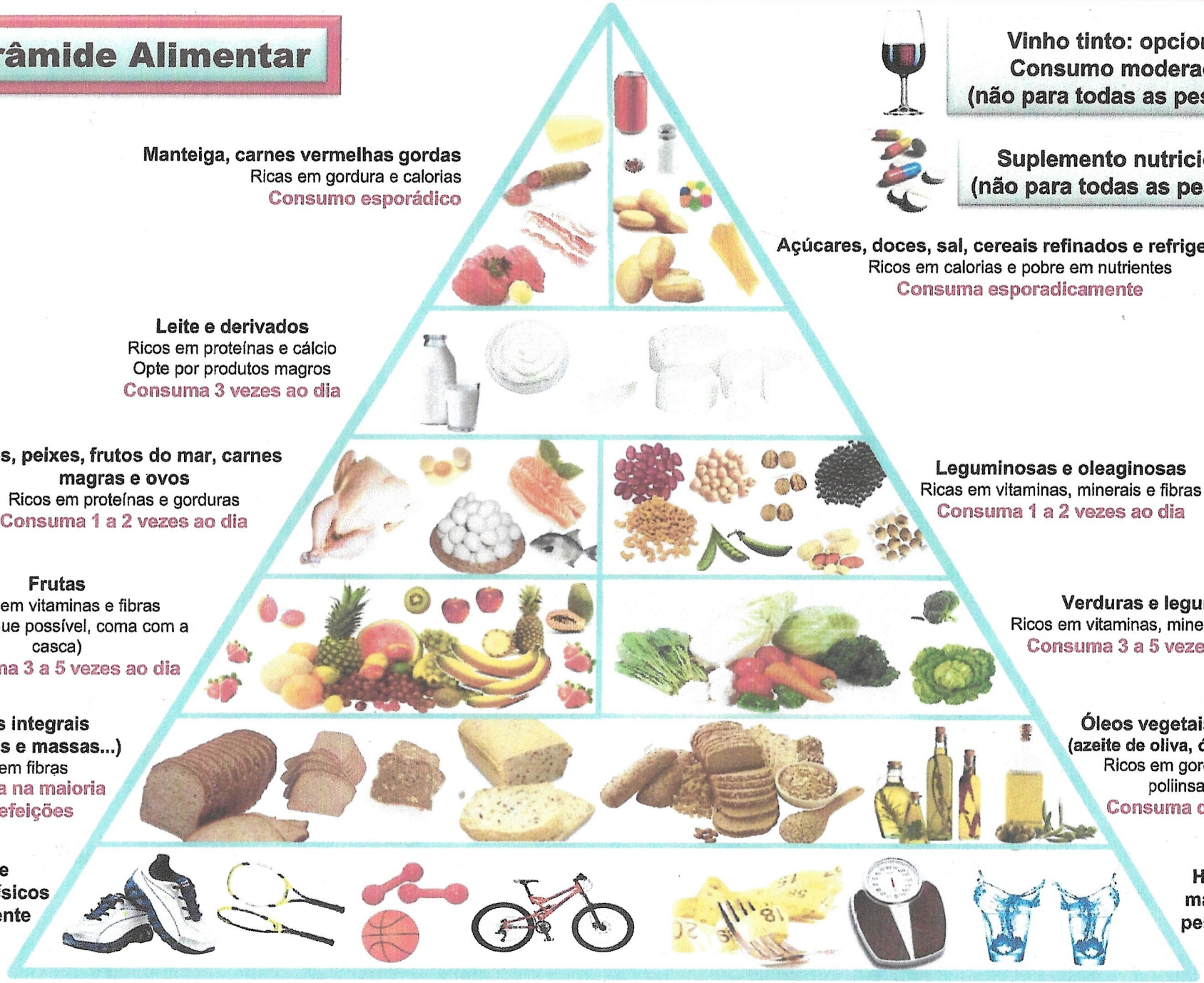
Pirâmide Alimentar



Vinho tinto: opcional
Consumo moderado
(não para todas as pessoas)

Suplemento nutricional
(não para todas as pessoas)

Manteiga, carnes vermelhas gordas
Ricas em gordura e calorias
Consumo esporádico

Açúcares, doces, sal, cereais refinados e refrigerantes
Ricos em calorias e pobre em nutrientes
Consuma esporadicamente

Leite e derivados
Ricos em proteínas e cálcio
Opte por produtos magros
Consuma 3 vezes ao dia

Aves, peixes, frutos do mar, carnes magras e ovos
Ricos em proteínas e gorduras
Consuma 1 a 2 vezes ao dia

Leguminosas e oleaginosas
Ricas em vitaminas, minerais e fibras
Consuma 1 a 2 vezes ao dia

Frutas
Ricas em vitaminas e fibras
(sempre que possível, coma com a casca)
Consuma 3 a 5 vezes ao dia

Verduras e legumes
Ricos em vitaminas, minerais e fibras
Consuma 3 a 5 vezes ao dia

Cereais integrais
(arroz, pães e massas...)
Rico em fibras
Consuma na maioria das refeições

Óleos vegetais saudáveis
(azeite de oliva, óleo de canola)
Ricos em gorduras mono e poliinsaturadas
Consuma diariamente

Pratique exercícios físicos regularmente

Hidrate-se e mantenha um peso saudável

Adaptado de Willet e Skerrett, 2008. Harvard School of Public Health