

A importância do porcionamento na alimentação balanceada

The importance of the concept of portion for obtaining a healthy diet

Carlos Alberto Nogueira de Almeida¹,
Geórgia de Castro Fernandes²

¹ Doutor, Universidade de Ribeirão Preto

² Doutora, Kraft Foods Brasil

Instituição: Universidade de Ribeirão Preto & Kraft Foods Brasil

RESUMO

O artigo discute a importância da utilização do conceito de porções para a obtenção de uma alimentação saudável, incluindo informação básicas sobre os guias alimentares e sua aplicação para o planejamento de cardápios.

Palavras Chave: Alimentação, Recomendações Nutricionais, Nutrição

ABSTRACT

The article discusses the importance of the concept of portion for obtaining a healthy diet, including basic information about dietary guidelines and their application for planning menus.

Keywords: Feeding, Nutrition Policy, Nutrition

INTRODUÇÃO – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para o bebê recém nascido, todo o processo de alimentar-se de forma saudável se faz de maneira automática. Os horários são controlados pelo processo de fome e saciedade e a quantidade de leite é produzida de maneira dinâmica, de acordo com a demanda, obtendo-se “porções” naturalmente controladas (1). Em uma situação ideal, esse processo aprendido durante o aleitamento materno deveria ser levado para toda a vida, mas o que se tem observado, especialmente nas sociedades mais industrializadas, é uma deterioração dos hábitos alimentares, com redução do número de refeições e aumento progressivo do tamanho das porções(2).

O conceito de alimentação saudável engloba uma série de aspectos qualitativos e quantitativos que devem ser respeitados pelo profissional que prescreve um planejamento dietético. Basicamente, deve-se buscar o adequado fornecimento energético, a oferta equilibrada de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos) e a garantia do aporte suficiente de micronutrientes (vitaminas e minerais). Adicionalmente, é fundamental o respeito às preferências de cada indivíduo, aos hábitos culturais da

sociedade em que está inserido e à sua condição sócio-econômica(3).

De posse de todos esses parâmetros, é possível que se prescreva uma dieta saudável e realista, mas a elevada complexidade envolvida na montagem desse plano alimentar faz com que poucos profissionais se habilitem efetivamente a fazê-lo e, quando o fazem, necessitem de apoio de programas de computador. Exemplificando: depois de conseguir obter um planejamento com 55% de carboidratos, 30% de lipídeos e 15% de proteínas e de considerá-lo bastante adequado a certo paciente, observa-se que, em relação ao ferro, a prescrição está deficiente. Isso poderia ser facilmente resolvido aumentando-se a oferta de carne. Acontece que, ao tomar essa atitude, o percentual de proteínas poderá exceder os limites desejáveis, já que a carne contém ferro, mas também elevado teor protéico. Isso se deve ao fato de que, com raras exceções, os alimentos em geral são compostos de vários nutrientes diferentes (4). Seguindo no exemplo, pode-se supor que foi possível obter um planejamento bastante adequado do ponto de vista tanto de macro como de micronutrientes, mas, ao apresentá-lo ao paciente, esse revela que não pode consumir produtos lácteos devido à hipolactasia que possui. A retirada desse grupo certamente afetará todo o equilíbrio do plano.

Por conta de toda a dificuldade, conforme demonstrado acima, de se implementar, em termos de saúde pública, uma estratégia de prescrição alimentar saudável individualizada, tem-se optado pelo desenvolvimento de guias alimentares. Esse instrumento visa, basicamente, permitir que sejam feitas boas escolhas alimentares, com base em princípios relativamente simples, que podem ser seguidos por profissionais e por leigos(3).

GUIAS ALIMENTARES

Um guia alimentar nada mais é que um conjunto de orientações simples e práticas, em geral apoiadas em um sistema didático lúdico (pirâmides, pratos, rodas, etc). Os primeiros guias alimentares surgiram na Escandinávia, em 1968, e, logo em seguida, nos Estados Unidos, nos anos 70, e foram produzidos porque se percebeu que a maioria dos problemas nutricionais, nos países mais ricos, não eram relacionados com os nutrientes essenciais e que as “Recommended Dietary Allowances” (5), que eram a referência à época, não forneciam informações suficientes e utilizáveis(6).

Muitos países possuem guias próprios e outros utilizam versões internacionais. O Brasil possui dois documentos bastante completos, que incluem orientações dirigidas tanto aos profissionais de saúde quanto ao usuário final. São eles o “Guia alimentar para crianças menores de dois anos” (7) e o “Guia alimentar para a população brasileira”(8). Seguem abaixo alguns trechos ilustrativos do segundo, voltadas aos profissionais de saúde:

Orientar:

Sobre a necessidade de se realizar pelo menos três refeições diárias, intercaladas com lanches saudáveis.

