

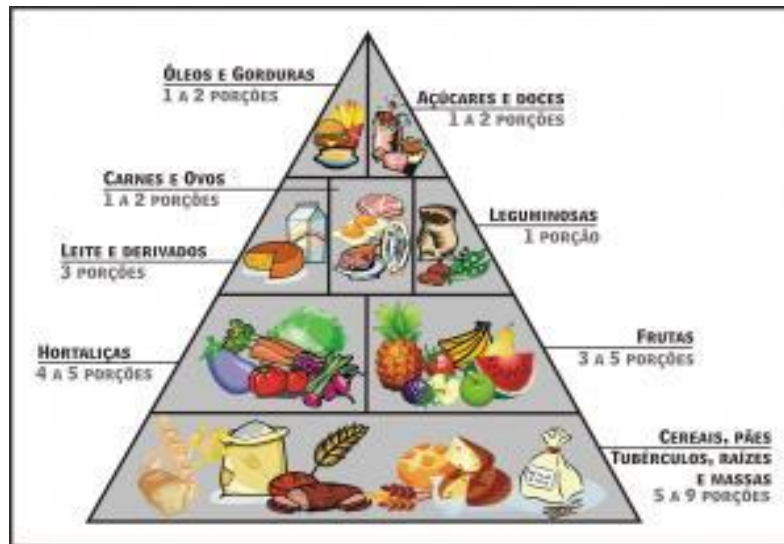


FRATERNIDADE ESPÍRITA LAR DE LUZ
Atividade de fixação - alimentação
EVANGELIZAÇÃO INFANTIL –
Sede: Loreto Flores

A pirâmide da alimentação correta

Os alimentos, como já vimos, contêm carboidratos, proteínas, lipídios, sais minerais, vitaminas e fibras. Podemos agora nos fazer a seguinte pergunta: em que quantidades os alimentos que contêm esses nutrientes devem ser consumidos todos os dias?

Observe a pirâmide abaixo, publicada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Ela tem quatro níveis, da base para o topo. A largura de cada nível, ou de cada "degrau", indica a **proporção** em que o alimento daquele nível deve ser consumido. Assim, a presença de pães, massas, cereais e batatas no nosso cardápio (primeiro nível) deveria ser proporcionalmente bem maior que de manteiga, açúcar e doces (quarto nível). Observe cuidadosamente a pirâmide e cada um de seus níveis com sua descrição.



Não existe apenas uma pirâmide alimentar. Como cada região possui hábitos alimentares característicos, não é possível elaborar uma pirâmide alimentar universal. A pirâmide mostrada neste texto foi elaborada para brasileiros (acima de 3 anos) com consumo calórico entre 1600 kcal e 2800 kcal.

Outras propostas

Alguns especialistas em nutrição acham que essa pirâmide pode ser aperfeiçoada. Há sugestões, por exemplo, de que o primeiro degrau seja constituído pela **atividade física regular**, o que poderia evitar a obesidade e diminuir a incidência de doenças cardiovasculares. Assim, pães, macarrão, batatas etc. passariam a ocupar o segundo nível. Neste segundo nível, ainda, seriam recomendados alimentos **integrais**, como pão, macarrão e arroz integrais. Uma outra sugestão: nem todas as gorduras devem ser evitadas, como propõe a pirâmide original. Óleos vegetais, por exemplo, devem ser consumidos em quantidades razoáveis, pois previnem doenças cardiovasculares, ao contrário das gorduras de origem animal, como toucinho e manteiga, cujo consumo deve continuar baixo.

Fontes: Anvisa, RDC359 e 360, de 23 de dezembro de 2003. Disponível em: <http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.ph?id=9058>.

Guia de bolso do consumidor saudável. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/cidadadojalimentos/index.htm>.

Guia alimentar da população brasileira, do Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: www.farmacia.ufg.br/necafjGuia_Alimentar.pdf. Acesso em: out. 2008.

Responda às questões:

1. Imagine que a alimentação de um indivíduo esteja baseada, principalmente, em batatas, arroz, macarrão e pães. Que tipos de nutrientes faltariam para esse indivíduo? Quais poderiam ser as possíveis consequências?

2. Que degrau da pirâmide contém alimentos mais relacionados à produção de novas células e tecidos?

3. Há pessoas que dão preferência a comer frutas inteiras, em vez de tomar suco de frutas. Você conseguiria encontrar um argumento que justifique esse costume?

4. No último degrau da pirâmide estão os óleos e as gorduras, cujo consumo é recomendado em pequenas quantidades. No entanto, ultimamente, isso tem mudado bastante. Comente.

5. Ao longo do texto, há duas referências a doenças cardiovasculares e duas possíveis formas de evitá-las. Que formas seriam essas?

6. Para que servem as pirâmides alimentares? Converse com seus colegas.
