

# PIRÂMIDE ALIMENTAR

Com esta pirâmide, dividida em grupos alimentares, você poderá guiar sua alimentação de forma equilibrada, nutritiva e saudável. A base da pirâmide representa os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e o topo representa os que devem ser consumidos em menor quantidade

**Sol**  
15 minutos diariamente  
em horário apropriado

**Sal, açúcar e gorduras processadas**  
Coma com restrição

**Vegetais ricos em cálcio**  
Coma com critério



**Leguminosas e oleaginosas**  
Coma com critério

**Vegetais e legumes**  
Coma generosamente



**Frutas**  
Coma generosamente

**Água**  
Beba deliberadamente



**Cereais (prefira os integrais)**  
Coma em boa quantidade