

Nos alimentos, encontramos os nutrientes que são essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo. O excesso ou a falta desses diferentes tipos de alimentos, podem causar sérios danos ao nosso corpo.

De acordo com a sua função, os alimentos podem ser divididos em três tipos: **energéticos, construtores, reguladores** .

Energéticos

Os alimentos energéticos fornecem a energia necessária para nosso corpo realizar as atividades do dia a dia, e devem ser a base da nossa alimentação. Neles estão presentes os **carboidratos**.

- **Carboidratos:** são fundamentais para dar energia ao nosso corpo, mas quando consumidos em excesso se transformam em gordura, ocasionando problemas cardiovasculares e aumento de peso.

São exemplos de alguns alimentos que possuem carboidratos:

arroz branco, arroz integral, batata, batata-doce, feijão, massas, pão, milho, mandioca (ou macaxeira ou aipim), cará, trigo, etc.



— **energéticos**
grupo 1

Pixabay, Pexels, Unsplash, Chis Lawton, Aleksander Podvani, Oziel Gomes, Nastya Sens, Marco Fischer e Patrick Fore

Energéticos extras

Os alimentos que possuem essa característica podem ter um excesso de valor energético e, em doses equilibradas, ajudam na proteção dos nossos órgãos. Estes devem ser consumidos moderadamente e podem ser chamados de **lipídios**. São exemplos de alimentos que se encaixam nessa classificação:

azeite, manteiga, doces, chocolates, etc



energéticos (extras)
grupo 7 e 8

Pixabay, Pexels, Unsplash, Chis Lawton, Aleksander Podvani, Oziel Gomes, Nastya Sens, Marco Fischer e Patrick Fore

Reguladores

Os alimentos reguladores são composto por vitaminas e sais minerais. Esses alimentos, como o próprio nome já diz, ajudam na regulação do nosso organismo e auxiliam o sistema imunológico. Em alguns desses alimentos, podemos encontrar as fibras que ajudam a regular o intestino.

- **Vitaminas, sais minerais e fibras:** esses grupos de alimentos podem ajudar na proteção do nosso organismo, auxiliam na digestão e na manutenção do ossos, entre outros.

São divididos em dois grupos:

Verduras e legumes	Frutas
alface, repolho, brócolis, cenoura, abóbora, etc	abacaxi, maçã, laranja, etc



reguladores
grupos 2 e 3

Pixabay, Pexels, Unsplash, Chis Lawton, Aleksander Podvani, Oziel Gomes, Nastya Sens, Marco Fischer e Patrick Fore

Construtores

Os alimentos construtores são ricos em proteínas e tem como uma das suas funções ajudar na construção dos tecidos do organismo.

- **Proteínas:** apresentam várias funções no organismo. Por exemplo, são responsáveis pela formação de novos tecidos, pelo transporte de oxigênio, pela proteção do corpo contra organismos causadores de doenças e pela aceleração das reações químicas fundamentais para o bom funcionamento do corpo.

São exemplos de alimentos que possuem proteínas:

Leites e derivados	Carnes e ovos	Leguminosas e Oleaginosas
leite, queijos, iogurte, etc	peixe, frango, ovos, carne bovina, etc	feijão, soja, lentilha, castanhas, etc



———— **construtores**
grupos 4, 5 e 6

Pixabay, Pexels, Unsplash, Chis Lawton, Alexander Podvani, Oziel Gomes, Nastya Sens, Marco Fischer e Patrick Fore