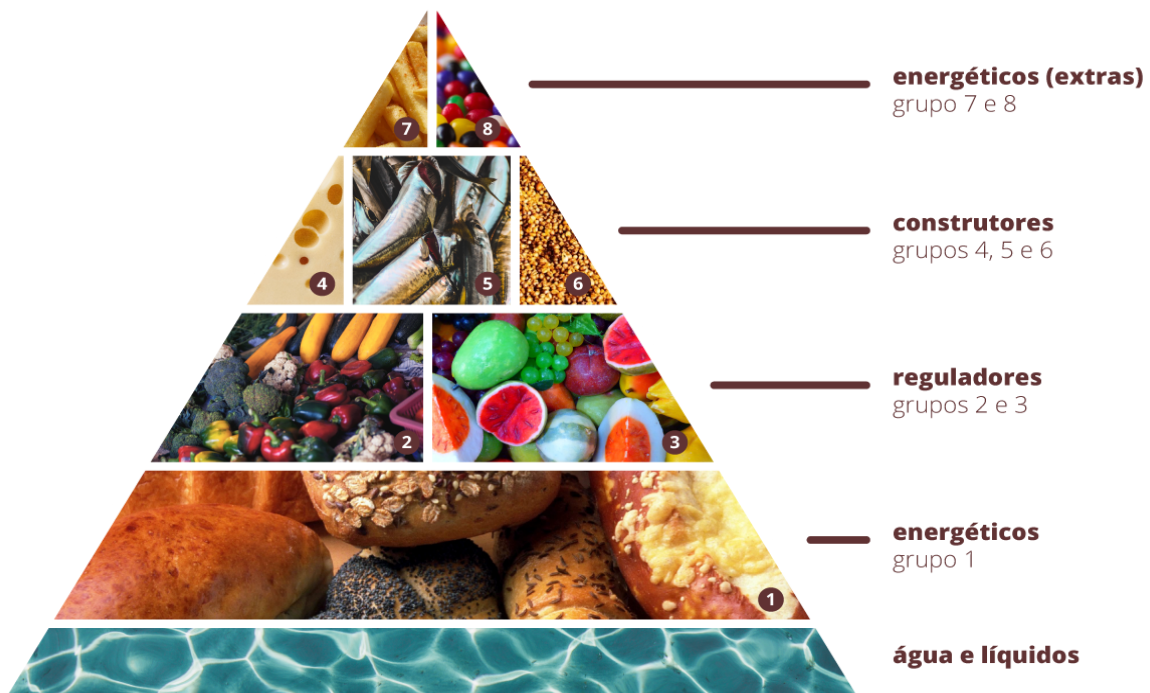


Comer bem não significa comer muito, mas sim pensar na variedade de alimentos que consumimos durante o dia. Nos alimentos, encontramos os **nutrientes** que são essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo. O excesso ou a falta desses diferentes tipos de nutrientes, podem causar sérios danos ao nosso corpo.

Pensando nisso, podemos utilizar a pirâmide alimentar como referência na escolha dos alimentos que devem ser consumidos diariamente, atentando-nos para uma alimentação adequada, variada e moderada.



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

- **Carboidratos (energéticos):** 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 a base da nossa alimentação. 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.

- **Vitaminas, sais minerais e fibras (reguladores):** Esses grupos de alimentos podem ajudar na proteção do nosso organismo, auxiliam na digestão, na manutenção dos ossos, entre outros. São divididos em dois grupos:

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

- **Proteínas (construtores):** 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

- **Lipídios (energéticos extras):** ajudam na proteção dos nossos órgãos, entretanto, o consumo em excesso pode prejudicar a nossa saúde. São exemplos de alimentos lipídicos:

azeite, manteiga, doces, chocolates etc.

