**Consumo Alimentar no Brasil**

Alimentos energéticos – base da pirâmide: é composto por cereais (arroz, trigo), raízes e tubérculos (batata, mandioca, mandioquinha, inhame) e massas (pães, bolos). São alimentos ricos em carboidratos, responsáveis pelo fornecimento de energia para o organismo. Aconselha-se o consumo de 5 a 9 porções por dia.

Alimentos reguladores - Segundo nível da pirâmide: é composto por hortaliças (verduras e legumes) e frutas. São alimentos ricos em vitaminas e minerais, responsáveis pela regulagem das funções do nosso organismo. Deve-se consumir de 4 a 6 porções de hortaliças e de 2 a 4 porções de frutas por dia.

Alimentos construtores - Terceiro nível da pirâmide: é composto por leite e derivados, carnes, ovos e algumas leguminosas específicas. São alimentos ricos em proteínas, responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos do organismo. Deve-se consumir 3 porções de leite e derivados por dia; 1 a 2 porções de carnes e ovos e 1 porção de leguminosas.

Alimentos energéticos extras - Quarto nível da pirâmide: é composto por óleos, gorduras, açúcares e doces. Pode-se consumir no máximo de 2 a 3 porções de cada por dia.

Cada um desses grupos de alimentos fornece um pouco, mas não todos, os nutrientes que você precisa. Os alimentos de um grupo não podem substituir os de outro.

Na alimentação normal não existe um grupo alimentar mais importante que o outro pois, para se ter uma boa saúde a alimentação deve conter todos os grupos. Determinadas pessoas poderão, em uma determinada fase da vida, em virtude de suas características individuais, ter a ingestão de cada um destes grupos alterada de acordo com suas necessidades.

Uma orientação profissional poderá auxiliar em muito a equilibrar a quantidade que cada um necessita.