

## GRUPOS ALIMENTARES

### **Autor(res)**

Márcia Leite Pinto Rodrigues  
Paula Saraiva Alves De Sá  
Geiza Santos Teixeira Nunes

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### **Resumo**

Apresentamos os grupos alimentares para os funcionários da Cacau Show, explicando a importância do Consumo adequado de todos os grupos alimentares (macronutrientes e micronutrientes).

Mostramos e explicamos a pirâmide alimentar e seus grupos alimentares, focando nas porções estabelecidas na mesma, porém sempre enfatizando que cada indivíduo possui uma recomendação individualizada, levando em consideração sua rotina, patologias, gasto energético e funções executadas no dia a dia.

Exemplificamos os alimentos pertencentes a cada grupo alimentar, enfatizando a importância e porções adequada, mediante uma dieta de 200 kcal conforme a pirâmide alimentar.