

A Pirâmide Alimentar

Manual do Tutor



A Pirâmide Alimentar

Diferentes Pirâmides Alimentares

Todos nós estamos familiarizados com a pirâmide alimentar na nossa dieta ocidental. É uma representação gráfica - em forma de pirâmide - dos diferentes grupos de alimentos. Os que estão no fundo da pirâmide - como frutas e legumes - são os alimentos que devemos consumir mais vezes ao dia, e os que estão no topo da pirâmide - como doces e “comida de plástico” - devem ser comidos com moderação.

Cada um de nós cresceu habituado com este modelo da pirâmide alimentar, no entanto, sabia que existem diferentes pirâmides alimentares para uma variedade de objetivos diferentes?

Existem pirâmides alimentares para pessoas com diabetes, que alteram as orientações normais da pirâmide alimentar, para incorporar mais alimentos que diminuem o açúcar no sangue. Também existem pirâmides alimentares para as crianças e para adultos com mais de 70 anos. Isto ocorre porque as nossas necessidades nutricionais mudam à medida que envelhecemos. Para além disso, existem diferentes pirâmides alimentares para dietas específicas que são seguidas em todo o mundo, incluindo:

- Pirâmide da Dieta Asiática;

- Pirâmide da Dieta Latino-Americana;
- Pirâmide da Dieta Mediterrânica.

Este manual explorará as diferentes pirâmides alimentares para que possa discutir estes diferentes recursos nutricionais com os membros da sua rede local de saúde.

As Pirâmides Alimentares à medida que envelhecemos

O Departamento de Agricultura dos EUA publicou uma pirâmide alimentar específica para as crianças, para facilitar o entendimento da pirâmide por crianças e também fornecer algumas orientações aos pais e cuidadores, sobre algumas das gorduras e óleos essenciais de que as crianças precisam, bem como dar algumas recomendações para a quantidade de exercício que as crianças devem fazer, todos os dias, para serem saudáveis e manterem um peso saudável.

A pirâmide alimentar para crianças contém seis faixas que representam grupos de alimentos, bem como as gorduras e os óleos que a criança deve consumir todos os dias. Cada cor representa um grupo de alimentos diferente.

- Laranja: cereais;
- Verde: vegetais;
- Vermelho: frutas;
- Azul: laticínios e alimentos ricos em cálcio;
- Roxo: proteínas;

- Amarelo: gorduras e óleos.

A largura da faixa colorida dá às crianças uma compreensão visual das porções que mais devem ser consumidas de um grupo, como os cereais, enquanto as outras especificam uma menor necessidade de tamanho, como o grupo das gorduras e óleos. As escadas ao lado da pirâmide representam a importância do exercício para crianças, com uma recomendação mínima de 30 minutos de exercício moderado por dia para crianças pequenas e 60 minutos de exercício ou atividade física para crianças mais velhas, cinco vezes por semana. Para saber mais sobre as recomendações para nutrição infantil, visite:

<https://www.parents.com/recipes/nutrition/kids/updated-the-kids-food-pyramid/>

Enquanto a maioria da população adulta segue a pirâmide alimentar convencional, à medida que envelhecemos as nossas necessidades nutricionais alteram-se. Para responder a essas necessidades, os investigadores desenvolveram uma pirâmide alimentar específica que mostra os diferentes requisitos alimentares e nutricionais de pessoas com mais de 70 anos. Esta pirâmide alimentar promove porções menores de frutas, vegetais, carnes, pães, massas e cereais em comparação com a pirâmide alimentar normal, uma quantidade igual de laticínios e ovos e a inclusão da necessidade de consumir 8 copos de água por dia. Para

mais informações sobre as recomendações publicadas no *Journal of Nutrition*, visite:

<https://academic.oup.com/jn/article/129/3/751/4722151>.

Uma comparação gráfica das pirâmides alimentares convencionais e adaptadas está também disponível em <https://academic.oup.com/view-large/figure/111051113/5fig2.jpeg>

Pirâmide da Dieta Asiática

Esta pirâmide dietética representa uma dieta saudável - aqueles que a seguem têm baixas taxas de doenças crónicas, ao contrário do que acontece nos países ocidentais. A razão para isso é que a dieta asiática contém apenas uma quantidade moderada de produtos de origem animal - é principalmente de origem vegetal, como o arroz, que fornecem entre 25 a 80% das calorias consumidas diariamente. Esta dieta também inclui uma grande variedade de alimentos com benefícios próprios para a saúde. As orientações a seguir são fornecidas para quem deseja seguir este plano de dieta e aproveitar os seus benefícios para a saúde:

- Porções diárias de: arroz, massa, pães, milho, milho e outros cereais integrais, legumes, frutas, leguminosas, feijões, sementes e frutos secos;

- Porções diárias opcionais de: peixe e marisco ou laticínios;
- Porções semanais de: ovos, carne de aves e doces;
- Porções mensais de: carne de porco ou outra carne vermelha;
- Bebidas: 6 copos de água ou chá todos os dias para garantir uma boa saúde. Se for adulto, não há problema em consumir álcool (*sake*, vinho ou cerveja), desde que a ingestão de álcool seja moderada e com as refeições;
- Exercício: alguma forma de exercício físico todos os dias, como *Qigong* ou *Tai Chi*.
- Uma vez por semana, pode comer carne vermelha, ovos e doces;
- Beba 6 copos de água todos os dias para garantir uma boa saúde;
- Se for adulto, não há problema em consumir álcool, desde que seja moderada e com as refeições;
- Faça algum tipo de exercício todos os dias! Recomenda-se tentar dançar salsa, jogar futebol, limpar a sua casa ou dar um passeio.

