

CIÊNCIAS

NOME: _____ 7ª SÉRIE

Orientação: Realizar a leitura do texto, relacionar informações identificando a composição nutricional, selecionar e organizar dados, uso do dicionário e ferramenta Google como fonte de pesquisa.

Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, que tem como objetivo orientar as pessoas para uma dieta mais saudável. É um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável, acima de 2 anos de idade. Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente. Na alimentação diária devemos incluir sempre todos os grupos recomendados para garantir os nutrientes que o nosso organismo necessita. Os alimentos que precisam ser consumidos numa quantidade maior estão na base da pirâmide e os que precisam ser consumidos em menor quantidade estão no topo da pirâmide. Para sabermos o número correto de porções diárias a serem ingeridas de cada grupo de alimentos, é necessário observar as calorias diárias que cada indivíduo necessita. Portanto, é necessário que o profissional da área de nutrição planeje o programa alimentar, pois este varia conforme sexo, peso, idade, altura e necessidades individuais. Em média, a maioria dos indivíduos necessita de, pelo menos, um número mínimo de porções dentro das variações recomenda:

- **Pães, arroz, cereais, massas:** carboidratos complexos (vitaminas do complexo B e fibras);
- **Hortaliças e vegetais** (vitamina A, vitamina C, folato, ferro, fibras);
- **Frutas** (vitamina A, vitamina C, potássio, folato, ferro, fibras);
- **Leite, iogurtes e queijos** (cálcio, proteína, vitamina A, vitamina D);
- **Carnes, aves, peixes, ovos, feijão, nozes** (ferro, zinco, vitaminas do complexo B, proteínas);
- **Gorduras, óleos e açúcares** (vitamina E, ácidos graxos essenciais, carboidratos, porém são ricos em calorias e devem ser utilizados esporadicamente).

Na base da pirâmide, encontramos os alimentos ricos em carboidratos como massas, pães, cereais e arroz. Por estarem no maior grupo, devem ser consumidos em maiores quantidades durante o dia. Em seguida, encontramos o grupo das frutas, verduras e legumes que fornecem vitaminas, minerais e fibras para o nosso corpo. No terceiro nível da pirâmide, estão os alimentos de fontes de proteínas e minerais como carnes,

leguminosas, leite e derivados. No topo da pirâmide estão representados os alimentos que devem ser consumidos com moderação, pois além de calóricos, podem levar á obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e outras enfermidades. Neste grupo estão os doces, açúcares, óleos e gorduras.

Atividade

1. Quais alimentos fornecem mais energia? O que esses alimentos têm em comum em relação à composição?

2. Quais alimentos fornecem menos energia? O que esses alimentos têm em comum em relação à composição?

3. Qual é a relação entre a quantidade de energia fornecida por um alimento e sua composição?

4. O que acontecerá com a quantidade de energia se dobrarmos a quantidade de alimento? Justifique?
