

ESPECIALIDADE DE MESTRE CUCA



RAFAELA CAMARGO E JHONATHAN CARDOSO





4 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

- Utilizamos como guia a "Pirâmide Alimentar que é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável". Ela constitui um guia para uma alimentação balanceada. Nela você pode escolher os alimentos a serem consumidos, que vão lhe oferecer todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo, a quantidade certa de calorias para manter um peso adequado.
- A pirâmide possui 4 níveis com 8 grandes grupos de alimentos. Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias da sua alimentação, ou seja devem ser consumidos em maior quantidade. Ao contrário dos alimentos dispostos no topo da pirâmide, que devem contribuir com a menor parte das calorias de toda a sua alimentação. Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo.





4 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

CARBOIDRATOS

- A base da pirâmide é formada pelos alimentos responsáveis por nos fornecer energia. Eles são chamados de carboidratos e as principais fontes são:
 - Pães
 - Massas
 - Batata
 - Mandioca
 - Farinha
 - Milho
 - Arroz
- Estes alimentos são os que chegam mais rápido ao sangue. O consumo dos carboidratos na forma integral também nos fornece fibras, vitaminas e minerais, deixando mais lenta a absorção destes alimentos. Quase 100% dos carboidratos consumidos se convertem em açúcar no sangue.





4 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

LEGUMES E VERDURAS

- **Acima da base da pirâmide encontram-se os legumes e as verduras. Esses alimentos são fontes de fibras, vitaminas e minerais que controlam o funcionamento e o crescimento do corpo. É interessante consumi-los preferencialmente crus e no início da refeição. Assim, eles reduzem a vontade de comer e melhoram o hábito intestinal. Estes nutrientes, vitaminas e minerais são encontrados em diversos alimentos. Dessa forma, é importante variar os alimentos deste grupo.**
- **Ao lado dos legumes e verduras, estão as frutas, que também nos fornecem fibras, vitaminas e minerais. Como as verduras e os legumes, cada fruta é rica em uma vitamina. Portanto, consumir frutas diferentes em quantidades controladas pode garantir um equilíbrio de vitaminas e minerais. Fique atento: o consumo de grandes quantidades de frutas aumenta rapidamente o nível de açúcar no sangue.**





4 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

CARNES, OVOS E LEGUMINOSAS

- **Acima delas, na pirâmide, estão as carnes, os ovos e as leguminosas. Esses alimentos são fontes de proteínas, sendo essenciais para a construção e reparação dos tecidos.**
- **As carnes vermelhas (bifes, carne moída), aves (frango, peru), peixes (sardinha, pescada) e os ovos são fontes animais das proteínas, importantes também porque são ricas em vitaminas do complexo B e minerais.**
- **A atenção ao preparo é bastante importante, pois as gorduras desses alimentos em excesso aumentam os níveis da mesma no sangue. Então, tirar a pele do frango, gorduras aparentes das carnes e evitar prepará-las fritas são maneiras de reduzir seus níveis.**





4 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

FONTES DE PROTEÍNAS VEGETAIS

- Os feijões, ervilha, grão de bico, lentilha e soja são fontes de proteínas vegetais. Não se esqueça de colocar um representante desse grupo no seu prato. Eles são ricos em fibras e ajudam a deixar lenta a absorção dos carboidratos pelo sangue.
- E acima dos legumes e verduras, na pirâmide, estão os leites, queijos, iogurtes e todos os seus derivados, que também são fontes de proteínas, cálcio e vitaminas A e D.
- Ao consumir leite e derivados, procure evitar os ricos em gordura como queijos amarelos, leite e iogurte integrais.
- Pouco mais da metade (60%) da proteína consumida converte-se em glicose e sua absorção é bem mais lenta, quando comparada aos carboidratos.





4 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

GORDURAS E AÇUCARES

- Acima deles, estão os alimentos que serão consumidos esporadicamente: as gorduras (manteiga, margarina, maionese, azeite, óleos, etc.) e os açúcares.
- Todos os grupos de alimentos são importantes para suprir as necessidades de nutrientes dos indivíduos e manter sua saúde, por isso, todos devem ser consumidos em suas quantidades adequadas, que variam de acordo com as necessidades de cada indivíduo.
- E atenção: a maior parte dos chocolates e bolachas recheadas possuem uma grande quantidade de gordura em sua composição.
- Apenas 10 % das gorduras virarão açúcar no sangue.



PIRÂMIDE da SAÚDE ALIMENTAR



CUIDE MAIS de VOCÊ
MELHORE sua
QUALIDADE
de VIDA



Uma dieta de 2.000 kcal é indicada para aqueles que querem combater a **OBSESIDADE** e o **ENVELHECIMENTO PRECOCE**

