

Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável

Helen Mara dos Santos Gomes
Mestranda em Ciências e Tecnologia de Alimentos
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Triângulo Mineiro (IFTM)

Estelamar Maria Borges Teixeira
Doutora em Alimentos e Nutrição
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Triângulo Mineiro (IFTM)

Introdução

A alimentação adequada é essencial para crescimento e desenvolvimento dos seres humanos, uma vez que proporciona ao organismo energia e nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde.

A alimentação saudável deve ser planejada com alimentos de todos os grupos alimentares, de procedência segura e conhecida, consumidos em refeições, respeitando-se as diferenças individuais, emocionais e sociais, de forma a atingir as recomendações nutricionais e o prazer ao comer (PHILIPPI, 2013). Ela deve fornecer água, carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

As escolhas alimentares têm sofrido influências negativas com o processo crescente de industrialização e urbanização. Mudanças na estrutura alimentar e estilo de vida podem acarretar consequências desvantajosas à saúde da população. No Brasil, essa transição é comumente percebida pela redução da desnutrição e pelo aumento da obesidade, sendo verificado o crescimento no consumo de açúcares, gorduras e carnes e diminuição de frutas, verduras e cereais (ESCODA, 2002; BATISTA FILHO; RISSIN, 2003; MENDONÇA; ANJOS, 2004).

Frente às transformações no perfil alimentar, nutricional e estilo de vida da população, no Brasil e em outros países, os guias alimentares tornaram-se ferramentas importantes de educação e informação, com intuito de fornecer recomendações para escolhas alimentares saudáveis e para consumo adequado dos diferentes tipos de alimentos; acelerar o declínio da desnutrição e reverter a tendência de aumento da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação. O acesso a informações confiáveis contribui para que as pessoas ampliem sua autonomia para fazerem escolhas alimentares (BRASIL, 2016; LAMOUNIER, 2016).



No Brasil, as propostas mais utilizadas como guias alimentares são do Ministério da Saúde, representadas pelo Guia Alimentar para população brasileira (BRASIL, 2014) e a Pirâmide Alimentar adaptada para população brasileira da pesquisadora da Universidade de São Paulo, Sônia Tuncunduva Philippi (PHILIPPI, 2013), esse último será descrito nessa cartilha.

O que é a pirâmide alimentar?

A Pirâmide Alimentar é um guia para orientar e ajudar na escolha, seleção de todos os grupos de alimentos. Auxilia as pessoas a planejarem suas refeições diárias de maneira adequada e variada, visando promover saúde e hábitos alimentares saudáveis. (PHILIPPI, 2008)

A pirâmide alimentar adaptada para a população brasileira (PHILIPPI, e col., 1999) publicada em 1999, evoluiu para a atual com valor energético recomendado de 2.000 quilocalorias (kcal) (Figura 1), proposta após a modificação da recomendação energética média diária para a população brasileira pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) em 2005 (PHILIPPI, 2013).

Figura 1: Pirâmide alimentar.



Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários
Faça 6 refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

Fonte: PHILIPPI, 2013

A Pirâmide Alimentar defende os princípios básicos de uma alimentação saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

- **Variedade:** Fornecer uma ampla seleção de alimentos diariamente. Não há um alimento completo, que forneça todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde. Uma alimentação variada incluir alimentos de todos os grupos da Pirâmide que juntos atenderão as recomendações nutricionais;
- **Equilíbrio:** Uma alimentação equilibrada incorpora diariamente quantidade adequada e indicação do número de porções recomendadas, dos diferentes grupos alimentares, provendo calorias e nutrientes necessários.
- **Moderação:** Controle no consumo dos alimentos do grupo das gorduras e açúcares, sal e quantidade de calorias (USDA, 1992; PHILIPPI, 2000; CUPPARI, 2005; BRASIL, 2014)

Mas o que há na pirâmide alimentar?

Os alimentos estão distribuídos na Pirâmide Alimentar em oito grupos e em quatro níveis. Cada grupo possui a quantidade de porções de alimentos a serem consumidas diariamente, que varia de acordo com a necessidade individual.

