

A top-down view of several round almond balls resting on a piece of light-colored parchment paper. The balls are densely coated with sliced almonds, showing a mix of light and dark brown tones. The parchment paper has some creases and shadows, suggesting a soft, slightly wrinkled texture. The lighting is even, highlighting the texture of the almonds and the paper.

***Alimentação  
Saudável***

Vamos começar este livro com uma pergunta.

## **Você sabe é que e alimentação saudável?**

Alimentação saudável é uma dieta bem equilibrada, que fornece os nutrientes, vitaminas e minerais nas porções adequadas para o bom funcionamento do nosso corpo. Para que uma alimentação seja saudável, é importante ter variedade de alimentos, controle e qualidade.

Uma forma de adquirir uma alimentação saudável é através da pirâmide alimentar.

A estrutura da pirâmide alimentar indica os alimentos considerados essenciais para a nossa saúde.

Cada andar da pirâmide alimentar representa um nível:

1. Alimentos energéticos: grupo 1
2. Alimentos reguladores: grupos 2 e 3
3. Alimentos construtores: grupos 4, 5 e 6
4. Alimentos energéticos extras: grupos 7 e 8

# Pirâmide Alimentar



## Grupo 1: Carboidratos

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

Exemplos de carboidratos: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.



## **Grupos 2 e 3: Verduras, legumes e frutas**

Está cima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

## **Grupos 4, 5 e 6: Leite e derivados, carnes e ovos, leguminosas e oleaginosas**

Localizados na parte intermediária da pirâmide, o leite e derivados (queijos, iogurtes, etc.) são uma excelente fonte de cálcio, essencial para os ossos e dentes, além disso fornecem proteínas ao organismo, assim como as carnes e os ovos (proteína animal) e as leguminosas e oleaginosas (proteína vegetal).

## **Grupos 7 e 8: Óleos e gorduras, açúcares e doces**

Fazem parte do topo da pirâmide e seu consumo deve ser moderado.

Os óleos e gorduras são fontes de energias, além de serem responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo B.

Os açúcares e doces são alimentos ricos em carboidratos simples, não apresentam fibras e possuem poucos nutrientes.

A busca por uma alimentação saudável tem conquistado cada vez mais pessoas em todo o mundo.

Com itens certos e um pouco de criatividade, é possível criar receitas simples e prática, além de saudáveis, para obter comidas saborosas e que saciam.

Com uma alimentação saudável e equilibrada, você não precisa se privar para comer doces.

Algumas pessoas com compulsividade a doces tem recorrido também a sobremesas fitness.

**Você acredita que o brigadeiro da capa do nosso livro pode fazer parte de uma alimentação saudável?**

Brigadeiro de banana: já ouviu falar? Está e uma receita de brigadeiro saudável em que a banana vai no lugar do leite condensado. O resultado e um brigadeiro sem açúcar.

**Quer aprender a fazer?** Então anota aí os ingredientes que você vai precisar e o modo de preparo.

## **Ingredientes:**

1 banana prata madura

2 colheres de sopa de leite em pó desnatado

1 colher de sopa de cacau em pó

Coco ralado (opcional)

## **Modo de preparo:**

Descasque a banana e amasse com o garfo.

Coloque a banana amassada em uma panela e adicione o leite em pó e o cacau e misture. Leve ao fogo e vá mexendo até soltar do fundo, em ponto do brigadeiro de enrolar.

Desligue o fogo, coloque em um prato e espere esfriar.

Você pode enrolar ele e passar no coco ralado, ou no cacau em pó, ou servir ele como brigadeiro de colher.