Quanto à importância da consulta e interpretação da informação nutricional e da lista de ingredientes presentes nos rótulos dos alimentos, para a seleção de alimentos mais saudáveis.

As mulheres durante a gestação sobre a importância da prática do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade da criança e sobre os passos para a alimentação complementar após este período.

Saber que:

Os cereais de preferência integrais, frutas, legumes e verduras e leguminosas (feijões), no seu conjunto, devem fornecer mais da metade (55% a 75%) do total de energia diária da alimentação.

Além dos aspectos qualitativos exemplificados acima, o guia também permite a prescrição de cardápios com base em algumas premissas simples, mas que, na prática, mostram-se altamente eficazes(8):

- ✓ Os alimentos podem ser agrupados, de acordo com suas características e, dentro dos grupos, podem ser trocados livremente;
- ✓ Os alimentos são descritos sob a forma de “porção”, que é a unidade de consumo e apresenta valor energético constante dentro do grupo;
- ✓ De acordo com a necessidade energética estimada individualmente, o guia indica o número de porções de cada grupo que devem ser consumidas em um dia;
- ✓ Ao utilizar um guia alimentar pode-se obter uma alimentação saudável, garantindo a ingestão adequada e equilibrada de micro e macronutrientes, sem a necessidade de cálculos complexos.

PORCIONAMENTO

Um dos aspectos mais relevantes dos guias alimentares é sua capacidade de transformar o conhecimento científico em orientações utilizáveis pelas pessoas em geral. O maior desafio para que esse objetivo seja cumprido refere-se à necessidade de que alguns aspectos básicos sejam, de fato, compreendidos. Desses, talvez o mais difícil seja o conceito de porção e sua aplicabilidade.

Tecnicamente, uma porção pode ser definida como “a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável (9)”. Na prática, o conceito se refere a equivalências entre os alimentos, determinando uma quantidade necessária de certo produto a fim de que seja possível sua troca por outro, mantendo o fornecimento do mesmo teor energético e, aproximadamente, das mesmas concentrações de macro e micronutrientes. Tem por base a idéia dos grupos alimentares, que são conjuntos de alimentos com características semelhantes, do ponto de vista nutricional, e que podem ser intercambiáveis no momento de se montar um cardápio. Uma porção pode ser apresentada em medidas caseiras ou em unidades de peso ou volume.

O quadro 01 mostra os grupos que estão contemplados no Guia alimentar para a população brasileira, a quantidade de calorias presente em cada porção desse grupo e alguns exemplos de alimentos.

PLANEJAMENTO DE UM CARDÁPIO

O planejamento de um cardápio passa, basicamente, por três etapas simples:

- Definição do valor energético do plano;
- Definição do número de porções de cada grupo para a composição do plano;
- Distribuição das porções no decorrer das refeições.

O valor energético pode ser obtido de diversas maneiras, mas a tendência atual, em termos de orientação populacional, é a simplificação desse cálculo, com a utilização de tabelas de referência.

Os quadros 2 e 3 mostram as necessidades de energia para homens e mulheres, de acordo com faixa etária e nível de atividade, conforme sugerido pelo Guia alimentar americano(10):

O número de porções de cada grupo varia de acordo com a quantidade total de energia fornecida. O quadro 04 fornece alguns exemplos(11):

Por fim, de posse do número total de porções diárias para cada grupo, o passo final é a distribuição dessas porções entre as refeições. Para isso, a metodologia mais simples consiste em utilizar uma referência que indique o percentual de energia que caberá a cada refeição, como a que está demonstrada no quadro 05 e, de posse do valor calórico de cada porção, realizar a distribuição.

Essa metodologia permite que se planeje um cardápio para a maioria dos pacientes, com a segurança de que, muito provavelmente, as necessidades, não apenas de energia, mas também de macro e micronutrientes estejam satisfeitas. É justamente esse o grande avanço representado pelos guias alimentares, uma vez que a prescrição prescinde de cálculos complexos e demorados. Logicamente, para algumas situações, ainda se faz necessária maior precisão, com a utilização de cardápios que contemplem não grupos, mas sim alimentos cuidadosamente escolhidos. Isso ocorre, por exemplo, ao se montar uma dieta para um paciente com insuficiência renal, quando pequenas variações entre alimentos de um mesmo grupo, como o teor de sódio, podem representar grandes problemas. Na maioria dos casos, entretanto, a possibilidade da realização de trocas dentro de um mesmo grupo representa, para o usuário, a liberdade de escolha necessária para que suas preferências e seus hábitos culturais possam ser respeitados(8).