Os alimentos que estão na base da pirâmide devem ser consumidos em maior quantidade e, os que estão no topo, em menor quantidade.

Topo da pirâmide - nível 1

No topo da pirâmide estão representados os alimentos que devem ser consumidos com moderação, pois além de calóricos, podem aumentar os riscos de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e outras enfermidades. Neste grupo estão os doces, açúcares, óleos e gorduras (Figura 2).

Figura 2: Grupo dos doces, açúcares, óleos e gorduras.



Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 1: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo óleos e gordura.

GRUPOS DOS ÓLEOS E GORDURAS	
Consumo diário: 1 porção (1 porção = 73 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Azeite de dendê	¾ de colher de sopa (9g)
Azeite de oliva	1 colher de sopa (8g)
Bacon	½ fatia (7g)
Manteiga	½ colher de sopa (10g)
Margarina vegetal	½ colher de sopa (10g)
Óleo de milho	1 colher de sopa (8g)
Óleo de soja	1 colher de sopa (8g)

Escolha inteligente: Prefira óleos vegetais e azeites de oliva. Evite frituras.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 2: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo dos doces, açúcares

GRUPO DOS AÇÚCARES E DOCES	
Consumo diário: 1 porção (1 porção = 110 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Açúcar mascavo grosso	1 ½ colher de requeijão (27g)
Açúcar refinado	1 copo de sopa (28g)
Bombom	1 unidade (21g)
Brigadeiro	2 unidades (30g)
Geléia	3 colheres de sobremesa (45g)
Golabada em pasta	½ fatia (45g)
Mel	2 ½ colheres de sopa (37g)

Escolha inteligente: Quando comer doces, prefira aqueles à base de frutas.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Parte intermediária alta - nível 2

No segundo nível da pirâmide estão os alimentos de fontes de proteínas animais, carnes, ovos, leite e derivados; proteínas vegetais como as leguminosas (Figura 3).

Figura 3: Grupo das proteínas animais e proteínas vegetais



Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 3: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo da proteína animal.

GRUPO DO LEITE, QUEIJO E IOGURTE	
Consumo diário: 3 porções (1 porção = 120 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Iogurte Integral natural	1 copo de requeijão (200g)
Coalhada	½ copo de requeijão (100g)
Leite em pó integral	2 colheres de sopa (26g)
Leite Integral	1 copo de requeijão (200g)
Queijo tipo minas	1 ½ fatia (50g)
Queijo tipo parmesão ralado	3 colheres de sopa (30g)
Requeijão cremoso	1 ½ colher de sopa (45g)

Escolha inteligente: Prefira queijo, leite e iogurte desnatados.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 3.1: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo da proteína animal

GRUPOS DAS CARNES E OVOS	
Consumo diário: 1 porção (1 porção = 190 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Bife grelhado	1 unidade (100g)
Carne assada	1 fatia (75g)
Peixe frito (pescada)	½ filé (75g)
Ovo cozido	2 unidades (90g)
Ovo frito	1 unidade (45g)
Salame	11 fatias (75g)
Sobrecoxa cozida (sem pele)	1 unidade (100g)

Escolha inteligente: Prefira peixe, frango sem pele e carnes magras assadas ou grelhadas.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 4: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo da proteína vegetal

GRUPO DOS FEIJÕES E OLEAGINOSAS	
Consumo diário: 1 porção (1 porção = 55 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Feijão cozido	1 concha (86g)
Grão-de-bico cozido	1 ½ colher de sopa (36g)
Lentilha cozida	2 colheres de sopa (48g)
Soja cozida	1 ½ colher de servir (43g)
Castanha-do-brasil	2 unidades (8g)
Castanha-de-caju	4 unidades (10g)
Nozes	4 unidades (8g)

Escolha inteligente: Comer todos os dias feijão com arroz por ser uma mistura saudável e de excelente valor nutritivo.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Parte intermediária baixa - nível 3

Em seguida, encontramos o grupo das frutas, verduras e legumes (Figura 4) que fornecem vitaminas, minerais e fibras para o nosso corpo.

