

Dieta e Alimentação Equilibrada (pirâmide alimentar)

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que possui informações importantes a respeito dos grupos de alimentos que devem estar presentes em nossa dieta, tendo como principal objetivo, o bem estar da população.

- **Pirâmide alimentar brasileira**

Existem vários tipos de pirâmides alimentares pelo mundo.

Normalmente, apresentam variações, pois cada região possui uma especificidade na dieta.

No Brasil, por exemplo, a primeira pirâmide foi desenvolvida em 1999, entretanto, após esse período, ela recebeu reestruturação para se adequar melhor à realidade do nosso país.

- Primeiro nível (base da pirâmide): grupo dos cereais, tubérculos, raízes;
- Segundo nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas.
- Terceiro nível: grupo do leite e produtos lácteos, grupo das carnes e ovos, grupo das leguminosas e oleaginosas;
- Quarto nível (topo da pirâmide): grupo dos óleos e gorduras, grupo dos açúcares e doces.

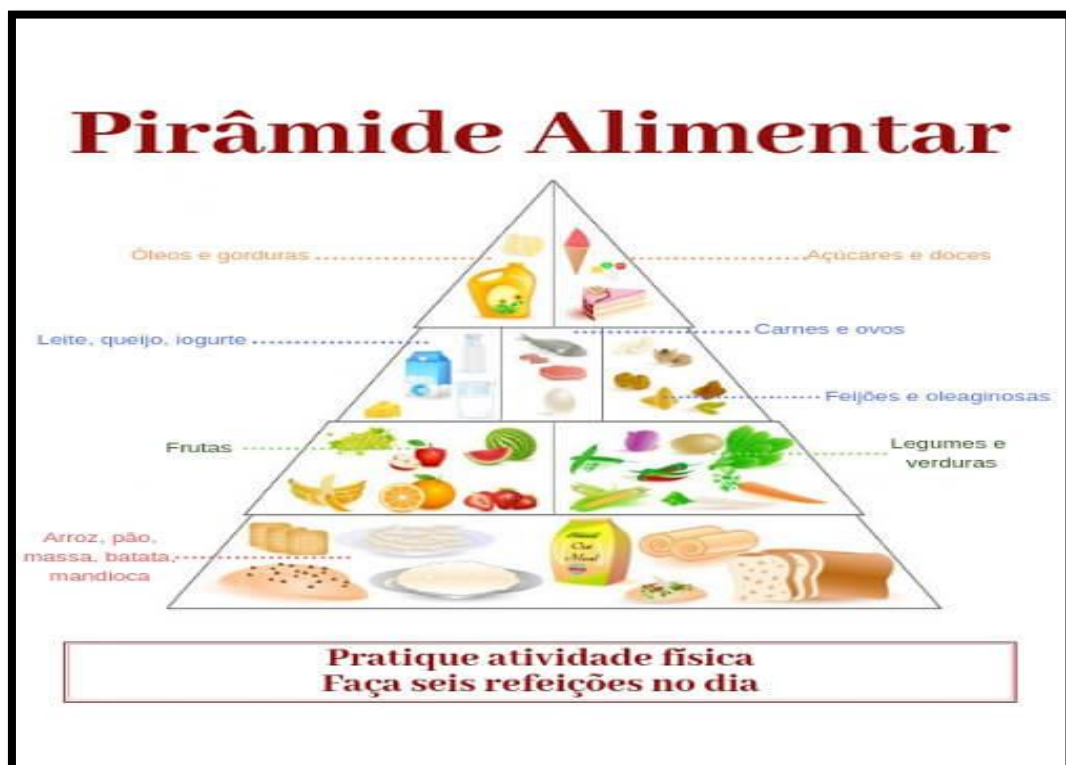


Figura 1. Pirâmide Philippi, 2013. Fonte: BrasilEscola.com.br

- **Grupos de alimentos presentes na pirâmide alimentar**

Na pirâmide alimentar brasileira, os alimentos estão divididos em oito grupos dispostos em quatro níveis.

Como cada alimento apresenta uma grande variedade de nutrientes, eles foram classificados de acordo com o nutriente que se apresenta em maior quantidade na sua composição.

Observe abaixo os grupos alimentares e o total diário de quilocalorias recomendado:

- Arroz, pão, massa, batata, mandioca: 900 kcal (6 porções por dia)
- Legumes e verduras: 45 kcal (3 porções por dia)
- Frutas: 210 kcal (3 porções por dia)
- Carnes e ovos: 190 kcal (1 porção por dia)
- Leite, queijo e iogurte: 360 kcal (3 porções por dia)
- Feijões e oleaginosas: 55 kcal (1 porção por dia)
- Óleos e gorduras: 73 kcal (1 porção por dia)
- Açúcares e doces: 110 kcal (1 porção por dia)

Além de orientar sobre a necessidade de cada tipo de alimento, a pirâmide brasileira fala sobre a necessidade de realizar atividades e fazer 6 refeições diárias.

Além de orientar sobre a necessidade de cada tipo de alimento, a pirâmide brasileira fala sobre a necessidade de realizar atividades e fazer 6 refeições diárias.