

Aula 2 – Grupos Alimentares e a Pirâmide Alimentar

Nesta aula, aprendemos sobre os grupos de alimentos e como organizar uma alimentação equilibrada com base na pirâmide alimentar.

1. Grupos Alimentares

A alimentação saudável deve incluir todos os grupos de alimentos:

- **Construtores:** alimentos ricos em proteínas, como carnes, ovos, leite e leguminosas (feijão, lentilha).
👉 Função: construção e manutenção dos tecidos do corpo.
 - **Energéticos:** fontes de carboidratos e gorduras boas, como pães, arroz, massas, óleos e frutas.
👉 Função: fornecem energia para o funcionamento do corpo.
 - **Reguladores:** ricos em fibras, vitaminas e minerais. Incluem frutas, verduras e legumes.
👉 Função: regulam os processos do organismo, como a digestão e a imunidade.
-

2. A Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que orienta a proporção ideal de consumo dos alimentos:

- **Base:** alimentos energéticos (cereais e tubérculos) – maior quantidade
 - **Meio:** frutas, verduras, leite, carnes – consumo moderado
 - **Topo:** óleos, doces e gorduras – consumo com moderação
-

Recomendações Gerais

- Comer **variado** e com **moderação**
- Priorizar **alimentos naturais** e evitar **ultraprocessados**
- Beber bastante **água**

- Praticar **atividade física regularmente**