Pirâmide da Dieta Latino-Americana

A Pirâmide da Dieta Latino-Americana representa a dieta saudável típica dessa região, onde são cultivadas muitas batatas, milho e feijão. A dieta é barata e muitos dos alimentos e refeições são bastante fáceis de preparar. Como tal, é uma boa dieta a adotar se quiser experimentar algo novo. Para começar, a lista a seguir fornece algumas orientações sobre como pode seguir a Pirâmide Dietética da América Latina:

- Várias porções diárias de frutas, legumes, cereais integrais, tubérculos, massa, feijão e frutos secos;
- Porções diárias de carne de aves, peixes e mariscos, óleos vegetais, laticínios;

Pirâmide da Dieta Mediterrânica

Se deseja viver uma vida longa e saudável, livre de doenças crónicas e com um coração saudável, siga a Pirâmide da Dietética Mediterrânica. Os cientistas e médicos estudam esta dieta há muitos anos e associam os seus benefícios à saúde como diretamente ligados aos alimentos frescos que são consumidos nessa dieta. Ao seguir esta dieta, lembre-se dos seguintes pontos-chave:

- Centre-se principalmente em comer legumes frescos, frutas e cereais integrais com porções diárias de feijão, frutos secos ou sementes secas. Consuma alimentos frescos sazonais sempre que possível;
- Coma peixe regularmente e apenas pequenas quantidades de carne vermelha e de aves;

- Use alho, cebola e ervas para aromatizar a sua comida e reduzir o sal;
- Use o azeite como principal fonte de gordura, em vez de manteiga ou margarina;
- Em vez de sobremesas com alto teor de gordura, açúcar e produtos de panificação, quando lhe apetecer algo doce, escolha frutas;
- Adapte-se aos valores mediterrânicos de socializar com amigos e familiares ao comer – disfrute desse tempo e da comida;
- Faça exercício regularmente, mas experimente caminhadas diárias e exercícios que não sejam muito cansativos para o seu coração - uma caminhada diária pode dar-lhe uma vida longa!

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre as diferentes pirâmides alimentares que representam dietas diferentes daquela que normalmente seguimos na sociedade ocidental. Todas estas pirâmides alimentares apresentam alternativas saudáveis para as nossas escolhas alimentares pouco saudáveis. No entanto, algumas pessoas do seu grupo podem nunca ter ouvido falar delas! O objetivo deste recurso é consciencializar as

pessoas do seu grupo sobre os diferentes planos de dieta disponíveis e, também, destacar alguns dos benefícios de cada pirâmide alimentar para a sua saúde geral e sensação de bem-estar.

A acompanhar este manual encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde para apresentar algumas dessas pirâmides alimentares diferentes. Esta apresentação fornece algumas informações básicas incluídas neste manual. Para usar esse recurso com o seu grupo local, recomendamos que mostre o vídeo sobre este tema, discuta os slides do PowerPoint fornecidos e conduza uma discussão em grupo sobre o tópico das dietas. Algumas dicas para colocar questões estão incluídas abaixo.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação PowerPoint com os membros do seu grupo, poderá iniciar uma discussão em grupo sobre as diferentes pirâmides alimentares. Para isso, peça às pessoas que discutam as diferentes pirâmides alimentares apresentadas, colocando as seguintes questões:

- Já conhecia estas diferentes pirâmides alimentares?
- Alguma vez pensou em seguir uma dieta diferente?
- Qual lhe parece mais conveniente para si?

- Já pensou em mudar a alimentação da sua família com base na idade e nas diferentes necessidades nutricionais de cada um? Se sim, como o fez?

De seguida, conduza uma discussão em grupo sobre como as pessoas do grupo usam a pirâmide alimentar para planearem as suas refeições. Refletindo sobre os slides apresentados sobre a dieta asiática, a dieta latino-americana e a dieta mediterrânea, peça às pessoas da sua rede local de saúde que trabalhem a pares e planeiem refeições de um dia inteiro com base numa dessas dietas. Quando todas as refeições diárias estiverem planeadas, cada par pode partilhar o seu plano de refeições com os restantes membros do grupo, que podem dar a sua opinião sobre cada um desses planos.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENŤAŤA ZA
OSVAZOVANIE
ODRASLÍH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095