que segue os seguintes princípios (Direção-Geral da Saúde, 2025):

- Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal. Nomeadamente, produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo moderado de laticínios;
- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- Água como principal bebida ao longo do dia;
- Convivialidade à volta da mesa.

Podemos usar os princípios da dieta mediterrânica como guia para eleger os alimentos que devemos escolher com maior frequência, tendo em conta que o consumo

ocasional de alimentos “não saudáveis” (e.g., gomas, fritos, “comida de pacote”) também faz parte de uma alimentação saudável.

O Consumo de Vinho

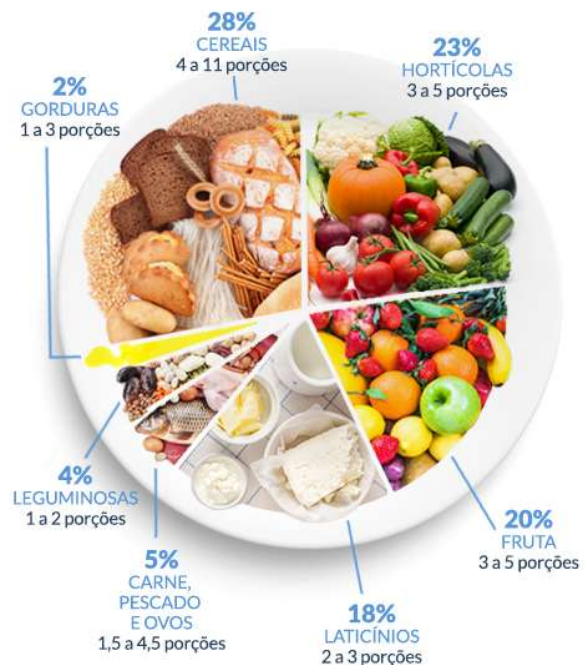
O consumo baixo a moderado de vinho, especialmente tinto, às refeições principais faz parte da dieta mediterrânica.

Contudo, importa ressaltar que, atualmente, a OMS defende que não existe um nível seguro para a saúde de consumo de álcool, ou seja, qualquer consumo de álcool afeta a saúde. O álcool é uma substância tóxica para o ser humano, que pode criar dependência e que está associada a inúmeras condições de saúde e dificuldades psicológicas e sociais.

Roda dos Alimentos

A Roda dos Alimentos é um guia visual que foi inventado em Portugal, em 1977, e que tem vindo a sofrer alterações ao longo dos anos. Deve orientar as nossas escolhas no que diz respeito às proporções que devemos consumir de cada grupo de alimentos.

Na imagem ao lado, podes consultar quantas porções deves consumir de cada grupo, segundo a Roda dos Alimentos.



Ouvir o Corpo

Apesar de existirem estas orientações relativamente aos alimentos que devemos

comer, segundo a Dieta Mediterrânica, e em que quantidade o devemos fazer (segundo a Roda dos Alimentos), o mais importante é aprendermos a ouvir o nosso corpo.

É importante desenvolver a capacidade de reconhecer quando sentimos fome e quando nos sentimos satisfeitos. Devem ser estas sensações corporais a guiar a quantidade que comemos, não a definição do que é “uma porção”. Por exemplo, considera-se que 180-240 gramas de arroz cozido equivale a uma porção de arroz, mas isso não significa que tenhas de consumir “só isso” ou “isso tudo” a acompanhar o teu almoço. A melhor forma de dosear os alimentos é ires-te perguntando, à medida que vais comendo, como te sentes.

Se prestarmos atenção, o nosso corpo também nos informa sobre que alimentos precisa ou quer. Por exemplo, já te aconteceu teres um “craving” mesmo forte por pizza ou sushi. Apesar de não de forma tão intensa como nesses “cravings”, o nosso corpo comunica-nos o que precisa: quando tens fome e pensas no que te apetece comer, avalias várias opções e o teu corpo informa-te qual delas parece melhor.

Isto pode parecer contraditório com os princípios da Dieta Mediterrânica e com a Roda dos Alimentos, talvez porque acreditas que se comeres tudo o que o teu corpo pede vais ter uma alimentação muito pouco saudável. Contudo, naturalmente os nossos corpos pedem alimentos nutricionalmente ricos se tivermos a coragem de os ouvir e é muito provável que, sem fazeres esforço, a tua alimentação se aproxime à mediterrânica. Se não tiveres uma boa relação com a comida, este processo pode ser mais complicado, pelo que te convido a ler o nosso texto de autoajuda intitulado “Como Ter uma Boa Relação com a Comida e com o Corpo”.

Conclusão

Agora que já tens esta informação, podes começar por dar pequenos passos:

- Observa os teus hábitos alimentares com curiosidade, não com julgamento;
- Questiona as mensagens sobre nutrição que encontras online;
- Inclui mais alimentos naturais e variados nas tuas refeições;

- Presta atenção aos sinais do teu corpo: a fome, a saciedade, os desejos;
- E, se sentires dificuldade, procura apoio profissional com alguém que respeite a tua individualidade.

Lembra-te: alimentar-te bem não significa comer “perfeito” todos os dias, significa encontrar um caminho que te nutra física e emocionalmente, de forma sustentável, prazerosa e livre de culpa.

A informação exposta neste texto de autoajuda segue os princípios gerais de uma alimentação saudável, embora seja algo genérica. Se sentires interesse ou necessidade em teres alguma informação mais adaptada à tua realidade, deves consultar um/a nutricionista, que poderá fazer uma avaliação e adequar-se aos teus objetivos.

As redes sociais têm aumentado a quantidade de informação disponível para a população geral sobre nutrição. Infelizmente, alguma dessa informação é falsa ou enganadora. Assim, devemos consumir esse tipo de conteúdo sempre com algum espírito crítico.

Referência

Direção-Geral da Saúde (2025). Dieta Mediterrânica. Alimentação Saudável.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

Joana Baptista

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Julho de 2025