



ALIMENTAÇÃO

O que é pirâmide alimentar? Aprenda e melhore a sua alimentação hoje mesmo

PUBLICADO POR [HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN](#) EM 09/10/2023 | ATUALIZADO EM 26/09/2023

6 minutos para ler

Você provavelmente ouviu a vida inteira que comer fruta é essencial para o crescimento saudável. Mas sabia que se alimentar apenas disso apresenta grande risco de desnutrição? Do mesmo modo, comer só carne branca — alimento benéfico pela menor quantidade de colesterol — também não é recomendado. Isso é explicado pela pirâmide alimentar.

É importante ter em mente que isso não se trata de incoerência ou hipocrisia da medicina. O ponto é que para a **alimentação** ser considerada saudável, é indispensável equilibrar diversos tipos de alimentos. Assim, o corpo recebe um pouco do benefício de cada um — afinal, o consumo de nenhum nutriente isolado é suficiente.

Fica mais fácil entender como isso funciona, ao aprender mais sobre a pirâmide alimentar. Pensando nisso, preparamos este post. Continue a leitura e fique por dentro!

O que é a pirâmide alimentar?



A pirâmide alimentar foi criada nos Estados Unidos, pelo Departamento de Agricultura, em 1992. Trata-se de uma representação visual que indica os grupos alimentares e a quantidade de comida sugerida para ingestão diária.

Assim, as comidas são distribuídas ao longo de uma pirâmide desenhada. Os alimentos do topo devem ter um menor consumo, enquanto aqueles da base precisam de uma maior ingestão.

Qual é a finalidade da pirâmide alimentar?

Essa ferramenta gráfica orienta a população e os profissionais, como nutricionistas, quanto à alimentação adequada. Afinal, ao ter a pirâmide alimentar como referência, fica mais fácil saber qual tipo de alimento deve ter um maior ou menor consumo.

Por exemplo, o consumo de variados tipos de frutas, legumes e verduras deve ser superior à ingestão de sal, açúcar e alimentos gordurosos — que não podem ser retirados completamente da alimentação.

O sal é importante por conta do sódio, mas apenas quando consumido na quantidade recomendada. Isso porque uma das suas funções é regular o ritmo cardíaco. Já o açúcar fornece energia corporal, e a gordura ajuda na absorção de nutrientes.

Quais são os tipos de alimentos?

Os alimentos são separados em oito grandes grupos, cada um essencial e com benefícios específicos para a saúde. A seguir, saiba mais sobre cada um deles, na ordem de importância!

Carboidratos

São os alimentos que fornecem energia e chegam mais rápido ao sangue. É o caso de produtos como:

- pães;
- mandioca;
- arroz;
- batata;
- farinha;
- massas;
- milho.

Frutas, legumes e verduras

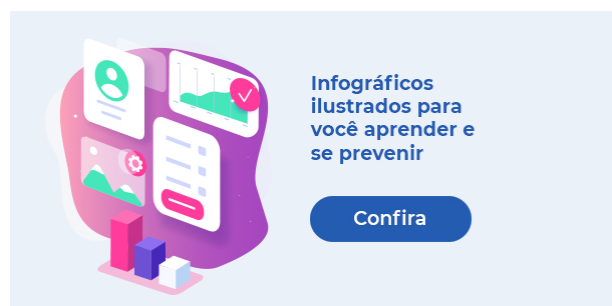
São fontes de nutrientes — como fibras, minerais e **vitaminas** —, agindo como aliados do crescimento do corpo, da prevenção de doenças, da proteção do sistema imunológico e muito mais. Os benefícios são potencializados se os alimentos forem consumidos crus e no início da refeição.

Algumas opções são:

- couve;
- tomate;
- beterraba;
- abobrinha;
- cenoura;
- chuchu.

Carnes, ovos e leguminosas

Esse grupo alimentar é rico em proteínas importantes para construir e regenerar os tecidos. As carnes vermelhas podem ser consumidas na forma de bifes ou moída. Já as brancas são representadas por aves e peixes.