IMPORTÂNCIA DO PORCIONAMENTO

Com base em um guia alimentar com a definição do número de porções diárias de cada grupo que devem ser consumidas em um dia e, de posse de uma tabela de substituições, é possível que se obtenha um cardápio de elevada saudabilidade. A possibilidade da realização de trocas, permite ao usuário do guia modificar constantemente sua alimentação, no sentido de garantir a variabilidade de alimentos (premissa básica para que sejam atendidas as necessidades de micronutrientes) e, também, atender aos seus gostos pessoais. Assim, por exemplo, um lanche da

tarde que se pretenda compor utilizando-se uma porção do grupo do leite e uma porção do grupo dos cereais, pode ser feito com alimentos diferentes a cada dia da semana, se assim se desejar: pão + leite; biscoito + iogurte; granola + coalhada, etc...

Saúde é definida pela Organização Mundial da Saúde como “um estado de completo bem estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença ou enfermidade” (12). No campo da nutrição, essa definição muitas vezes é ignorada, uma vez que apenas a preocupação com o bem estar físico é levada em conta. Muitas das orientações amplamente utilizadas para a alimentação desconsideram o importante aspecto “mental e social” do alimento. Oliveira e Thébaud-Mony descrevem essa questão com precisão:

“A alimentação pode ser analisada sob várias perspectivas, ao mesmo tempo independentes e complementares: a perspectiva econômica, na qual a relação entre a oferta e a demanda, o abastecimento, os preços dos alimentos e a renda das famílias são os principais componentes; a perspectiva nutricional, com enfoque nos constituintes dos alimentos, indispensáveis à saúde e ao bem-estar do indivíduo (proteínas, lipídeos, carboidratos, vitaminas, minerais e fibra), nas carências e nas relações entre dieta e doença; a perspectiva social, voltada para as associações entre a alimentação e a organização social do trabalho, a diferenciação social do consumo, os ritmos e estilos de vida; a perspectiva cultural, interessada nos gostos, hábitos, tradições culinárias, representações, práticas, preferências, repulsões, ritos e tabus, isto é, no aspecto simbólico da alimentação”(13).

Muito mais importante que submeter as pessoas a uma interminável lista de proibições alimentares, seria ensiná-las a utilizar os alimentos corretamente, em relação à quantidade e a qualidade. Cada vez mais, o ato de se alimentar tem sido carregado de significados novos. Como exemplo, pode-se citar o caso dos alimentos funcionais, sobre os quais tem-se acompanhado uma avalanche de estudos científicos (14). Esse é um aspecto que transcende o objetivo puramente nutritivo e caminha para a obtenção de efeitos específicos, existindo, inclusive, alimentos funcionais praticamente não-nutritivos, como é o caso de algumas fibras prebióticas (15). Também se deve dar atenção àqueles alimentos que fornecem, ao ser humano, outros aspectos, além do nutricional, como o prazer e a oportunidade de convívio social. Sobre esse aspecto, o Ministério da Saúde do Brasil, através da Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, refere:

“Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser

considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes. Os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. O alimento como fonte de prazer também é uma abordagem necessária para promoção da saúde” (16).

Sob esse ponto de vista, o conceito de porcionamento torna-se um importante aliado, na medida em que indica as janelas de oportunidade, dentro do plano alimentar, para a introdução de praticamente todos os produtos disponíveis, respeitadas a quantidade e a frequência de consumo.

Por fim, não apenas por seu aspecto histórico mas, especialmente, pela sua atualidade e importância, vale a pena encerrar essa revisão retomando as quatro leis da alimentação saudável definidas por Pedro Escudero, em 1937(17)

- **Lei da quantidade: A quantidade de alimentos deve ser suficiente para cobrir as necessidades energéticas do organismo;**
- **Lei da qualidade: A alimentação deve incluir todos os nutrientes necessários, o que se obtém: com a inclusão de todos os grupos alimentares;**
- **Lei da harmonia: As quantidades dos alimentos devem ser harmônicas respeitando a proporcionalidade;**
- **Lei da adequação: A alimentação deve ser individualizada e deve respeitar as características sociais, econômicas e culturais.**

CONFLITO DE INTERESSE

Carlos Alberto Nogueira de Almeida presta consultoria à empresa Kraft Foods Brasil, que tem em seu portfólio produtos contendo cereais integrais.

Geórgia de Castro Fernandes é funcionária da empresa Kraft Foods Brasil, que tem em seu portfólio produtos contendo cereais integrais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Del Clampo LA, Ricco RG, De Almeida CAN. Puericultura Princípios e Práticas - Atenção Integral à Saúde da Criança. 2 ed. São Paulo: Atheneu; 2008.
- (2) Rolls BJ. The supersizing of America. *Nutr Today* 2003;38(2):42-53.
- (3) Ribeiro RPP. Seleção de uma alimentação saudável. In: Dutra-de-Oliveira JE, Marchini JS, editors. Ciências Nutricionais. 2 ed. São Paulo: Sarvier; 2008. p. 21-52.
- (4) Garcia MG, López MMR. Suplementación de la dieta. 1 ed. Barcelona: Novartis Consumer Health S.A.; 2003.

