

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PELO MÉTODO DA PIRÂMIDE DE ALIMENTOS



Nutrir nosso corpo significa ingerir alimentos ricos em nutrientes importantes para o seu bom funcionamento. Dentre os nutrientes importantes citamos os macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras e os micronutrientes que são as vitaminas e os minerais, dentre os quais podemos citar: ferro, cálcio, ácido fólico, vitamina A, B, C, E, K, potássio, sódio.

O Método da Pirâmide Alimentar ilustra muito bem essa forma de alimentação. Ele se baseia na distribuição de várias refeições ao dia, indicando a quantidade necessária para nosso organismo estar saudável.

A Pirâmide de Alimentos quantifica cada alimento em porções, e essas porções são mensuradas em medidas caseiras (xícara, colher de sopa, colher de sobremesa, concha, escumadeira, prato de sobremesa etc)

Ela não tem o formato de pirâmide por acaso. Apresenta esse formato pois alguns alimentos devem ser consumidos em maior quantidade durante o dia (situados na base da pirâmide) enquanto outros em menores quantidades (situados no topo da pirâmide).

O estreitamento ou, afunilamento, da pirâmide indica quais grupos alimentares apresentam devem ser consumidos em menores quantidades ao longo do dia.

É dividida em 04 grupos de alimentos como mostrado a seguir:

ENERGÉTICOS (fonte de carboidratos): Traz energia para o corpo funcionar, o coração bater, respirarmos, para estarmos realizando as atividades do dia-dia. Encontrados em: pão, arroz, macarrão, farinhas, batata, milho. Estão situados na base da pirâmide. Consumir de 5 a 9 porções por dia.

REGULADORES: Traz equilíbrio para o corpo. Contem a maior parte das vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Encontrados em frutas, verduras e legumes. Consumo frutas de 3 a 4 porções ao dia e verduras e legumes, 4 a 5 porções ao dia.

CONSTRUTORES (fontes de proteína): Traz sustentação ao organismo, auxilia na renovação de todas as células. Encontrados no feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja, carnes e ovos, leite, queijos e derivados. Consumo de leite e derivados: 3 porções ao dia, grãos, 1 porção ao dia e carnes e ovos, 1 a 2 porções ao dia.

ENERGÉTICOS EXTRAS: traz energia para o corpo funcionar, mas não precisamos necessariamente para sobreviver. Encontrados em gorduras e frituras em excesso, açúcares e doces em excesso, refrigerantes,

bebida alcoólica, pizza, fast food. São também chamados de "calorias vazias", pois são ricos em calorias e vazios em nutrientes. Estão situados no topo da pirâmide. A quantidade ideal para se consumir de algumas calorias vazias é a seguinte:

* Óleo: 1/2 litro/mês/pessoa.

* Frituras: máximo 1x/semana.

* Açúcar: 30g/dia, no máximo. Deve-se dar preferência aos adoçantes naturais (stévia e sucralose)

Desta forma, seguindo os passos da Pirâmide Alimentar será possível melhorar a qualidade de vida, controlar o peso e prevenir doenças crônicas.

Nutricionista Juliana Mendonça