

Pirâmide Alimentar Brasileira

Na base: são a base da nossa alimentação, os carboidratos. Nos fornecem energia para as atividades do dia a dia. Dê preferência aos alimentos integrais como pães, biscoitos, macarrão e grãos como aveia, cevada, trigo e arroz integral pois podem agregar mais fibras, vitaminas e minerais na alimentação.

No segundo degrau: frutas, legumes e verduras, são os alimentos que fornecem vitaminas, minerais e fibras ao nosso organismo. São muito importantes em uma alimentação saudável.

No terceiro degrau: são os alimentos ricos em proteínas que ajudam no crescimento e no reparo do organismo. Devemos dar preferência ao leite desnatado e as carnes com pouca gordura, já que a gordura saturada é prejudicial ao coração. O feijão também faz parte dos alimentos ricos em proteína e, por ser vegetal, não contém colesterol, além de ser rico em fibras. Também substituem o feijão: lentilha, soja e ervilha.

No topo da pirâmide: estão os alimentos muito ricos em energia, que em pouca quantidade de alimento concentram grande quantidade de calorias. Porém é a energia que consideramos “vazia” pois não têm mais nada além de calorias. Esses alimentos devem ser consumidos com moderação: no máximo 2 porções por dia.