PODCAST: PAPO SAUDÁVEL

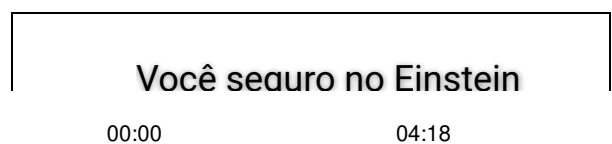
<https://open.spotify.com/episode/0wgJH7kCrBl1NmMCixhwJw>

PODCAST: SAÚDE POR ELAS

<https://open.spotify.com/show/5VprV1RBb66DLdBkXdKUqc>



VOCÊ SEGURO NO EINSTEIN



Para um consumo mais saudável, é recomendado tirar a pele do frango e evitar fritar os alimentos.

Proteínas

É o caso do grão de bico, da lentilha, da ervilha, do feijão, da soja e de outros grãos. Por serem ricos em fibras, eles são essenciais no processo de absorção de carboidrato no sangue.

Ainda há as proteínas de origem animal, encontradas nos ovos, no leite e em seus derivados. No entanto, evite os mais gordurosos, como queijos amarelos.

Gorduras e açúcares

Esse grupo é representado por margarina, azeite, óleo, maionese etc. Conforme mencionado, eles ficam no topo da pirâmide e devem ter um consumo reduzido para não afetarem a saúde.

Afinal, cerca de 10% de gordura é a porcentagem que vira açúcar no sangue. Logo, o consumo exagerado desse grupo alimentar favorece o aumento de **doenças cardiovasculares**, diabetes e câncer, além de outras patologias.

Como é a versão brasileira da pirâmide alimentar?

Como dissemos, a primeira pirâmide alimentar foi criada nos Estados Unidos — logo, ela considerava o padrão alimentar, as preferências e a cultura americana. Então, foi necessário que outros países também criassem as suas próprias representações gráficas.

No Brasil, a pirâmide foi lançada em 2014, ajustada para a realidade brasileira. Por exemplo: sabia que nos Estados Unidos, as pessoas não têm o hábito de comer feijão no almoço? O mesmo não ocorre no Brasil — o alimento, além de popular, fortalece o sistema imunológico e ajuda no equilíbrio do colesterol.

Diante desse cenário, na pirâmide alimentar brasileira existe um grupo específico para o consumo dessa proteína vegetal. Outra diferença é que essa representação visual também indica a prática de atividades físicas por, no mínimo, 30 minutos semanalmente, além do consumo de água.

Ainda, recomenda seis refeições diárias: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, janta e ceia. Todas essas particularidades levaram ao surgimento de oito grupos alimentares — em vez dos seis da americana.

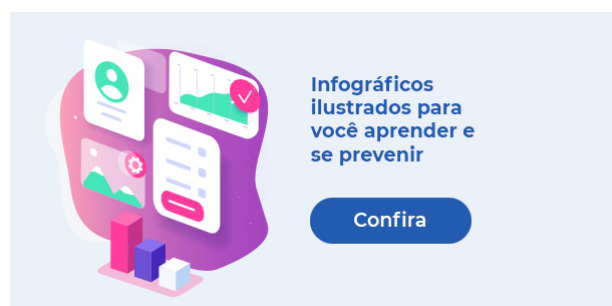
Como ela pode ajudar em uma vida mais saudável?

A pirâmide alimentar passa orientações de forma didática sobre quais tipos de alimentos consumir e em qual proporção. Tudo isso contribui para a alimentação se tornar mais equilibrada, variada e moderada.

Entretanto, essas orientações são destinadas a pessoas sem problemas de saúde. Caso contrário, é preciso ter recomendações específicas, passadas pelo médico após consulta. Do mesmo modo, a **introdução alimentar de bebês** também deve ser diferente.

Entendeu como acompanhar a pirâmide alimentar pode ajudar a melhorar sua alimentação e ter uma vida mais saudável? Como vimos, é preciso garantir o **equilíbrio nutricional**. Afinal, nenhum nutriente é benéfico se consumido isoladamente — e não saber a quantidade de consumo recomendada também pode prejudicar a saúde.

Aproveite a visita e saiba mais sobre a **falta de apetite em crianças** e como fazer para que elas tenham uma melhor relação com a comida!



TUDO SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

DICAS RÁPIDAS DE PREVENÇÃO

SAÚDE MENTAL

ORIENTAÇÕES PARA GRUPOS DE RISCO

PODCAST: PAPO SAUDÁVEL

<https://open.spotify.com/>