

☞ **A Pirâmide Alimentar é um guia de orientação para a Alimentação Saudável. Ela orienta como variar e selecionar os alimentos saudáveis para o consumo diário. A pirâmide adota o princípio de que cada alimento tem uma função diferente no organismo;**

Por exemplo:

☞ Deve-se consumir em maior quantidade os alimentos que estão na base da pirâmide (raízes, tubérculos, pães e cereais, dando preferência aos integrais). Aqueles que estão no topo da pirâmide (óleos, açúcares e doces) devem ser consumidos em menor quantidade.

☞ Depois dos cereais, pães e tubérculos os alimentos que você deve consumir em maior quantidade são as frutas, legumes e vegetais;

Uma vida saudável começa no útero quando a gestante adota a alimentação saudável e, continua quando a criança consome leite materno exclusivo até os 6 meses de vida e complementado com outros alimentos a partir daí até os 2 anos de vida.

E continuará assim, pelos demais ciclos da vida, se você:..

1. Manter sempre o peso corporal na faixa de normalidade;
2. Fazer pelo menos quatro refeições ao dia incluindo pelo menos um lanche que deve ser, de preferência, uma fruta;
3. Consumir diariamente pelo menos 400 gramas ou cinco porções de frutas, verduras e legumes;
4. Consumir diariamente feijões (mulatinho ou preto ou verde ou fradinho ou andu ou mangalô);
5. Aumentar o consumo de fibras acrescentando diariamente à farinha, feijão, arroz ou macarrão 01 colher de sopa de farelo de trigo ou aveia;
6. Aumentar a ingestão de água, bebendo pelo menos dois litros de água diariamente;
7. Preferir alimentos naturais, evitar alimentos industrializados;
8. Evitar ou reduzir o consumo de qualquer tipo de alimento frito, gorduras saturadas (gorduras de origem animal) e carnes gordas;
9. Evitar consumir gorduras trans (encontradas nas margarinas e nos cremes vegetais), biscoitos industrializados ou mesmo feito em padarias, etc). No rótulo destes alimentos consta: gordura hidrogenada. Preferir aqueles compostos por gordura esterificada ou óleos vegetais;
10. Evitar consumir banha de porco, lingüiças, mortadelas etc, e diminuir o consumo de manteiga e gorduras presentes nas carnes e aves;
11. Preferir o azeite de oliva em saladas ou outras preparações. Acrescentar o azeite depois da preparação pronta;
12. Diminuir o consumo de açúcar simples (açúcar de mesa, refrigerantes, doces, pudins, biscoitos recheados, mesmo os feitos em casa);

13. Reduzir o consumo de sal (sódio). Usar sempre o sal iodado;

14. Realizar exercício físico pelo menos 3 vezes na semana com duração de pelo menos 30 minutos (ex: caminhada). E se precisar perder peso, aumente gradativamente o tempo de duração e o número das caminhadas durante a semana;

15. Aumentar o nível da atividade física no trabalho e no domicílio. Evitar ficar muito tempo parado ou sentado;

16. Não fumar. Não beber ou reduzir o consumo de bebida alcoólica;

17. Essas recomendações são úteis para toda a família, inclusive para as crianças depois dos 6 meses de idade quando já estão consumindo outros alimentos associados ao leite de peito;

Se você adotar este esquema de vida:

Você está diminuindo o risco de vir a ter doenças de coração, diabetes, elevação das gorduras no sangue e obesidade/sobrepeso.

Se você já é portador de uma dessas doenças pode melhorar bastante a sua qualidade de vida. E dependendo da doença você pode se curar.


Com a ajuda das tabelas abaixo, você poderá saber se está consumindo a quantidade recomendada (mais de 400 gramas) de frutas legumes e verduras.

Frutas:

Alimento	Peso (g)	Quantidade
Abacate	32,0	1 colher de sopa cheia
Abacaxi	130,0	1 rodela grande
Acerola	224,0	32 unidades
Banana da terra	50,0	1/2 unidade
Banana da prata	72,0	1 unidade média
Caju	147,0	2 e 1/2 unidades
Carambola	220,0	2 unidades
Caqui	113,0	1 unidade
Goiaba	95,0	1/2 unidade
Jaca	132,0	4 bagos
Laranja	137,0	1 unidade
Maçã	130,0	1 unidade média
Mamão médio	170,0	01 fatia media
Manga espada / caqui	110,0	1 unidade média
Maracujá	94,0	1/2 xícara de chá da polpa
Melancia	90,0	1 fatia media
Melão	230,0	2 fatias medias
Tangerina	148,0	1 unidade grande
Uva Itália	100,0	8 unidades média

Verduras e Legumes:

Alimento	Peso (g)	Quantidade
Abóbora	53,0	1 e ½ colher de sopa(sopa)
Abobrinha cozida	81,0	3 colheres cheias(sopa)
Acelga cozida	85,0	2 e ½ colheres cheias(sopa)
Acelga , agrião, alface	100,0	01 prato de sobremesa
Aipim	96,0	03 colheres de sopa
Batata doce cozida	150,0	01 ½ colher de servir arroz
Berinjela cozida	60,0	2 colheres cheias(sopa)
Beterraba cozida	30,0	3 rodela médias
Beterraba crua	42,0	2 colheres cheias (sopa)
Cenoura crua	36,0	4 colheres cheias (sopa)
Cenoura cozida picada	36,0	4 colheres (sopa)
Chuchu cozido	57,0	2 1/2 colheres (sopa)
Couve manteiga cozida	42,0	1 colher de servir
Inhame	102,0	1 rodela média
Jiló cozido	40,0	1 e ½ colher (sopa)
Língua de vaca cozida	10,0	1 colher de servir
Maxixe cozido	120,0	3 colheres cheias(sopa)
Pepino picado	116,0	4 colheres cheias (sopa)
Quiabo cozido	80,0	2 colheres cheias (sopa)
Repolho cru	72,0	6 colheres cheias (sopa)
Repolho cozido	75,0	5 colheres cheias (sopa)
Tomate	80,0	4 rodela médias
Vagem	44,0	2 colheres cheias (sopa)


Projeto: Amanhecer Saudável
Centro Colaborador Nordeste II-MS
Apoio ao Desenvolvimento do Sistema
de Segurança Alimentar e Nutricional de Mutuípe/Ba.
(CNPQ)



Arte Gráfic. a: Maira Santos

Como Viver Melhor

*Orientações básicas **

