

Pirâmide Alimentar

No início da década de 90, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, após várias pesquisas, desenvolveu e publicou a Pirâmide dos Alimentos. Chegou-se a conclusão de que uma pirâmide representaria adequadamente a forma correta de se alimentar.

A principal característica da Pirâmide Alimentar é a flexibilidade. O uso da Pirâmide está baseado em três palavras: equilíbrio, variedade e moderação. Ela é apenas um esboço do que você consome todos os dias, não é uma prescrição rígida, mas um guia geral que o faz escolher uma dieta saudável. Ter bom senso alimentar faz parte da educação e respeito próprios.

Segundo a FAO/OMS (Departamento de Agricultura dos EUA / Organização Mundial da Saúde), um cardápio balanceado deve conter, diariamente, cerca de 50 a 60% de carboidratos, 20 a 30% de lipídeos e 10 a 15% de proteína, além das vitaminas, sais minerais e fibras. Para garantirmos que todos esses nutrientes estejam presentes na dieta diária, a FDA (Food and Drug Administration - órgão do governo dos EUA que controla a produção e comercialização de remédios e alimentos), preconiza o consumo das seguintes porções diárias de alimentos que compõe a Pirâmide Alimentar:



Grupo dos Pães, Cereais, Arroz e Massas: 6 - 11 porções por dia;

Grupo dos Vegetais: 3 - 5 porções por dia;

Grupo das Frutas: 2 - 4 porções por dia;

Grupo dos Laticínios: 2 - 3 porções por dia;

Grupo das Carnes, Ovos e Leguminosas: 2 - 3 porções por dia;

Grupo das Gorduras, Óleos e Açúcares: uso esporádico.

A pirâmide alimentar separa os alimentos em energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras. Esses alimentos devem ser consumidos em ordem decrescente, ou seja, devemos consumir em maior quantidade os energéticos, seguidos dos reguladores, dos construtores e por último os energéticos extras, de consumo limitado.

Podemos então observar na base da pirâmide, os alimentos ricos em carboidratos (energéticos), seguidos pela ingestão de frutas e verduras principais fontes de vitaminas e minerais (reguladores), acima temos os alimentos fontes de proteína (construtores), e por último as gorduras e os açúcares (energéticos extras), que devem ter uma ingestão bastante restrita.

As recomendações em termos de porções são feitas para atender todos indivíduos adultos saudáveis. O número de porções de cada grupo são dependentes das necessidades de energia, que variam conforme idade, sexo e atividade física. Mas, é importante sempre lembrar, que todos devem consumir pelo menos o número mínimo de porções sugeridas neste guia.

CRÍTICAS A VERSÃO AMERICANA DE 1992

A Pirâmide Alimentar apresentada acima (EUA) que desde 1992 vem sendo usada como referência em programas de Alimentação, ganhou uma nova versão, sem tanto carboidrato. A nova Pirâmide foi apresentada por nutricionistas que contestam a dieta tradicional.

Os fundamentos da "antiga" Pirâmide vêm sendo criticados. Uma das teorias surgiu de uma equipe de médicos liderada por Walter Willett, chefe do departamento de nutrição da Escola de Saúde Pública da Universidade Harvard. As razões das contestações estão apresentadas em uma publicação chamada "Coma, Beba e Seja Saudável - O Guia da Alimentação Saudável da Escola de Medicina de Harvard".

Na base da Pirâmide anterior está o grupo dos energéticos composto pelos alimentos ricos em carboidratos (arroz, macarrão, pães, batata, mandioca, etc.), no andar de cima o grupo dos reguladores composto pelos alimentos ricos em vitaminas e minerais (hortaliças e frutas), depois o grupo dos construtores composto pelos alimentos ricos em proteínas (carnes, ovos, leite e derivados e leguminosas) e lá no topo encontramos os açúcares e óleos que devem ser consumidos moderadamente.

