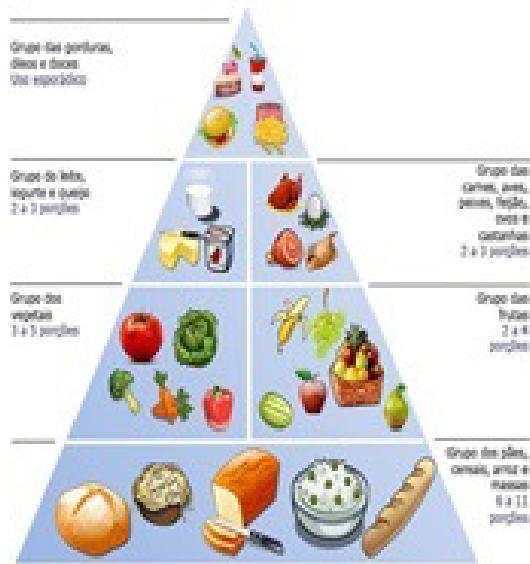


## PIRAMIDE ALIMENTAR



### Dicas:

- Beba muita água;
- Evite fast foods e alimentos industrializados;
- Alimente-se de pequenas quantidades a cada 3 horas.
- Pratique exercícios físicos regularmente.

## ETEC OSASCO II

Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Amanda Cordeiro

Caique Pardinho

Flavia Florêncio

Larissa Hou

Larissa Lima

Desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso.

Profª Orientadora:

Maria Daniela Clementino.

Osasco

2016

## ALIMENTAÇÃO

## SAUDÁVEL



*"Alimentação é tão ou mais importante para garantir seus objetivos do que a própria malhação."*

## CARBOIDRATOS (CHO):

São responsáveis por aproximadamente 50% da necessidade energética de cada indivíduo.

**Funções:** Principal fonte energética, forma energia para o cérebro.

**Fibras Insolúveis:** Ajudam a estimular o intestino, a digestão fica mais rápida. (Milho, feijão, pão integral, abóbora, cascas de frutas e cereais inteiros)

**Fibras Solúveis:** Retardam a esvaziamento gástrico, reduz a digestão do intestino. (Aveia, soja, maçã, cenoura, ervilha e frutas cítricas)

**CHO em excesso:** Obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus.

**Carência de CHO:** Emagrecimento, Desnutrição.



## PROTEÍNA (PTN):

Substância construtora do nosso organismo é encontrada no tecido muscular, nos ossos, nos dentes e no sangue. São elementos formativos na composição de células, anticorpos, hormônios e enzimas.

**Funções:** Promover o crescimento de novas células e permitir a conservação dos tecidos pela reposição das células gastas, formação de enzima, hormônios e anticorpos.

**PTN em excesso:** Sobrevida renal.

**Carência de PTN:** Desnutrição



## LIPÍDEOS (LIP):

São denominados em duas formas líquida em temperatura ambiente, sólida é chamada de gordura.

**Funções:** Segunda fonte de energia para o organismo, conferem o sabor da dieta, protegem os órgãos vitais, transporta vitaminas A, D, E e K, isolante térmico e fazem parte da estrutura da membrana celular.

**LIP em excesso:** Obesidade, doenças cardiovasculares, aterosclerose.

**Carência de LIP:** Emagrecimento e raquitismo.

