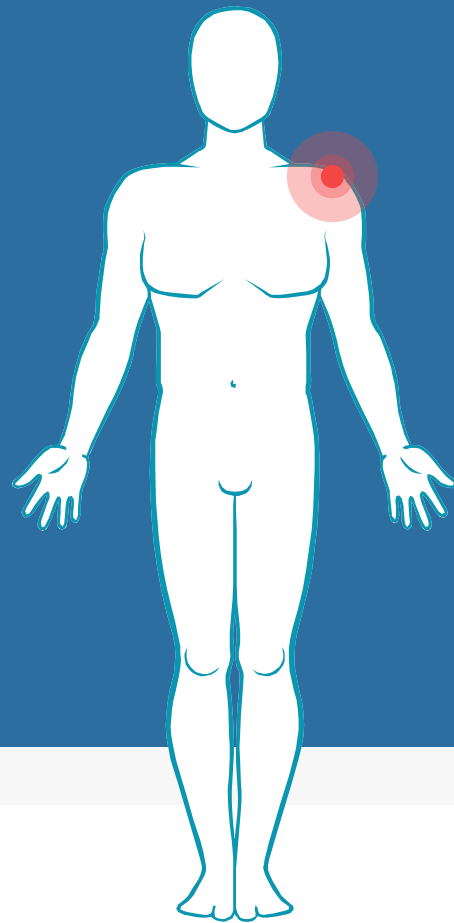


ON-CALL

Recursos Digitais

A Pirâmide Alimentar



A Pirâmide Alimentar

Possui **6 Grupos:**

- Hidratos de carbono;
- Frutas e legumes;
- Lacticínios;
- Carne, peixe e ovos;
- Gorduras, óleo e açúcar.

Hidratos de Carbono

- Alto teor de hidratos de carbono;
- Produtos como arroz, pão, milho, massa, *noodles*, etc.;
- Os especialistas recomendam comer 6 a 11 porções por dia.



Frutas e Vegetais

- Produtos como maçãs, laranjas, bananas, repolho, alface, pepino, tomate, etc.;
- Fornece fibras, vitaminas e minerais;
- Recomenda-se comer 2 peças de frutas e 3 legumes por dia.



Lacticínios

- Produtos como queijo, leite, iogurte, manteiga, etc;
- Fornecem vitaminas, fósforo e cálcio para manter os ossos fortes;
- Os especialistas recomendam 2 ou 3 porções por dia.



Carne, Peixe e Ovos

- Produtos como frango, ovos, vaca, porco, borrego, atum, salmão, etc.;
- Este grupo de alimentos fornece aminoácidos que formam proteínas;
- Recomenda-se 2 porções por dia.



Gorduras, Óleos e Açúcares

- Produtos como óleo de girassol, azeite, chocolate, bolos, doces, bolachas e *fast food*;
- Estes são alimentos pouco saudáveis porque possuem muitas gorduras e açúcares;
- É recomendável comê-los com moderação.



A Pirâmide Alimentar à medida que envelhecemos

- A pirâmide alimentar para as crianças contém seis faixas:
 - Laranja: cereais;
 - Verde: vegetais;
 - Vermelho: frutas;
 - Azul: laticínios e alimentos ricos em cálcio;
 - Roxo: proteínas;
 - Amarelo: gorduras e óleos;
- A largura da faixa colorida dá às crianças uma compreensão visual das porções que mais devem ser consumidas de um grupo, como a dos cereais, que é maior, logo devem ser consumidos em maior quantidade, enquanto outras especificam uma menor necessidade de consumo, como o grupo das gorduras e óleos.

A Pirâmide Alimentar à medida que envelhecemos

- A Pirâmide Alimentar para pessoas com mais de 70 anos mostra os diferentes requisitos alimentares e nutricionais para pessoas com mais de 70 anos;
- Essa pirâmide alimentar promove porções menores de frutas, vegetais, carnes, pães, massas e cereais, em comparação com a pirâmide alimentar comum;
- Esta pirâmide alimentar recomenda uma quantidade de laticínios e ovos igual à da pirâmide convencional;
- Ela enfatiza a necessidade de incluir 8 copos de água nos nossos planos de refeições diários à medida que envelhecemos.

Pirâmide da Dieta Asiática

- Várias doses diárias de: arroz, massa, pão, milho e outros cereais integrais, legumes, frutas, leguminosas, feijões, sementes e frutos secos;
- Dose diária opcional de: peixe e marisco ou laticínios;
- Dose semanal de: ovos, carne de aves e doces;
- Porções mensais de: carne de porco ou carne vermelha;
- Bebidas: beba 6 copos de água ou chá todos os dias;
- Exercício: faça alguma forma de exercício físico todos os dias, como *Qigong* ou *Tai Chi*!

Pirâmide da Dieta Latino-Americana

- Várias porções diárias de frutas, legumes, cereais integrais, tubérculos, massa, feijão e frutos secos;
- Dose diária de aves, peixes ou mariscos, gorduras vegetais, laticínios;
- Uma vez por semana, pode comer carne vermelha, ovos e doces;
- Beba 6 copos de água todos os dias para garantir uma boa saúde;
- Se é adulto, não há problema em consumir álcool, desde que o faça moderadamente e às refeições;
- Faça alguma forma de exercício todos os dias! Recomenda-se dançar salsa, jogar futebol ou dar um passeio.

Pirâmide da Dieta Mediterrânea

- Coma legumes frescos, frutas e cereais integrais com porções diárias de feijão, frutos secos ou sementes. Consuma alimentos frescos sazonais, sempre que possível;
- Coma peixe regularmente e apenas pequenas quantidades de carne vermelha e de aves;
- Use alho, cebola e ervas para dar sabor à sua comida e reduzir o sal;
- Use o azeite como a sua principal fonte de gordura, em vez de manteiga ou margarina;
- Em vez de ter sobremesas com alto teor de gordura e açúcar, quando quiser algo doce, prefira frutas;
- Faça exercício regularmente, como caminhadas diárias e outros exercícios que não sejam muito cansativos para o seu coração – com uma caminhada diária, pode chegar longe!



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.