

PIRÂMIDE ALIMENTAR

Prof. Alex S. Dias

BASE

- ▶ O modelo de Harvard apresenta como pilares a prática de exercícios físicos e o controle do peso.
 - ▶ Caminhada de 30 minutos em cinco dias da semana;
 - ▶ 25 minutos de exercício aeróbico, musculação, dança ou um esporte três dias por semana;
 - ▶ Evitar o acúmulo de gordura abdominal;
 - ▶ IMC ideal deve estar entre 18,5 e 25 Kg/m²;
 - ▶ A circunferência abdominal não deve passar de 102 cm nos homens e 88 cm para as mulheres.



3

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR o novo conceito de alimentação saudável



2º ANDAR

- ▶ Carboidratos.
 - ▶ Diferenciação carboidratos simples (farinha branca), e os carboidratos complexos (massas e pães integrais, cereais integrais, etc), sendo que apenas os últimos ocupam esse lugar no novo modelo.
 - ▶ Os carboidratos complexos são fontes de fibras e contém nutrientes importantes para mantermos a disposição durante o dia, além de melhorar o trânsito intestinal, controlar o colesterol, fortalecer a imunidade, beneficiar pacientes com diabetes e ainda proteger de doenças cardiovasculares.
 - ▶ Os grãos integrais devem constituir um quarto do seu prato.

Cereais Integrais (Pão, arroz, massa...)
Ricos em fibra
Consuma na maioria das refeições



2º ANDAR

- ▶ Gorduras mono e poli-insaturadas presentes nos óleos vegetais, sendo a principal o ômega 6.
 - ▶ Atuam controlando os níveis de colesterol no sangue e ajudam a proteger o coração de doenças, principalmente o azeite;
 - ▶ A vitamina E, que está deficiente em 99,7% dos brasileiros, é abundante nos óleos vegetais, ovos e sementes;
 - ▶ O consumo de óleos vegetais deve ser de 60 g por dia..



Azeite, Óleos Vegetais
(canola, soja, milho, girassol, amendoim e outro)
Ricos em Gordura Poliinsaturada
Consuma na maioria das refeições

4º ANDAR

- ▶ Nozes, sementes e leguminosas.
 - ▶ As sementes e leguminosas - como feijão, soja e linhaça - são boas fontes de proteína vegetal e antioxidantes, além de turbinarem o nosso consumo de fibras, cálcio, ferro e zinco.
 - ▶ Já as oleaginosas têm nutrientes que ajudam no bom funcionamento do cérebro, como o selênio, e são fontes de gorduras benéficas, principalmente os ômega 3 e 6.
 - ▶ Nesse grupo também entram os derivados da soja, como o tofu - que são fontes de proteínas alternativas às carnes.



Leguminosas, Legumes e Oleaginosas
Ricos em Vitaminas e fibra
Consuma 1 a 3 vezes ao dia

3º ANDAR

- ▶ Fontes principalmente de vitaminas, as frutas e legumes são o carro chefe de toda a alimentação balanceada.
 - ▶ Ajudam no emagrecimento;
 - ▶ Redução da pressão arterial, no risco de doenças cardiovasculares, AVC e até mesmo de alguns tipos de câncer;
 - ▶ Ajudam o intestino a funcionar melhor.
 - ▶ Preencha metade do prato com legumes e frutas.

Vegetais
Ricos em Vitaminas e fibra
(3 variedades diferentes por refeição)
Consuma em abundância



Frutos
Ricos em Vitaminas e fibra
(sempre que possível, coma com casca)
Consuma 2 a 3 vezes ao dia

5º ANDAR

- ▶ A equipe de Harvard priorizou as versões mais magras de carnes.
 - ▶ Os peixes são ricos em ômega 3, o frango e o peru boas fontes de proteína com baixos índices de gordura saturada.
 - ▶ Os ovos são uma importante fonte de proteína e um lanche mais nutritivo do que uma carne frita ou um pão de farinha refinada
 - ▶ Um quarto do prato na grande refeição deve conter uma fonte desse grupo.



