

Tipos de Alimentos e suas Composições

A Pirâmide Alimentar é um tipo de gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes, sendo sua principal finalidade dessa organização, consiste em fornecer informações acerca de uma alimentação saudável e equilibrada.

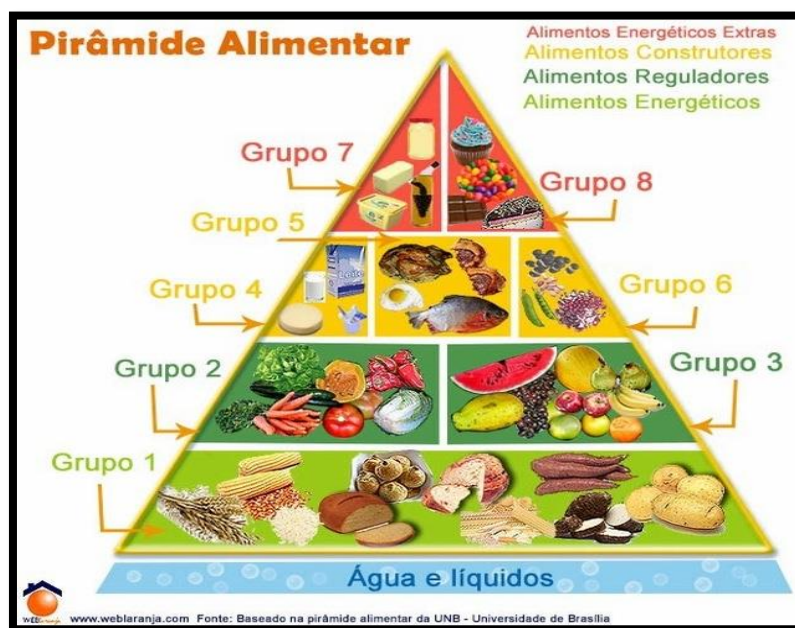


Figura 1. Pirâmide alimentar. Fonte: Brasilecola.com.br

- **Grupo 1: Carboidratos**

Compõe a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixam essa absorção mais lenta.

As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

- **Grupo 2: Verduras e Legumes**

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

- **Grupo 3: Frutas**

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais.

A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.

Além das opções tradicionais, as frutas exóticas se tornam uma opção para variar as frutas consumidas.

- **Grupo 4: Leite e derivados**

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes. Além disso, também fornecem proteínas ao organismo.

Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.

- **Grupo 5: Carnes e Ovos**

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal.

Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.

- **Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas**

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são excelentes fontes de fibras. Compõem esse grupo: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas etc.

- **Grupo 7: Óleos e Gorduras**

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide.

Os alimentos deste grupo são fontes de energia e são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo. B.

São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo de soja, etc.

- **Grupo 8: Açúcares e Doces**

Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes. Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são: açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, etc.

Além disso, são divididos em quatro níveis:

Alimentos Energéticos: Grupo 1

Alimentos Reguladores: Grupos 2 e 3

Alimentos Construtores: Grupos 4, 5 e 6

Alimentos Energéticos Extras: Grupos 7 e 8

A despeito da água não fazer parte da pirâmide alimentar tradicional, os nutricionistas recomendam a ingestão diária de no mínimo 2 litros.

Para eles, a água aparece na base da pirâmide, configurando o alimento mais essencial para o ser humano.



Figura 2. Alimentos. Fonte: Todamateria.com.br