

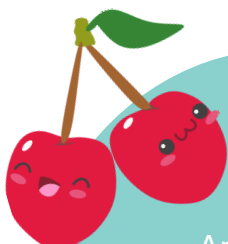
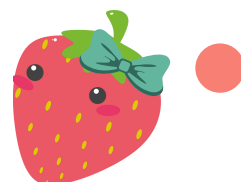


utad



COMER COM SABEDORIA

MITOS E VERDADES SOBRE
ALIMENTAÇÃO



As Nutricionistas do Município

Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Lúri Santos (al71557)

EDIÇÃO N.º 7 - ABRIL 2024



utad



COMER COM SABEDORIA

Alimentação saudável

A alimentação saudável é um tema vulnerável no que toca à criação de mitos que, muitas vezes, se devem à falta de credibilidade das fontes de informação que consultamos...



MITO VS. VERDADE



Consumir pão engorda?

O pão é um alimento rico em hidratos de carbono sendo que, quando consumido em quantidades exageradas, poderá levar a uma ingestão calórica significativa. No entanto, o pão integral e centeio quando consumidos com moderação pode até ser uma ajuda no processo de perda de peso devido à sua riqueza em fibra.

Dito isto, **o que engorda é a ingestão de mais calorias do que as que gastamos**, não sendo o pão o culpado deste ganho de peso.



Alimentos sem glúten são mais saudáveis?



Não existem evidências científicas que apresentem benefícios para pessoas sem doença celíaca ou hipersensibilidade ao glúten ao consumir produtos sem glúten.

A exclusão do glúten da dieta não está ligada à qualidade da dieta ou à perda de peso para essas pessoas.



utad



COMER COM SABEDORIA



Mito ~~X~~

Beber água com limão em jejum ajuda a emagrecer?



A água com limão é praticamente livre de calorias, ou seja, não engorda, mas não quer dizer que faça emagrecer.

O **único benefício associado** ao seu consumo é a **hidratação** e o **fornecimento** de alguns tipos de **vitaminas e minerais** por conter o sumo de limão.

Alimentos rotulados como "light" ou "diet" fazem emagrecer?

Os alimentos "light" ou "diet" apresentam menos calorias que os alimentos tradicionais, ou seja, têm impacto na ingestão calórica total, mas **o seu consumo não faz emagrecer.**

Para **emagrecer** é necessário **ingerir menos calorias do que aquelas que gastamos**, portanto, é possível ganhar peso mesmo consumindo produtos "light" e perder peso sem os consumir.

Mito ~~X~~

Mito ~~X~~

Beber água durante as refeições engorda?



A **água** não contribui para o ganho de peso pois **não contém calorias**. Devemos de beber água ao longo do dia, mesmo durante as refeições, uma vez que é essencial para o nosso organismo.



utad

COMER COM SABEDORIA



○ consumo de ovo aumenta o colesterol?

De facto, a gema do ovo contém colesterol, mas o **impacto** que o consumo de ovos vai ter **nos níveis de colesterol sanguíneos é muito baixo**.

O ovo é um alimento **muito rico do ponto de vista nutricional**, sendo uma fonte de **proteína, vitaminas e minerais** que são importantes para o correto funcionamento do nosso organismo.



Evitar alimentos ultraprocessados é benéfico para a saúde?

Os **alimentos ultraprocessados** passam por muitos processos industriais e têm adicionado na sua composição **ingredientes artificiais** como conservantes, corantes e aromatizantes.

Para além disso também costumam ter uma composição rica em gorduras saturadas e açúcar, sendo que tudo isto pode ter consequências negativas para a saúde, podendo **aumentar o risco** de aparecimento de doenças como a **obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares**.

A ingestão adequada de fibras é essencial para a saúde digestiva?



A **ingestão adequada de fibras é essencial para a saúde digestiva** pois estas têm vários efeitos benéficos tais como a promoção de um funcionamento normal do intestino, prevenção de doenças intestinais, ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue, ajudam na redução do colesterol e aumentam a sensação de saciedade.



utad



COMER COM SABEDORIA



Verdade

A Dieta Mediterrânica tem efeitos benéficos?

A **Dieta Mediterrânica** é caracterizada por um consumo elevado de azeite, fruta, frutos secos, vegetais e cereais; consumo moderado de peixe e aves; baixo consumo de laticínios, carnes vermelhas, processadas e doces; vinho com moderação e consumido às refeições, bem como a prática de atividade física.

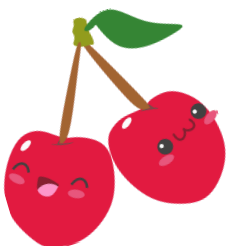
Todos estes fatores contribuem para **efeitos benéficos para a saúde**: redução do colesterol LDL (“mau” colesterol), diminuição do risco de doenças cardiovasculares, redução da probabilidade de desenvolver certos tipos de cancro, melhoria da saúde cerebral e óssea, entre outros, que fazem desta uma **dieta muito recomendada**.



○ Azeite é melhor que o óleo de coco?

Verdade

O **azeite é a escolha mais saudável** para cozinhar e temperar, pois é rico em gorduras insaturadas que **reduzem o mau colesterol e o risco de doenças cardíacas**. Em comparação, o óleo de coco, embora popular, contém gorduras saturadas que devem ser consumidas com moderação devido aos potenciais impactos negativos na saúde.



Fontes:

1. À Roda da Alimentação. Mitos e verdades sobre alimentação. Disponível em: <https://www.rodadaalimentacao.pt/alimentacao/mitos-e-verdades-sobre-alimentacao/>
2. Missão Continente. Mitos alimentares. Disponível em: <https://missao.continente.pt/media/l4gdxoj0/mitos-alimentares-professores.pdf>
3. Direção-Geral da Saúde. Ovos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/ovos/>