

# Pirâmide Alimentar

**Manteiga, carnes vermelhas gordas**  
Ricas em gordura e calorias  
**Consumo esporádico**



**Vinho tinto: opcional**  
Consumo moderado  
(não para todas as pessoas)



**Suplemento nutricional**  
(não para todas as pessoas)

**Açúcares, doces, sal, cereais refinados e refrigerantes**  
Ricos em calorias e pobre em nutrientes  
**Consuma esporadicamente**

**Leite e derivados**  
Ricos em proteínas e cálcio  
Opte por produtos magros  
**Consuma 3 vezes ao dia**



**Aves, peixes, frutos do mar, carnes magras e ovos**  
Ricos em proteínas e gorduras  
**Consuma 1 a 2 vezes ao dia**



**Leguminosas e oleaginosas**  
Ricas em vitaminas, minerais e fibras  
**Consuma 1 a 2 vezes ao dia**



**Frutas**  
Ricas em vitaminas e fibras  
(sempre que possível, coma com a casca)  
**Consuma 3 a 5 vezes ao dia**



**Verduras e legumes**  
Ricos em vitaminas, minerais e fibras  
**Consuma 3 a 5 vezes ao dia**



**Cereais integrais (arroz, pães e massas...)**  
Rico em fibras  
**Consuma na maioria das refeições**



**Óleos vegetais saudáveis (azeite de oliva, óleo de canola)**  
Ricos em gorduras mono e poliinsaturadas  
**Consuma diariamente**



**Pratique exercícios físicos regularmente**



**Hidrate-se e mantenha um peso saudável**