- (5) Subcommittee on the Tenth Edition of the RDAs Food and Nutrition Board. Recommended Dietary Allowances. 10 ed. Washington: National Academy Press; 1989.
- (6) Truswell AS. Practical and realistic approaches to healthier diet modifications. *Am J Clin Nutr* 1998 Mar 1;67(3):583S-590.
- (7) Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil; 2002. Report No.: 107.
- (8) Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- (9) Resolução - RDC No. 359, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, (2003).
- (10) U.S.Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. Washington; 2005.
- (11) Fisberg RM, Villar BS, Colucci ACA, Philippi ST. Alimentação equilibrada na promoção da saúde. In: Cuppari L, editor. Nutrição clínica no adulto. 1 ed. São Paulo: Manole; 2002. p. 47-54.
- (12) WHO. WHO definition of Health. WHO 2010 [cited 2010 Mar 5]; Available from: URL: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- (13) Oliveira SP, Thqbaud-Mony A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. *Revista de Sa-de P-blica* 1997;31:201-8.
- (14) Roberfroid MB. Concepts and strategy of functional food science: the European perspective. *Am J Clin Nutr* 2000 Jun 1;71(6):1660S-1664.
- (15) Roberfroid M. Prebiotics: The Concept Revisited. *J Nutr* 2007 Mar 1;137(3):830S-837.
- (16) Pinheiro ARO, Recine E, Carvalho MF. O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada. Ministério da Saúde; 2005.
- (17) Landabure PB. Pedro Escudero: his thoughts, his doctrine and his works. *Prensa Med Argent* 1968;55(41):1983-9.

Recebido: May 10th 2011
Revisado: June 27th 2011
Aceito: August 1st 2011

Autor correspondente:
Carlos Alberto Nogueira de Almeida
Av. Portugal, 1620, ap. 73
CEP 14020-380 - Ribeirão Preto - SP
Telefone: 16 38775034
e-mail: calno@convex.com.br

Quadro 01 - Grupos alimentares utilizados no Brasil(8;9)

Nome do grupo	Calorias por porção	Exemplos
Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados	150	Arroz cru, ¼ de xícara Pão francês, 1 unidade Biscoito salgado, 30 gramas
Verduras, hortaliças e conservas vegetais	30	Molho de tomate, 3 colheres de sopa Alcaparra, 1 colher de sopa
Frutas, sucos, néctares e refrescos de frutas	70	Suco de laranja, 1 copo Maçã média, 1 unidade
Leite e derivados	125	Leite tipo C, 1 copo Queijo ralado, 1 colher de sopa
Carnes e ovos	125	Atum em conserva, 3 colheres de sopa Peito de frango, 1 unidade
Óleos, gorduras, e sementes oleaginosas	100	Bacon, 1 fatia Maionese, 1 colher de sopa
Açúcares e produtos que fornecem energia provenientes de carboidratos e gorduras, incluindo produtos de consumo ocasional	100	Achocolatado em pó, 2 colheres de sopa Açúcar, 1 colher de chá Biscoito doce sem recheio, 4 unidades Biscoito doce com recheio, 2 unidades

Quadro 02 - Necessidade de energia para mulheres

Idade	Sedentário	Moderadamente Ativo	Ativo
2 - 3	1.000	1.000 – 1.400	1.000 – 1.400
4 - 8	1.200	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9 - 13	1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.000
14 - 18	1.800	2.000	2.400
19 - 30	2.000	2.000 – 2.200	2.400
31 - 50	1.800	2.000	2.200
51+	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Quadro 03 - Necessidade de energia para homens

Idade	Sedentário	Moderadamente Ativo	Ativo
2 - 3	1.000	1.000 – 1.400	1.000 – 1.400
4 - 8	1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
9 - 13	1.800	1.800 – 2.000	2.000 – 2.600
14 - 18	2.200	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
19 - 30	2.400	2.600 – 2.800	3.000
31 - 50	2.200	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
51+	2.000	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800

Quadro 04 - Exemplos de planejamento de distribuição de porções

Grupos	Número de porções		
	Dieta de 1.600 Kcal	Dieta de 2.200 Kcal	Dieta de 2.800 Kcal
Cereais	5	7	9
Verduras	4	4 ½	5
Frutas	3	4	5
Leite	3	3	3
Carnes	1	1 ½	2
Feijões	1	1	1
Óleos	1	2	2
Açúcares e ocasionais	1	1 ½	2