

ALEXANDRA BENTO

O que é um nutricionista

A **PROFISSÃO** de nutricionista adquiriu, nos últimos anos, uma importância acentuada na saúde, na economia e na sociedade. Nessa medida, exigia uma entidade que a disciplinasse, salvaguardasse valores e criasse condições de enquadramento e valorização profissional. Nasceu, por isso, a Ordem dos Nutricionistas, com Alexandra Bento a ser a sua primeira bastonária.

Como em qualquer profissão, também os nutricionistas se regem por uma atuação que «deverá prezar o cumprimento das regras éticas e deontológicas, que têm por base os princípios da autonomia, da honestidade, da integridade e da justiça». Quem o diz é, precisamente, a bastonária, que continua: «É uma profissão que tem por objetivo garantir uma prática de excelência que contribua para o crescimento, reconhecimento e prestígio destes profissionais de saúde».



Nesse sentido, «não se pode esquecer que os nutricionistas integram, aplicam e desenvolvem os princípios derivados da Biologia, Química, Fisiologia, das Ciências Sociais e Comportamentais e aqueles provenientes das Ciências da Nutrição, Alimentação, Gestão e Comunicação», sendo, por isso, «uma prática profissional cientificamente sustentada, à luz dos conhecimentos atuais, em constante aperfeiçoamento».

É, portanto, uma profissão que existe «para atingir e manter ao melhor nível o estado de saúde dos indivíduos», pelo que não pode ser encarada de ânimo leve.

Assim sendo, a bastonária da Ordem dos Nutricionistas é perentória: «Com o auxílio dos princípios preconizados pela alimentação mediterrânica, podemos ter uma alimentação adequada, respeitando as regras de uma alimentação saudável».

Seguindo, então, a dieta classificada em 2013 pela UNESCO como Património Imaterial da Humanidade, Alexandra Bento explica que «é importante aumen-

tar o consumo de produtos hortícolas e fruta, pelo menos cinco porções por dia».

Deve-se, igualmente, «aumentar o consumo de cereais integrais, aumentar o consumo de peixe gordo, por exemplo a sardinha, cavala e o salmão, privilegiando o azeite como gordura de adição».

A moderação no consumo deve centrar-se «nos leites e derivados, e praticar regularmente uma atividade física». Nas proteínas, deve consumir-se «esporadicamente as carnes vermelhas, como carne de vaca e porco, optando por carnes brancas – peru, coelho e frango».

Assim, remata, «é fundamental para a manutenção de um estilo de vida saudável, uma alimentação equilibrada, variada e completa, conciliada com a prática de atividade física».

Saiba mais em www.ordemdosnutricionistas.pt



ALEXANDRA BENTO é a primeira Bastonária da Ordem dos Nutricionistas. Antes, esteve dez anos à frente da direção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas. O percurso académico passou por uma licenciatura na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, a primeira do País a ministrar este curso.



**ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS**