**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A PIRÂMIDE ALIMENTAR E A SAÚDE**

**A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta por alimentos que forneçam quantidades suficientes de nutrientes que o organismo necessita.**

**Uma maneira prática de selecioná-los é por meio da Pirâmide Alimentar.**

**Os alimentos estão distribuídos na pirâmide em 8 níveis, de acordo com o nutriente que mais se destaca na sua composição:**

* **Arroz, pães, massas, batata, mandioca e farinha em geral (fontes de carboidratos);**
* **Verduras, legumes e frutas (fonte de vitaminas, minerais e fibras);**
* **Carnes, ovos, leite e leguminosas (fonte de proteínas, vitaminas e minerais);**
* **Óleos e gorduras (fontes de gordura);**
* **Açucares e doces (fonte de carboidratos).**

**Atenção: embora os óleos e açucares estejam no topo da pirâmide, também fazem parte da composição e preparação de alimentos, daí sua presença em todos os níveis.**

**Quantidade diária de porções recomendadas por grupo de alimentos.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GRUPOS** | **Número de porções** | **Calorias por porção** | **EQUIVALENTE DE CADA PORÇÃO** |
| **Cereais, pães, tubérculos e raízes.** | **5 a 9** | **150** | **1 pão francês, 5 biscoitos cream cracker, 2 unidades, pequenas de batatas cozidas, 4 colheres das de sopa de macarrão ou arroz.** |
| **Verduras e Legumes** | **4 a 5** | **15** | **15 folhas de alface, 1 tomate, 2 colheres de sopa de cenoura ralada, 2 folhas de acelga.** |
| **Frutas** | **3a4** | **70** | **1 banana ou maçã ou pêra ou laranja, 1 fatia de mamão ou abacaxi ou melancia, 1 copo americano de suco de laranja.** |
| **Leite, iogurte e queijos magros** | **3** | **70** | **1 xícara das de chá de leite desnatado, 1 copo de iogurte desnatado, 1 fatia de queijo de minas.** |
| **Carnes e ovos** | **1 a 2** | **190** | **1 bife médio ou 1 filé de frango ou 2 ovos** |
| **Leguminosas** | **1 a 2** | **70** | **4 colheres de sopa de feijão, 2 colheres das de sopa de grão-de-bico, 3 colheres de sopa de lentilha.** |
| **Óleos e gorduras** | **1 a 2** | **70** | **1 colher das de sopa de azeite de oliva ou de outros tipos de óleo, 1 colher de sobremesa de margarina cremosa ou creme vegetal.** |
| **Açucares de doces** | **1 a 2** | **110** | **1 colher de sopa de açúcar, 1 fatia de bolo simples, 1 copo de refrigerante.** |

***Serviço de Nutrição e Dietética, Instituto do Coração.***