Na nova versão (veja figura abaixo), a base da pirâmide é ocupada pelos exercícios físicos e o controle de peso. Depois vêm os cereais integrais e os óleos vegetais, no andar de cima as hortaliças e frutas, depois as leguminosas e as frutas oleaginosas, acima peixes, ovos e frango, depois leite e derivados, e para a surpresa de todos, os carboidratos que aparecem na base da pirâmide atual, na

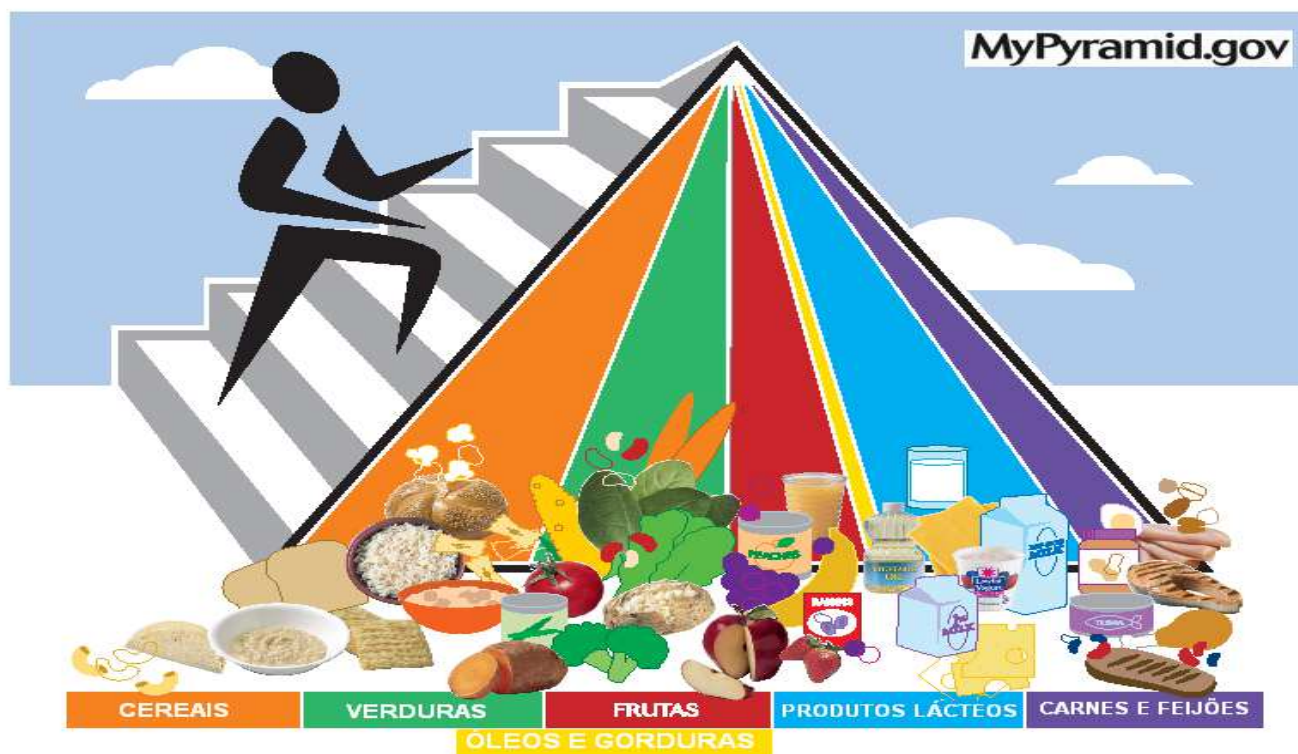
nova versão estão no topo junto com a carne vermelha e manteiga. Vitaminas e uma pequena dose de bebida alcoólica também são bem aceitos. Fonte: www.cfn.org.br

Segundo Walter Willett, o desenho da Pirâmide usada desde 1992, foi baseado em padrões científicos duvidosos antes de 1992 e contribuiu para a obesidade, a saúde deficiente e mortes precoces, absolutamente desnecessárias. O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (órgão equivalente a um Ministério do setor) não se pronunciou sobre o assunto, dizendo apenas que não comenta sobre livros de dieta.

A nova versão está arraigada no fato de que alguns carboidratos são quebrados rapidamente no intestino e se transformam em açúcar. A elevação do açúcar no sangue pode levar a compulsão alimentar e a problemas cardiovasculares. Por esta razão os carboidratos estão lá na ponta da pirâmide. Porém é importante lembrar que dificilmente consumimos o carboidrato sozinho (arroz puro, por exemplo) e desta forma sua absorção não é tão rápida, evitando a elevação da glicemia.

A novidade está causando controvérsias entre os profissionais da área. Há aqueles que defendem, outros que discordam e ainda àqueles que aceitam a nova versão, porém com algumas adaptações. O importante é balancear ao máximo a nossa dieta e analisar sempre os pontos positivos e negativos de cada teoria, buscando o equilíbrio, novamente, usando-se do bom senso.