Peixes, Ovos, Aves e Marisco
Ricos em Proteínas e em Gordura
(retire as gorduras visíveis sempre que possível)
Consuma 0 a 2 vezes ao dia

6º ANDAR

- ▶ Os laticínios são fontes mais ricas em cálcio da nossa dieta.
 - ▶ Apesar de o cálcio ser um nutriente com alto índice de deficiência na população, o consumo desses alimentos deve ser limitado, uma vez que eles podem conter uma grande quantidade de gordura saturada e sódio.
 - ▶ Há baixo consumo de alimentos fontes de cálcio;
 - ▶ O cálcio não é tão facilmente absorvido por nosso corpo pelo fato de ele interagir com outras substâncias, como a cafeína, sódio e ferro, que dificultam seu aproveitamento pelo organismo;
 - ▶ Se você gosta de laticínios, coma de uma a duas porções por dia e complemente o consumo de cálcio e vitamina D com suplementação;
 - ▶ Se você não gosta de produtos lácteos, os multivitamínicos são uma maneira fácil de atender às suas necessidades para estes micronutrientes.



Laticínios ou suplementação de cálcio
Ricos em Proteínas e Cálcio
(opte por produtos magros)
Consuma 1 a 2 vezes ao dia

9

7º ANDAR

- ▶ Pães, arroz e massas brancos, batatas, bebidas açucaradas e doces - esses alimentos dividem o topo da pirâmide com as carnes gordurosas.
 - ▶ Seu excesso favorece ganho de peso, diabetes, doenças cardiovasculares e outras condições crônicas;
 - ▶ Por serem absorvidos muito rapidamente pelo organismo, os carboidratos refinados criam picos de produção de insulina, levando o corpo a ter fome mais rapidamente;
 - ▶ Sempre que possível devemos evitar alimentos desse grupo, substituindo por versões integrais, verduras, frutas e legumes;
 - ▶ No topo da pirâmide também fica o sal, que deve ser usado com extrema moderação por conta do sódio, que em excesso aumenta o risco de hipertensão;
 - ▶ Como esse nutriente já está presente em nossa alimentação nos queijos, carnes processadas e alimentos industrializados, é importante dispensar seu uso ao máximo.



Açúcares, Doces, Cereais Refinados,
Batata e Refrigerantes
Ricos em Calorias / Baixos em Nutrientes
Consuma esporadicamente

11

7º ANDAR

- ▶ Carne vermelha, carne processada e a manteiga (consumo com moderação).
 - ▶ Contêm grande quantidade de gordura saturada e, no caso das carnes processadas, sódio.;
 - ▶ Comer muita carne vermelha e processada tem sido associado ao aumento do risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer de cólon;
 - ▶ É melhor evitar carnes processadas e limitar o consumo de carne vermelha a no máximo duas vezes por semana, optando pelas outras fontes de proteínas;
 - ▶ A manteiga pode ser substituída pelo azeite de oliva no preparo de alimentos ou pelo creme vegetal para acompanhar o pão integral no café da manhã.

Manteigas, Carnes Vermelhas
Excessivos em Gordura e Calorias
Consuma esporadicamente



10

ÁLCOOL COM MODERAÇÃO!

- ▶ Dezenas de estudos sugerem que ingerir uma porção de bebida alcoólica por dia reduz o risco de doença cardíaca - principalmente o vinho tinto.
 - ▶ A moderação é claramente importante, uma vez que o álcool em excesso traz muito prejuízos;
 - ▶ Para os homens, um bom ponto de equilíbrio é de um a dois drinques por dia;
 - ▶ Para as mulheres, o máximo é uma porção por dia, excluindo a gravidez;
 - ▶ Entretanto, esse é um grupo opcional, que pode ou não ser adotado sem interferir na boa nutrição;
 - ▶ Também é importante diminuir a frequência de consumo ao chegar na meia idade, afirma os pesquisadores de Harvard, pois a partir desse momento os riscos do consumo de álcool, mesmo com moderação, podem superar os benefícios.

Álcool
Rico em calorias
(prefira o vinho tinto)
Consuma com moderação



12