Figura 4: Grupo das frutas, verduras e legumes



Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 5: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo das verduras e legumes

GRUPOS DAS VERDURAS E LEGUMES	
Consumo diário: 3 porções (1 porção = 15 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Alface lisa	11 folhas (120g)
Cenoura crua picada	1 colher de servir (40g)
Chuchu cozido	2 ½ colheres de sopa (57g)
Couve manteiga cozida	1 colher de servir (42g)
Escarola	10 folhas (85g)
Pepino picado	4 colheres de sopa (116g)
Tomate comum	4 fatias (80g)

Escolha inteligente: Prefira verduras e legumes crus, pois as vitaminas e minerais são melhores aproveitados.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 6: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo das frutas

GRUPOS DAS FRUTAS	
Consumo diário: 3 porções (1 porção = 70 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Abacate (amassado)	2 colheres (45g)
Abacaxi	1 fatia (145g)
Banana	1 unidade (75g)
Laranja	1 unidade (137g)
Maçã	1 unidade (120g)
Mamão Papaya	½ unidade (180g)
Uva	8 bagos (100g)

Escolha inteligente: Prefira as frutas da época e não se esqueça de lavar bem antes de comer.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Base da pirâmide - nível 4

Na base da pirâmide, encontramos os alimentos ricos em carboidratos como massas, pães, cereais, arroz, mandioca, cará, inhame, batata doce (Figura 5). Por estarem no maior grupo, devem ser consumidos em maiores quantidades durante o dia.

Figura 5: Grupo dos carboidratos



Fonte: PHILIPPI, 2013

Quadro 7: Equivalência de porções, calorias e medida caseira do grupo arroz, pão, massa, batata, mandioca

GRUPO DO ARROZ, PÃO, MASSA, BATATA, MANDIOCA	
Consumo diário: 6 porções (1 porção = 150 kcal)	
Alimentos	Medida usual
Arroz branco cozido	4 colheres de sopa (125g)
Batata cozida	1 ½ unidade (200g)
Biscoito água e sal	6 unidades (33g)
Biscoito de leite	6 unidades (30g)
Mandioca cozida	4 colheres de sopa (128g)
Pão francês	1 unidade (50g)
Pão de forma integral	2 fatias (50g)

Escolha inteligente: Prefira os alimentos integrais, pois são ricos em fibras que ajudam a regular o funcionamento intestinal.

Fonte: PHILIPPI, 2013

Como consultar a pirâmide alimentar?

Os grupos de alimentos devem ser distribuídos ao longo do dia e os alimentos de um grupo não podem ser substituídos por alimentos de outros grupos, pois, todos são importantes e necessários, e nenhum grupo deve ser excluído ou inadequadamente substituído (PHILIPPI, 2013).

Os alimentos devem ser consumidos principalmente em sua forma natural e integral (como pães, massas e cereais), reforçando o consumo dos grupos das frutas e dos legumes e verduras. Utilizar corretamente o número de porções de cada grupo da pirâmide alimentar, na proporção e variedade recomendadas.

Planejamento das refeições segundo os grupos de alimentos

A alimentação deve ser composta por 4 a 6 refeições diárias, distribuídas em três refeições principais (café da manhã, almoço, jantar) e em até três lanches intermediários (manhã, tarde e noite).

Ao compor a refeição principal, pode-se considerar a participação de uma preparação básica, como por exemplo, arroz com feijão ou massa (ou outro alimento do grupo do arroz) e outro alimento do grupo dos feijões (feijão, lentilha, grão de bico ou soja).

As preparações básicas são acrescidas de acompanhamentos, que devem ser:

- Carne, peixe, frango ou ovos em suas diferentes formas de preparo (cozido, assado, grelhado, e outras).
- Verduras e/ou legumes cozidos, refogados, grelhados, no vapor, servidos em temperatura quente.
- Verduras e/ou Legumes, crus ou cozidos servidos em temperatura fria (CUPPARI, 2005, PHILIPPI, 2013, BRASIL, 2014).