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR AMERICANA (2005), REVISÃO DA VERSÃO DE 1992



Durante muitos anos a conhecida pirâmide alimentar foi apresentada na forma de níveis ou andares, cada um deles dizendo respeito a um dos princípios alimentares, conforme texto acima.

Recentemente os órgãos de saúde do governo americano mudaram a maneira de distribuição dos alimentos, que agora passam a ser mostrados em faixas longitudinais de cores diferentes, que descem do alto até a base da pirâmide. Este novo formato permite uma melhor visualização e compreensão sobre os princípios básicos para uma alimentação saudável. Fonte: www.pyramid.gov

De acordo com a nova pirâmide as pessoas devem ter em conta as cores e a qualidade dos alimentos de todos os dias, assim discriminados.

- Cereais (na cor laranja): cereais integrais, de preferência, pão, arroz ou massa todos os dias, um pouco mais de 500 gramas, isto é, sensivelmente, uma ou duas fatias de pão integral, uma chávena de cereais no almoço (225 gramas), e meia chávena de arroz ou massa no jantar, por pessoa.

- Legumes (na cor verde): de preferência cor verde-escura, como os espinafres, brócolis e couve sem esquecer os vegetais alaranjados ou ruivos como a cenoura e a batata doce: ao todo, cada dia, duas chávenas e meia (cerca de 600 gramas) por pessoa.

- Frutos (na cor vermelha): frutos variados, de preferência frescos, mas podem ser igualmente frutos secos, congelados, enlatados, cristalizados. Consuma cerca de duas chávenas por dia, uns 400 gramas. Atenção: não exagere nos sumos de frutas.

- Laticínios (na cor azul): de preferência meio gordos ou sem gordura, leite, iogurtes, queijos, recomenda-se umas três chávenas (cerca de 600 gramas) por dia e por pessoa.

- Carne e peixe (na cor lilás) e aves e proteínas vegetais como feijão, fava. Os americanos podem ir até à 150-180 gramas por dia, por pessoa.

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos recomenda o consumo adequado de calorias e a prática de atividade física, 30-60 minutos. É recomendado também que as pessoas estejam atentas aos seus limites de gorduras, açúcares e sal.

A PIRÂMIDE ALIMENTAR BRASILEIRA

No entanto, os hábitos alimentares americanos são diferentes dos nossos. Por essa razão, PHILLIPPI, Sônia Tucunduva, em 1996, adaptou a pirâmide americana de 1992, aos hábitos brasileiros. Com a nova Pirâmide Americana (2005) talvez a pirâmide brasileira também precise de uma releitura...

A "Pirâmide Alimentar Brasileira", de acordo com as Resoluções RDC 359 e 360, de 26 de dezembro de 2003, da ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, é em quatro níveis, subdivididos em 8 grupos. Cada um desses níveis corresponde a um grupo de alimentos (energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras). Esses grupos são divididos de acordo com as características dos alimentos que os formam e as quantidades que eles devem ser ingeridos durante o dia. Quanto maior for a porção da pirâmide que o grupo ocupa, maior é a quantidade que devemos ingerir de determinados alimentos. Veja as porções a serem ingeridas:

- Primeiro nível (base): é composto por cereais (arroz, trigo), raízes e tubérculos (batata, mandioca, mandiocinha, inhame) e massas (pães, bolos). São alimentos ricos em carboidratos, responsáveis pelo fornecimento de energia para o organismo. Deve-se consumir de 5 a 9 porções por dia.

- Segundo nível: é composto por hortaliças (verduras e legumes) e frutas. São alimentos ricos em vitaminas e minerais, responsáveis pela regulação das funções do nosso organismo. Deve-se consumir de 4 a 6 porções de hortaliças e de 2 a 4 porções de frutas por dia.

- Terceiro nível: é composto por leite e derivados, carnes e ovos e leguminosas. São alimentos ricos em proteínas, responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos do organismo. Deve-se consumir 3 porções de leite e derivados por dia; 1 a 2 porções de carnes e ovos e 1 porção de leguminosas.

- Quarto nível: é composto por óleos, gorduras, açúcares e doces. Pode-se consumir de 2 a 3 porções de cada por dia.

Cada um desses grupos de alimentos fornece um pouco, mas não todos, os nutrientes que você precisa. Os alimentos em um grupo não podem substituir os de outros. Nem um grupo alimentar é mais importante que outro. Devemos enfatizar que para ter uma boa saúde cada indivíduo precisa de todos os grupos.

