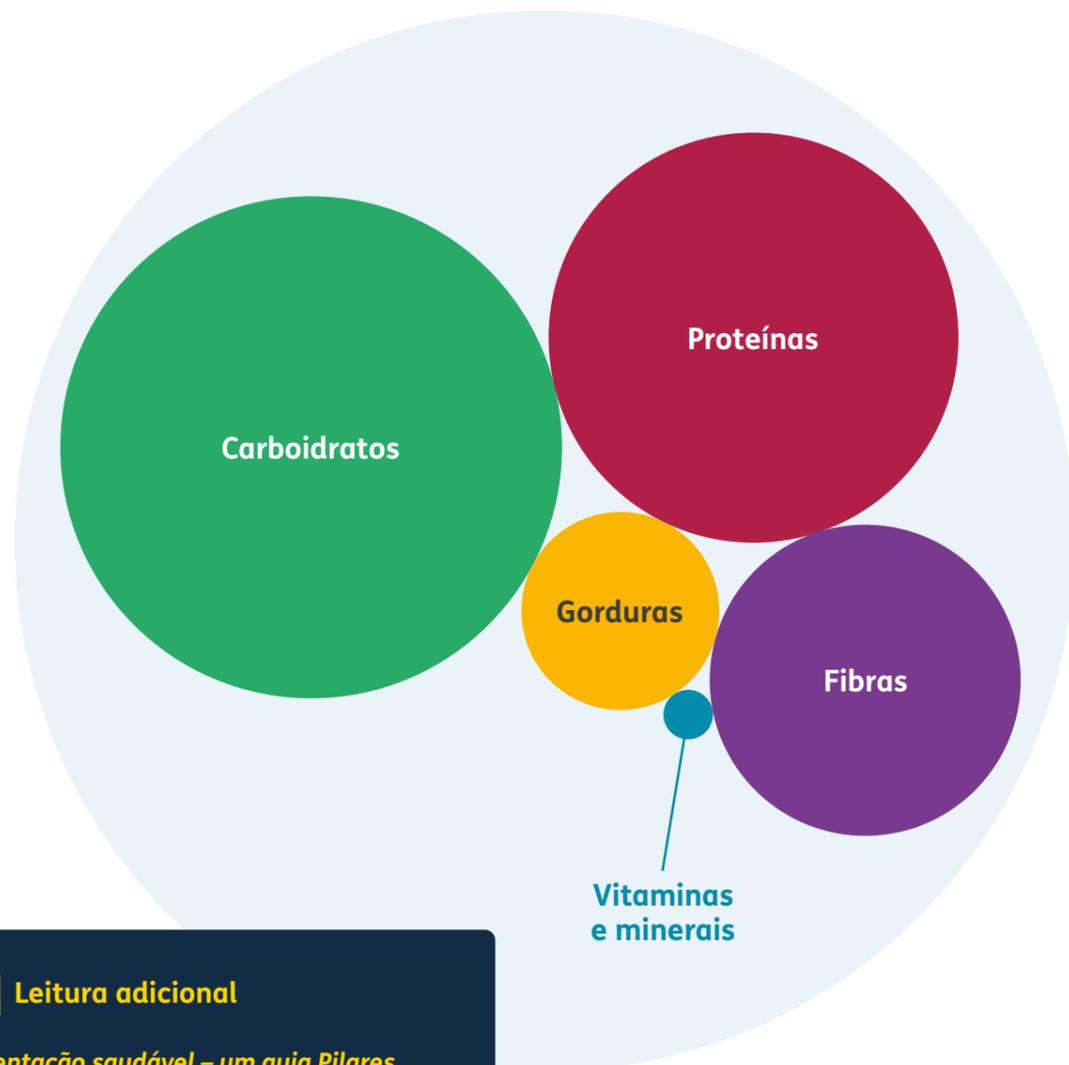


Grupos nutricionais

Consumir uma variedade de alimentos ajuda a garantir que tenhamos todos os nutrientes de que precisamos para nos mantermos fortes e saudáveis.

Todos os dias, procure comer uma mistura de carboidratos, proteínas, fibras, gorduras, vitaminas e minerais, conforme ilustrado no diagrama abaixo.

Proporção aproximada necessária de cada grupo nutricional para uma dieta balanceada



Leitura adicional

Alimentação saudável – um guia Pilares

Por Isabel Carter

Ideias para ajudar a melhorar a nutrição familiar a um baixo custo. Acesse learn.tearfund.org e pesquise “alimentação saudável”. Disponível em português, inglês, francês e espanhol.

Créditos das fotos na página 13: Grãos integrais – Tom Price/Tearfund; Tubérculos – Andrew Philip/Tearfund; Frutas ricas em amido – Alice Keen/Tearfund; Verduras e legumes verde-escuros – Caroline Trutmann Marconi/Tearfund; Frutas e legumes de diferentes cores – Tom Price – Ecce Opus/Tearfund; Leguminosas – Tom Price/Tearfund; Carne, peixe e laticínios – Jonas Yameogo/Tearfund; Gorduras e óleos – Aaron Koch – usadas com permissão; Frutos secos e sementes – Marcus Perkins/Tearfund; Insetos – Exército de Salvação

Nutrientes em diferentes tipos de alimentos

A maioria dos alimentos contém uma mistura de nutrientes. Os formatos coloridos no diagrama fornecem uma indicação aproximada da proporção de cada grupo nutricional em cada tipo de alimento. Quanto mais vezes um determinado formato aparecer, maior será a quantidade daquele grupo nutricional específico.

● Carboidratos * Proteínas ▲ Fibras ■ Gorduras ◆ Vitaminas e minerais

Tubérculos



Exemplos: batata, mandioca, inhame, cenoura, taro (ou taioba) e beterraba

Grãos integrais



Exemplos: arroz, milho, milho, trigo e sorgo

Insetos



Exemplos: besouro, bicho-da-farinha, grilo, lagarta, cupim e ovo de formiga

Frutas ricas em amido



Exemplos: banana-da-terra e as outras variedades de banana, fruta-pão, moranga e abóbora

Frutos secos e sementes



Exemplos: castanha-de-caju, avelã, macadâmia, noz-pecã, semente de abóbora e semente de chia

Verduras e legumes verde-escuros



Exemplos: espinafre, couve, repolho, brócolis, amaranto (ou caruru) e acelga chinesa (ou bok choy)

Frutas e legumes coloridos



Exemplos: berinjela, quiabo, tomate, manga, toranja, mamão, melão, figo e goiaba

Leguminosas



Exemplos: soja, ervilha, amendoim, feijão, lentilha e grão-de-bico

Gorduras e óleos



Exemplos: óleo vegetal, manteiga e manteiga ghee. Alguns tipos de frutas contêm muita gordura, além de vitaminas e minerais benéficos. Esses incluem: abacate, coco e azeitona

Carne, peixe e laticínios



Exemplos: aves, carne bovina, peixe, leite, queijo e ovo