

## Como consultar a Pirâmide Alimentar?

Ela mostra como os diferentes tipos de alimentos devem ser balanceados em sua dieta. Assim, a base da Pirâmide é constituída de alimentos que devem ser consumidos com freqüência (cereais, pães, arroz e massas), enquanto que, no topo, estão os que devem ser consumidos com moderação (gorduras, óleos e açúcares).

### A proporção aproximada dos diferentes grupos em sua dieta é :



Aprenda como balancear sua alimentação para poder consumir seus alimentos preferidos e saborear suas refeições enquanto promove sua saúde.

Prefira alimentos como massas, arroz, grãos, pães, cereais; vegetais; frutas; laticínios com pouca gordura; carne magra, frango, peixe e legumes. Essas comidas são a estrutura para uma dieta saudável.

Não há alimento “bom” ou “ruim”. A sua dieta como um todo é o que importa. Toda comida pode se encaixar numa dieta variada, moderada e balanceada.

## Regras básicas da boa alimentação diária



### Grãos

Coma **6 ou mais** porções.  
**Por exemplo:** 1 fatia de pão; 1/2 xícara de arroz, macarrão ou cereal cozido (cerca de 30 gramas).

### Frutas e Vegetais

Coma **5 ou mais** porções.  
**Por exemplo:** 1 pedaço médio de fruta; 1/2 a 1 xícara de vegetais, cozidos ou crus, 3/4 de um copo de suco.



### Laticínios

Coma **2 a 3** porções.  
**Por exemplo:** 1 copo de leite ou iogurte; cerca de 30g de queijo pobre em gordura ou 1/2 xícara de queijo *cottage*.

### Carnes e substitutos

Não coma mais que **160 g** de carne (2 bifes médios).



### Gordura - Use com moderação.

Prefira os óleos poliinsaturados — milho, girassol, soja, gergelim ou semente de algodão ou os óleos mono-insaturados — oliva, canola.

ANS - nº 39.332-1

## Alimentação Saudável



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Manógrass - MTB 18.120. ©2005 - ThinkHealth Consultoria em Saúde Ltda - Todos os Direitos Reservados

**Unimed**

Rio

O melhor plano de saúde é viver.  
O segundo melhor é Unimed.

**Unimed**

Rio

## Você mais saudável do que nunca!



Alimentação equilibrada é garantia de um coração mais sadio e de uma melhor qualidade de vida.

Quem nunca ouviu falar em antioxidantes e radicais livres? Agora, basta saber quem é o vilão e o herói dessa batalha.

Os **antioxidantes** são substâncias encontradas em certos alimentos (vitaminas C e E, por exemplo) e que têm como objetivo evitar o desencadeamento de reações químicas, no organismo, que levam ao envelhecimento precoce, ao câncer e outras doenças.

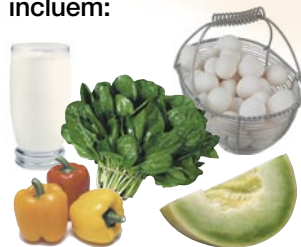
As indesejáveis reações químicas são responsabilidade dos **radicais livres**, moléculas instáveis formadas normalmente durante a respiração e a digestão dos alimentos.

Os antioxidantes neutralizam os radicais livres impedindo essas reações químicas indesejáveis.

## Antioxidantes

Conheça os principais antioxidantes produzidos pelo nosso organismo ou encontrados em nossa dieta:

**Vitamina A:** É importante para manter o nosso sistema imunológico saudável e a nossa visão em perfeitas condições. **As fontes dessa vitamina incluem:**



- Ovos
- Leite enriquecido
- Vegetais verdes, amarelos e cor de laranja como cenoura, brócolis, batata-doce e melão

**Vitamina C:** Suas funções são diversas: além de combater os radicais livres, ajuda a elevar a taxa de HDL (o bom colesterol) e parece reduzir o risco de câncer. **Ela pode ser encontrada em:**



- pimenta
- tomate
- brócolis
- morango, kiwi e frutas cítricas

**Vitamina E:** Impede a formação de placas de gordura nas artérias coronárias (processo patológico conhecido com aterosclerose) e diminui a progressão das placas já formadas. **Boas fontes de vitamina E são:**



- grãos integrais
- gérmen de trigo
- folhas verdes
- nozes e sementes

## Fibras

As fibras são um paradoxo porque não alimentam, mas são essenciais à saúde. Elas previnem doenças graves e até podem ajudar no emagrecimento. Dietas com quantidades suficientes de fibras regularizam o funcionamento do intestino evitando a prisão de ventre e outros problemas.

**Principais fontes de fibras:** Alimentos ricos em fibras são frutas, vegetais, pão integral, nozes, legumes, cereais integrais e farelos. Os especialistas recomendam a ingestão diária de 30 gramas de fibras.

## Alimentos funcionais

São assim chamados, pois, além de beneficiar nosso organismo com nutrientes de alto valor nutricional, são ricos em antioxidantes que ajudam na prevenção e no controle de doenças.

Os vegetais e as frutas possuem uma grande quantidade de vitaminas e minerais, por isso é importante ter uma dieta balanceada e variada, incluindo todos esses componentes, pois cada alimento contém diferentes elementos protetores.



## Recomendações para consumo DIÁRIO:

A Pirâmide Alimentar contém os princípios básicos de uma dieta saudável: **variedade, equilíbrio e moderação.**

**Variedade:** Não existe alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

**Equilíbrio:** Uma dieta equilibrada incorpora, diariamente, as quantidades apropriadas dos 5 grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias.

**Moderação:** Selecionar, com cuidado, as comidas e bebidas ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas, bebidas alcoólicas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.