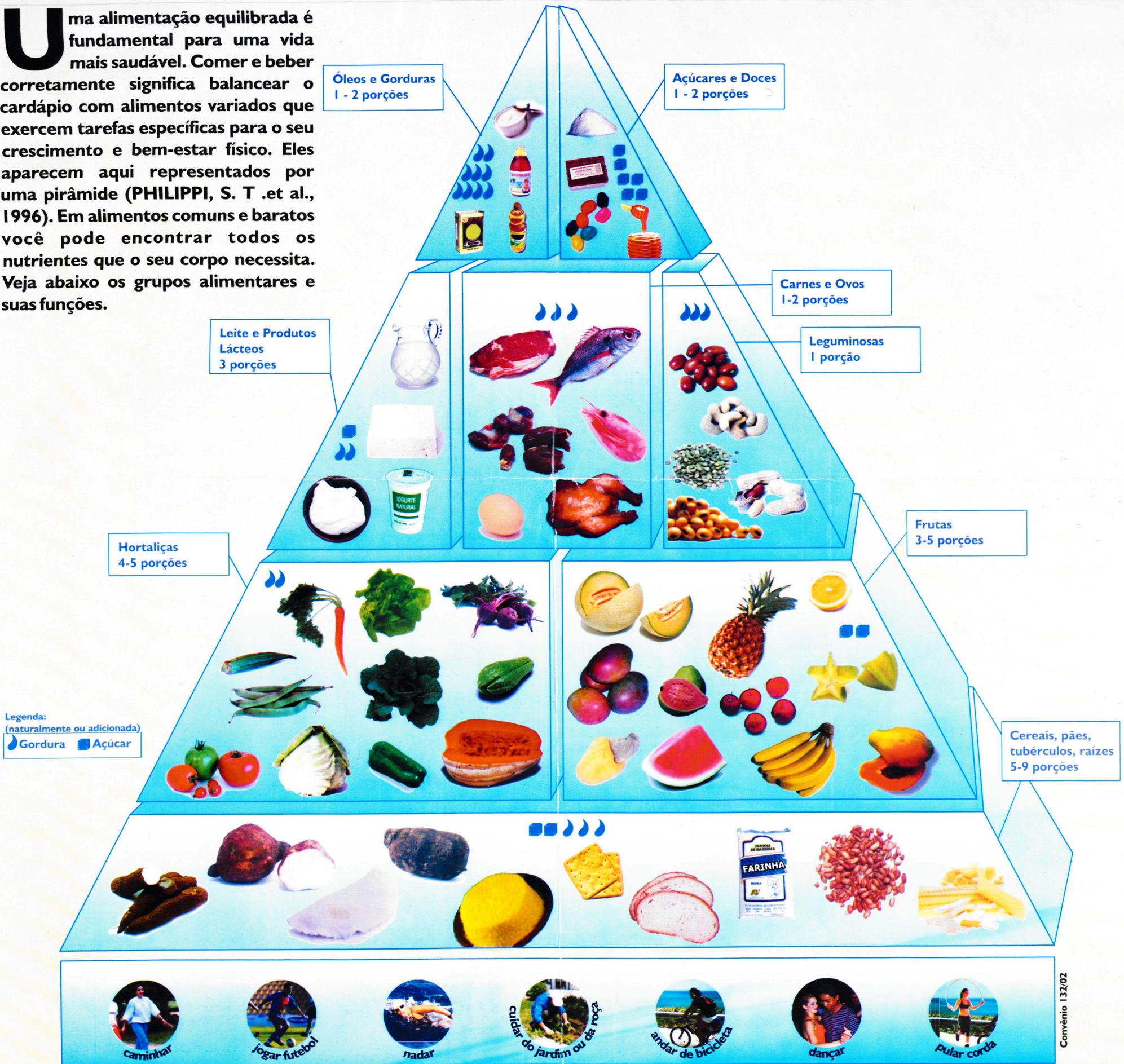


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável deve incluir diariamente os seguintes grupos de alimentos:

Uma alimentação equilibrada é fundamental para uma vida mais saudável. Comer e beber corretamente significa balancear o cardápio com alimentos variados que exercem tarefas específicas para o seu crescimento e bem-estar físico. Eles aparecem aqui representados por uma pirâmide (PHILIPPI, S. T. et al., 1996). Em alimentos comuns e baratos você pode encontrar todos os nutrientes que o seu corpo necessita. Veja abaixo os grupos alimentares e suas funções.



Pirâmide Alimentar Adaptada: guia para escolha dos Alimentos / Fonte: PHILIPPI, S.T. et al., 1996 / Apoio Técnico: Áurea Luíza Rabello Montenegro / Dados de Porções: Software "Virtual Nutri"

Grupo dos Cereais, pães, tubérculos e raízes
Ex.: Cuscuz, tapioca, batata doce.

Grupos dos óleos e gorduras
Ex.: Óleo de soja, margarina.

Grupos dos açúcares e doces
Ex.: Açúcar, rapadura.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Têm a função de fornecer a energia que você precisa para trabalhar, correr, brincar, etc.

Grupos das Hortaliças
Ex.: Jerimum, tomate.

Grupo das Frutas
Ex.: Manga, Caju.

ALIMENTOS REGULADORES

São ricos em minerais, vitaminas e fibras. Auxiliam a digestão e a absorção dos nutrientes, aumentam a resistência contra infecções, promovem o funcionamento do intestino e atuam em diversas outras funções do organismo.

Grupo do leite e produtos lácteos
Ex.: Leite materno e coalhada.

Grupos das carnes e ovos
Ex.: Frango e miúdos.

Grupos das leguminosas
Ex.: Feijão e fava.

ALIMENTOS CONSTRUTORES

São fontes de proteínas. Constroem e renovam as células do corpo, agem na formação e na conservação dos cabelos, músculos, órgãos, sangue e pele.

Secretaria de Estado de Saúde Pública
CPS | SUAS | GASCA

Importante: Praticar uma atividade física regularmente é essencial para que você construa uma vida mais saudável. Você poderá fazer caminhadas, praticar esportes, andar de bicicleta, dançar, etc.