



# Alimentação equilibrada garante saúde

Comer de tudo um pouco e um pouco de tudo dando preferência aos alimentos naturais como frutas, verduras e leguminosas é a receita ideal para se ter uma vida saudável e equilibrada. Esta foi uma das dicas dadas ontem na palestra Mito e Verdade da Alimentação, ministrada pela professora titular de nutrição do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz) e presidente da SBAF (Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais), Joicelem Mastrodi Salgado. O evento, integrou o ciclo de palestras do Pan-Gnócio realizado pela Adae (Associação dos Docentes Aposentados da Esalq).

De acordo com a especialista, existem muitos mitos sobre alimentação e este assunto tem sido amplamente discutido nos meios

de comunicação, “deixando as pessoas na dúvida do que realmente está correto. Para se ter uma idéia chegaram a divulgar que as pessoas não deveriam mais consumir leite, uma grande mentira. O leite é necessário, pois é fonte de cálcio, vitamina D e proteína, que auxilia na construção muscular”, disse.

Na palestra, Joicelem também enfatizou a importância do café-da-manhã, como o principal alimento do dia e falou da importância da água para o bom funcionamento do intestino. “O correto é que uma pessoa beba de dois a três litros por dia”. O consumo de fibras também foi destaque. “Os alimentos mais indicados são espaguete, biscoito de trigo e pão (todos só valem se forem integrais), flocos de cereais, ervilhas, lentilhas, damasco seco e mingau de aveia”.

A carne também tem grande importância no cardápio. “A carne



Joicelem Salgado falou sobre os alimentos ideais em palestra

já era consumida pelos nossos ancestrais, no entanto, a carne que eles comiam era magra, cheia de energia e proteína”. Sobre proteção contra o câncer, Joicelem men-

cionou o brócolis, que oferece uma substância capaz de ajudar o organismo a combater neoplasias. Para os homens, a especialista reforçou a importância de consumir to-

mate ou molho de tomate para diminuir os riscos de câncer de próstata, pois este alimento é rico em licopeno.

Para os que querem emagrecer, Joicelem recomendou a ingestão de leite, iogurtes, salmão, sardinha, verduras e as frutas, que precisam ser consumidas entre os intervalos das alimentações. As pessoas que querem eliminar gordura não podem ficar muitas horas sem comer. “Deixando de comer você poder tornar o seu metabolismo mais lento, dificultando a eliminação de peso. Além disso, após ficar sem comer um período é comum a compulsão alimentar, ou consumo de alimentos em maior quantidade. Para que ocorra a eliminação de peso é fundamental comer de forma fracionada, na quantidade certa e aliar tudo isso à prática de atividades físicas”, disse.

Mateus Medeiros/JP