

Alimentação saudável

„Desfrutar de saúde“ significa alimentar-se de forma equilibrada e variada.
A pirâmide alimentar serve como base para esse fim.

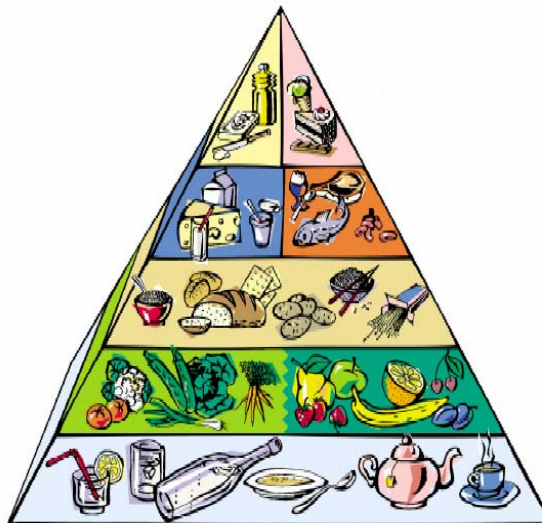
Batatas fritas, chips – doces, tortas, gorduras, óleos –
sorvete, açúcar

Leite/derivados do leite – ovos, carne, peixe

Cereais, pasta, pão, batatas, arroz

Verduras, saladas, frutas

Bebidas sem açúcar



© SVE / ASA

- Controlar o consumo

- Consumo moderado

- Consumo frequente, abundante

A pirâmide alimentar dá uma visão de quanto deve ser ingerido de cada grupo nutricional.
Quanto mais baixo na pirâmide o alimento se encontra classificado, mais aconselhável é o consumo
do mesmo.