ÁGUA em abundância
 e
Atividades Físicas
 pelo menos 30 minutos
 diariamente

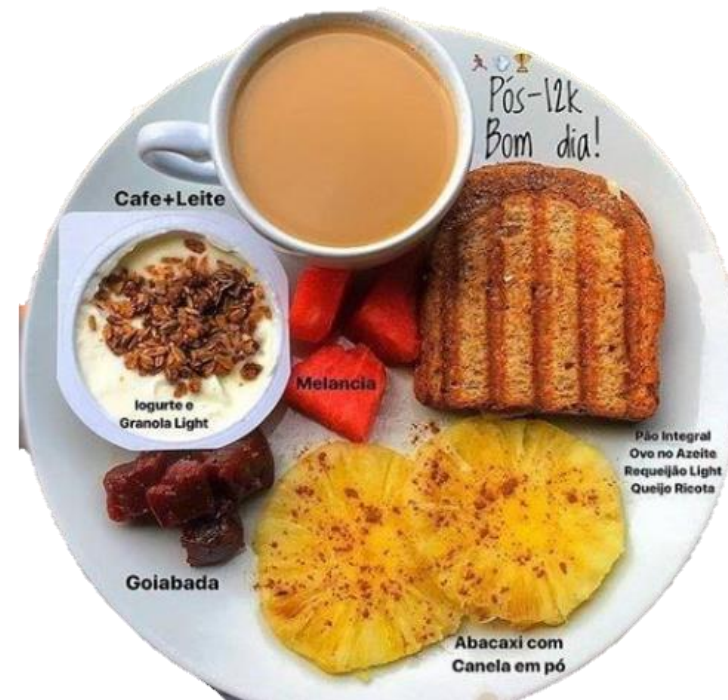


CARDÁPIO BALANCEADO

CAFÉ DA MANHÃ

=

REI

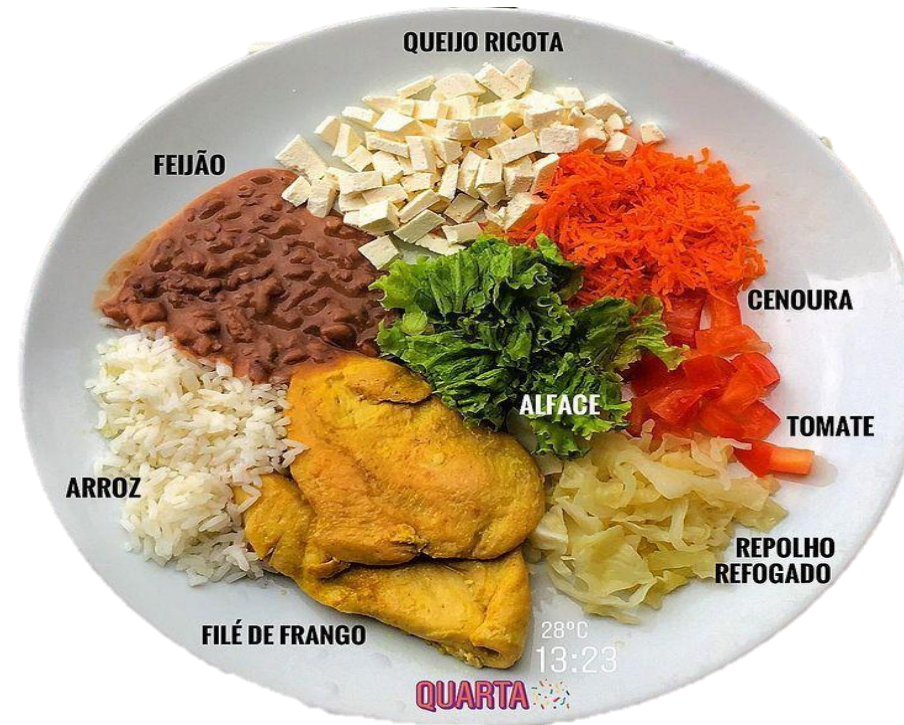


CARDÁPIO BALANCEADO

ALMOÇO

=

PRÍNCIPE



CARDÁPIO BALANCEADO

JANTAR

=

MENDIGO





REFEIÇÃO COMPLETA BALANCEADA

PREPARE UMA MESA COM PELO MENOS 4
PRATOS DIFERENTES

=

O AVENTUREIRO E SUA FAMÍLIA ESCOLHEM
O QUE FAZER E COMO MONTAR A MESA





TIPOS DE SANDUÍCHES





RECEITAS DE SANDUÍCHES INFANTIS

**COPIE O LINK EM SUA BARRA DE PESQUISA E APRENDA A FAZER
DIVERSOS SANDUÍCHES INFANTIS!**

<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-sanduiches-para-festas-infantis-3494.html>



SALADAS





RECEITA DE SALADA INFANTIL

Salada de Cogumelos

Ingredientes:

1 maço de alface americana lavada e seca

1/2 maço de agrião lavado e seco

6 ovos de codorna cozidos sem casca

3 tomates-cerejas cortados ao meio

1/2 xícara (chá) de maionese

Molho:

1/2 xícara (chá) de azeite

2 colheres (sopa) de suco de limão

Sal a gosto

Modo de preparo

Disponha o alface e o agrião em uma saladeira. Monte os cogumelos passando os ovos de codorna por palitos e cobrindo com o tomate-cereja. Faça os pontinhos brancos com a maionese, colocando em um saco plástico próprio para alimentos e cortando a ponta. Misture os ingredientes do molho, espalhe sobre a salada e sirva em seguida.







COMO TRANSPORTAR ALIMENTOS

**EMBALAR OS ALIMENTOS E COLOCAR EM POTES FECHADOS, ASSIM
COMO AS BEBIDAS QUE DEVEM SER COLOCADAS EM RECIPIENTES
TÉRMICOS**



