



© Swiss Society for Nutrition SSN, Federal Office of Public Health FOPH / 2011

## Pirâmide dos Alimentos Suíça

### Doces, Salgados & Álcool

Em pequenas quantidades.

### Óleos, Gorduras & Nozes

Óleo e nozes diariamente em pequenas quantidades. Menos Manteiga/Margarina.

### Produtos Lácteos, Carne, Peixe, Ovos & Tofu

Diariamente 3 porções de produtos lácteos e 1 porção de carne/peixe/ovo/Tofu...

### Cereais, Batatas & Leguminosas

Diariamente 3 porções. Nos cereais prefira o integral.

### Legumes & Fruta

Diariamente 5 porções de cores diferentes.

### Bebidas

Diariamente 1-2 litros de líquidos sem açúcar, de preferência água.



Andar todos os dias, pelo menos 30 minutos, e relaxar o tempo necessário.



## Pirâmide dos Alimentos Suíça

### Recomendações para uma alimentação equilibrada e saborosa dos adultos

#### Bebidas

**1–2 Litros por dia**, de preferência sem açúcar, p. ex. água natural/mineral ou chá de frutas/ervas. Também pode ingerir bebidas como café, chá preto e chá verde.

#### Legumes & Fruta

**Diariamente, 5 porções** de cores diferentes, de entre as quais 3 devem ser porções de legumes e 2 de fruta. 1 porção corresponde a 120 g. Pode substituir, diariamente, uma porção por 2 dl de sumo de fruta ou legumes sem açúcar.

#### Cereais, Batatas & Leguminosas

**3 porções por dia**. Nos cereais prefira o integral. 1 porção corresponde a: ► 75–125 g de de pão/massa de farinha ou ► 60–100 g de leguminosas (peso seco) ou ► 180–300 g de batatas ou ► 45–75 g bolacha de água e sal/bolacha integral/flocos/fécula/massas alimentícias/arroz/milho/outros cereais (peso seco).

#### Produtos Lácteos, Carne, Peixe, Ovos & Tofu

**Diariamente, 3 porções** de leite ou produtos lácteos. 1 porção corresponde a: ► 2 dl de leite ou ► 150–200 g de iogurte/requeijão/queijo creme/outros produtos lácteos ► 30 g de queijo semiduro/duro ou ► 60 g queijo mole.

**Adicionalmente e por dia, 1 porção** de carne, ave, peixe, ovo, tofu, quorn, seitan, queijo ou requeijão. Alternar entre estes alimentos proteicos. 1 porção corresponde a: ► 100–120 g de carne/ave/peixe/tofu/quorn/seitan (peso fresco) ou ► 2–3 ovos ou ► 30 g de queijo semiduro/duro ou ► 60 g de queijo mole ou ► 150–200 g de requeijão/queijo creme.

#### Óleos, Gorduras & Nozes

**Diariamente, 2–3 colheres de sopa** (20–30 g) de óleo vegetal, do qual no mínimo a metade em forma de óleo de colza. **Diariamente, 1 porção** (20–30 g) de nozes, sementes ou pevides não salgados. Para além disso, usar **com moderação** a manteiga, margarina, nata, etc. (aprox. 1 colh. sopa = 10 g por dia).

#### Doces, Salgados & Álcool

Desfrutar **com moderação** dos doces, bebidas açucaradas, snacks salgados e bebidas alcoólicas.



## Pirâmide dos Alimentos Suíça

### Notas sobre as recomendações

► *A alimentação saudável faz parte de um estilo de vida saudável. Influencia o bem-estar mental e físico e contribui para a prevenção de doenças.*

As recomendações da Pirâmide dos Alimentos Suíça são aplicadas para adultos. As recomendações divergem em função de grupos etários e populações específicas (p. ex. crianças, grávidas, desportistas), bem como, no caso de doença ou dieta alimentar para perder peso. A Pirâmide dos Alimentos apresenta uma alimentação equilibrada, que assegura uma suficiente ingestão de substâncias energéticas, nutritivas e protetoras, e baseia-se nos seguintes princípios base:

#### ► Grupos de alimentos

Os alimentos são agrupados consoante a sua composição. A Pirâmide dos Alimentos apresenta os representantes típicos de cada grupo.

#### ► Relação de quantidades

Os alimentos na base da Pirâmide devem ser ingeridos em maiores quantidades, enquanto os alimentos no topo devem ser consumidos em menores quantidades. Não há alimentos proibidos. Uma alimentação saudável consiste em combinar os alimentos na relação certa.

#### ► Alternar

Uma alimentação equilibrada consiste em variar e respeitar, tanto os diferentes grupos de alimentos, como também os diferentes alimentos dentro desses grupos.

A Pirâmide dos Alimentos não constitui um plano alimentar rígido, muito pelo contrário, permite uma composição individual dos alimentos, bebidas e comidas, de acordo com as preferências, tendências e hábitos pessoais. As quantidades de alimentos apresentadas servem de referência. As indicações de porções maiores ou menores dependem da necessidade energética (em função da idade, sexo, tamanho, atividade física, etc.). As recomendações devem ser seguidas não todos os dias, mas a longo prazo, p. ex. ao longo de uma semana. As recomendações sobre a ingestão de bebidas constituem uma exceção, pois estas devem ser diariamente seguidas.

Na seleção dos alimentos, deve privilegiar os produtos sazonais e regionais. Uma preparação cuidadosa ajuda a preservar os valiosos nutrientes. Recomendamos o sal iodado e fluorado, mas que devia ser usado com muita moderação, tal como os temperos salgados (p. ex. molhos de especiarias, molho de soja, caldo).

As refeições não só servem para fornecer energia e nutrientes, como também são momentos para saborear, recuperar, contactar e comunicar com outras pessoas. Fazer as refeições com tempo, não se ocupar com tarefas secundárias e comer e beber calma e tranquilamente são um estímulo para comer com prazer e alegria.

Para além de uma alimentação equilibrada, fazem parte de um estilo de vida saudável: ► Andar todos os dias durante pelo menos meia hora ► estar ao ar livre, todos os dias ► fazer pausas regulares para relaxar e recuperar forças ► deixar de fumar e de consumir álcool em excesso.

► *Os hábitos não se mudam de um dia para o outro. Para o ajudar a encaminhar-se para um estilo de vida saudável, deve estabelecer pequenos objetivos realistas e realizá-los passo a passo. Bastam pequenas alterações para se começar a sentir melhor.*