Recomenda-se o consumo antes da preparação básica, na forma de salada.

Atente-se para moderação no uso de óleo e sal de adição em todas as preparações de alimentos. Use o óleo vegetal de sua preferência – soja, milho, girassol, canola ou outro -, mas sempre na menor quantidade possível para não aumentar excessivamente o teor de calorias da preparação. A mesma orientação se aplica à quantidade de sal, que deve ser a mínima possível para não tornar excessivo o teor de sódio (BRASIL, 2014).

Prepare os alimentos com quantidades generosas de cebola, alho, louro, salsinha, cebolinha, pimenta, coentro e outros temperos naturais de que você goste e lembre-se de que todos esses temperos naturais pertencem ao saudável grupo dos legumes e verduras (BRASIL, 2014).

Para o planejamento da dieta, deve-se levar em consideração o seguinte esquema (Quadro 8), que poderá variar conforme o padrão alimentar e as necessidades nutricionais do indivíduo:

Quadro 8: Sugestões para plano alimentar diário

Café da manhã	1 porção do grupo arroz, 1 porção do grupo do leite e 1 porção do grupo das frutas; Exemplo : pão integral, café com leite, banana.
Almoço e Jantar	1 porção do grupo do arroz; 1 porção do grupo das verduras e legumes; 1 porção do grupo das frutas; 1 porção do grupo dos feijões e oleaginosas e 1 porção do grupo das carnes e ovos; Exemplo: arroz com feijão, 1 bife, salada de alface e tomate, cenoura crua picada, salada de fruta.
Lanches e outras refeições intermediárias	1 porção do grupo do arroz, 1 porção do grupo do leite ou 1 porção do grupo das frutas; Exemplo: iogurte, fruta, pães.

Uso moderado dos grupos de óleos e gorduras e açúcares e doces (escolher entre um doce ou uma bebida adoçada por dia).

Fonte: PHILIPPI, 2013

Considerações finais

As recomendações sobre a utilização dos grupos de alimentos, da Pirâmide Alimentar Brasileira, para o planejamento de uma alimentação saudável, estão baseadas no conceito de segurança alimentar e nutricional e em práticas alimentares saudáveis; Deve-se garantir a todos os indivíduos condições de acesso aos chamados alimentos básicos, com qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais que contribuam com uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral e saudável. A pirâmide alimentar no processo de educação alimentar e nutricional, apresenta-se como um guia eficaz para o cumprimento destas recomendações.

Referências

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad. Saúde Pública**, 19 (Sup. 1): S181-S191, 2003

BRASIL. Ministério da Saúde: Departamento de Atenção Básica. 2012. **Guias Alimentares**. Disponível em <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=guias> Acesso em 05 de agosto de 2016

_____. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. 05p. Disponível em <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf> Acesso em 15 de julho 2016

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2005

ESCODA, M.S.Q. Para a crítica da transição nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.7, n.2, p. 219-226, 2002.

LAMOUNIER, M. **O que são guias alimentares**. [2013?]. Disponível em <[http://www.anutricionista.com/o-que-sao-guias -alimentares.html](http://www.anutricionista.com/o-que-sao-guias-alimentares.html)> Acesso em 12 de agosto de 2016

MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.20, n.3, p. 698- 709, 2004.

PHILIPPI, S.T. **Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição**. Barueri: Manole, 2008.

PHILIPPI, S. T. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável**, 2013. Disponível em <http://www.piramidealimentar.inf.br/pdf/ESTUDO_CIENTIFICO_PIRAMIDE_pt.pdf> Acesso em 12 de agosto de 2016

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Rev. nutr.**, campinas, v.12, n.1, p. 65-80, jan./abr., 1999

PHILIPPI, S. T. Pirâmide Alimentar para a População Brasileira. **Rev Nutr**. 2003

United States Department of Agriculture. United States Department of Health and Human Services. **The Food Guide Pyramid**. Washington (DC): US Government Printing Office; 1992. Home and Garden Bulletin nº 252.

