

## Entendendo como funciona a pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar nada mais é do que uma divisão dos alimentos em grupos alimentares para facilitar o consumo diário desses alimentos, visando a manutenção do peso e a ingestão diária de todos os nutrientes, vitaminas e minerais que precisamos para viver com saúde. A pirâmide é dividida em seis grupos, sendo que o grupo da base contém os alimentos que mais devemos ingerir durante o dia e o grupo do topo são os que devemos ingerir mais moderadamente.

Primeiro grupo: Carboidratos São os carboidratos que provêm a energia que gastamos durante o dia, por isso são esses alimentos que mais devemos consumir. Nesse grupo estão os pães (prefira os integrais), massas, cereais e leguminosas.

Segundo e terceiro grupos: Frutas e Verduras As frutas e verduras estão em dois grupos separados, porém possuem muitos nutrientes, fibras e minerais que necessitamos devem ser consumidas igualmente. Além disso esses alimentos contêm poucas calorias e gorduras.

Quarto Grupo: Feijão, ovos, carne magra e peixe Localizado no meio da pirâmide junto com os laticínios, esses alimentos são fontes de proteínas, ferro e zinco. As nozes também fazem parte desse grupo. Prefira carnes magras e feijões secos e ervilhas, que contêm pouca gordura.

Quinto grupo: Laticínios Excelente fonte de cálcio, necessitamos diariamente consumir leite e seus derivados. Os laticínios são também boas fontes de proteínas, vitaminas e minerais.

Sexto grupo: Gorduras e doces Embora o consumo exagerado de doces e gorduras faça mal, saúde, não podemos deixar de consumi-los, pois são essenciais para o bom funcionamento do organismo. Por isso consuma porções moderadas desses alimentos.

Conhecendo como funciona a pirâmide alimentar, é possível ter uma dieta equilibrada e uma vida mais saudável.

## Sobre o Autor

Para saber mais sobre a [pirâmide alimentar](#) visite o blog [Alimentação Saudável](#) onde Sandra Baroni publica textos muito interessantes sobre alimentos saudáveis, alimentos funcionais e orgânicos e vitaminas e minerais, onde pode obter gratuitamente um ebook que lhe revela os segredos de uma Alimentação Saudável.

Source: <http://www.artigopt.com>