

Pirâmide de Alimentos

Guia de Alimentação

Gorduras, óleos e açúcares

No menor grupo da Pirâmide estão gorduras, óleos e açúcares, que são utilizados no preparo dos alimentos. Devem ser usados moderadamente, pois são ricos em calorias.

Consumo diário: moderado

Grupo do leite e derivados

Estes alimentos fornecem cálcio, proteína, vitaminas **A** e **D**.
Funções: O cálcio participa na formação de ossos e dentes. A vitamina **D** melhora o aproveitamento do cálcio.

Consumo diário: 2 a 3 * porções

* Pessoas até 24 anos, gestantes e mulheres que estão amamentando.

Grupo dos vegetais

Os alimentos desse grupo são ricos em vitaminas, minerais e fibras

Funções: Os minerais participam na formação dos ossos, dentes e hormônios da glândula tireóide. As fibras estimulam o intestino, prevenindo a prisão de ventre e as vitaminas ajudam a regular todas as funções do corpo.

Consumo diário: 3 a 5 porções

Grupo das carnes, aves, ovos, feijões e nozes

Fornecem proteínas, ferro, zinco, vitaminas do complexo **B**.

Funções: As proteínas promovem o crescimento e formam novas células, hormônios e enzimas. O ferro entra na formação do sangue.

Consumo diário: 2 a 3 porções

Grupo das frutas

As frutas são boas fontes de vitaminas e fibras.

Funções: As vitaminas vão atuar na visão (vitamina **A**) e na absorção de cálcio e fósforo, além de aumentar a resistência às infecções. As vitaminas do complexo **B** atuam no aproveitamento dos carboidratos, gorduras e proteínas.

Consumo diário: 2 a 4 porções

Grupo dos pães, cereais, arroz e massas

Este é o maior de todos os grupos. Fornece principalmente carboidratos complexos, vitaminas do complexo **B** e fibras.

Funções: Os carboidratos têm como principal função fornecer a maior parte da energia que o organismo precisa diariamente.

Consumo diário: 6 a 11 porções

GRUPO DE ALIMENTOS	A - 1600 kcal	B - 2200 kcal	C - 2800 kcal
Pães, cereais, arroz e massas	6	9	11
Vegetais	3	4	5
Frutas	2	3	4
Leite e derivados	2-3	2-3	2-3
Carnes, aves, ovos, feijões e nozes	2	2	3

Siga o número de porções recomendado na coluna

Fonte: * Departamento de Agricultura - EUA, 1992

- As recomendações, em termos de porções, são feitas para atender a todas as pessoas saudáveis, maiores de 2 anos.
- O número de porções de cada grupo está relacionado com a necessidade de energia, que varia conforme idade, sexo e atividade física.
- É importante lembrar que todos devem consumir pelo menos o número mínimo de porções sugeridas neste guia.

e Alimentos

Em cada grupo da Pirâmide, estão indicadas as porções que devemos comer. Isto significa que devemos consumir os alimentos com moderação.

Nossa alimentação diária também deve ter proporcionalidade: precisamos consumir mais alimentos de grupos maiores e menos de grupos menores.

Quando seguimos essas recomendações, estamos nos alimentando de maneira saudável: consumindo uma variedade de alimentos, nas quantidades recomendadas.

O excesso de consumo de alguns alimentos origina doenças como hipertensão arterial, colesterol alto, diabetes, obesidade, etc. A falta de alguns alimentos pode provocar anemia, desnutrição, carências diversas, etc.

O QUE CONTA COMO UMA PORÇÃO PARA CADA GRUPO:

Pães, cereais, arroz e massas

- 1 fatia de pão de forma
- ½ pão francês, de hambúrguer e cachorro quente
- 4 biscoitos doces ou cracker
- 2 biscoitos recheados
- ½ xícara de cereal matinal
- 1 pedaço pequeno de bolo
- ½ xícara arroz ou macarrão cozido
- 2 xícaras de pipoca com pouca gordura
- ½ sonho médio

Vegetais

- 1 xícara de vegetais folhosos crus (ex: alface, escarola, repolho)
- ½ xícara de vegetais cozidos ou picados crus (ex: cenoura, vagem, chuchu, abobrinha)

Frutas

- 1 unidade média (ex: banana, maçã, laranja)
- 1 fatia média (ex: mamão, melancia, melão)
- ¾ xícara de suco
- ½ xícara fruta picada

Leite e derivados

- 1 xícara de leite ou iogurte
- 2 fatias finas de queijo
- ½ xícara de ricota
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão

Carnes, aves, ovos, feijão e nozes

- 1 bife pequeno
- 3 colheres de carne moída ou picada
- 1 filé pequeno de peixe
- 1 pedaço de frango (ex: 1 coxa, ¼ de peito)
- Alternativas da carne: equivalem aproximadamente a ⅓ da Porção:
 - 1 ovo
 - ½ xícara de feijão sem caldo
 - 1 e ½ salsicha
 - 2 fatias grandes de mortadela
 - 1 lingüiça pequena
 - ⅓ de xícara de nozes, castanhas ou amendoim

Gorduras, óleos e açúcares

- Uso moderado. Estão distribuídos nos alimentos ou são adicionados quando de seu preparo.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- Escolha com frequência produtos integrais (pão com farinha integral, aveia, farelos);
- Consuma diversos tipos de vegetais crus e cozidos em pouca água, para preservar nutrientes e sabor;
- Utilize frutas junto com as saladas, como sobremesas, sucos e lanches;
- Prefira leite e iogurte desnatados e queijos pobres em gordura e sal;
- Retire a gordura das carnes e a pele das aves e consuma peixe pelo menos uma vez por semana. Prepare estes alimentos preferencialmente grelhados, cozidos ou assados. Evite frituras;
- Limite o consumo de ovos inteiros em até 3 unidades por semana;
- Consuma o mínimo de fígado, miúdos, salame, mortadela, bacon, salsicha e camarão;
- Utilize condimentos como alho, pimenta, gengibre, orégano, cebolinha, salsinha e outros, pois eles dão sabor e não fornecem gordura extra.

Importante:

- Beba no mínimo 8 copos de líquidos por dia (água, chá, café, leite, sucos, etc.)
- O álcool é prejudicial à saúde. O melhor é não consumi-lo;
- Evite o fumo;
- Participe de um programa de atividade física. Entretanto, antes de iniciar, é importante procurar orientação como o seu médico. A Prefeitura Municipal de Curitiba, por meio da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer, desenvolve o Programa CURITIBATIVA. O telefone é 333-6162;
- Aproveite os momentos de lazer.

Fontes:

NUTROCLÍNICA - Pirâmide de Alimentos/Manual Educador, 1997
Informativo sobre a "Pirâmide de Alimentos" - Secretaria de Estado da Saúde do Paraná/Dep. de Nutrição da Universidade Federal do Paraná, 1998.
Hegarty, Vicent. Nutrition Food and the Environment. Eagan St. Paul. 1992 P82-85

Pirâmide d

A pirâmide de alimentos é um guia de alimentação elaborado para ajudar na escolha dos alimentos que devem estar presentes nas refeições do nosso dia-a-dia, garantindo uma alimentação saudável.

É importante comer uma variedade de alimentos, pois é a combinação correta entre eles que vai fornecer nutrientes na quantidade necessária. Os nutrientes são conhecidos como: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras.

Ao olharmos a Pirâmide, podemos observar que existem diversos grupos, cada um com uma variedade de alimentos. Isso significa que as refeições diárias devem conter alimentos de cada um dos grupos e que, dentro de cada grupo, devemos escolher alimentos variados.