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.