































## Hipóteses de distribuição da ração calórica diária (em%)

| horas | (1) adultos<br>act. sedentária | (2) adultos<br>act. intensa | (3) adolescentes<br>aulas de manhã | (3) adultos e adol.<br>manhã curta | (3) adolescentes<br>manhã longa |
|-------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| - 6   |                                |                             |                                    |                                    | <u>17</u>                       |
| - 7   |                                | <u>20</u>                   |                                    |                                    | <u>10</u>                       |
| - 8   | <u>17</u>                      |                             | <u>17</u>                          |                                    | <u>10</u>                       |
| - 9   |                                | <u>17</u>                   |                                    | <u>17</u>                          | <u>17</u>                       |
| -10   | <u>6</u>                       |                             | <u>14</u>                          |                                    |                                 |
| -11   |                                |                             |                                    |                                    | <u>14</u>                       |
| -12   |                                | <u>28</u>                   |                                    | <u>30</u>                          | <u>14</u>                       |
| -13   | <u>28</u>                      |                             |                                    |                                    |                                 |
| -14   |                                |                             | <u>28</u>                          |                                    |                                 |
| -15   |                                | <u>11</u>                   |                                    |                                    | <u>26</u>                       |
| -16   | <u>15</u>                      |                             |                                    | <u>17</u>                          | <u>26</u>                       |
| -17   |                                |                             | <u>17</u>                          |                                    | <u>9</u>                        |
| -18   |                                |                             |                                    |                                    | <u>9</u>                        |
| -19   |                                | <u>24</u>                   |                                    | <u>28</u>                          | <u>24</u>                       |
| -20   | <u>28</u>                      |                             | <u>24</u>                          |                                    | <u>24</u>                       |
| -21   |                                |                             |                                    |                                    |                                 |
| -22   |                                |                             |                                    |                                    |                                 |
| -23   | <u>6</u>                       |                             |                                    | <u>8</u>                           |                                 |
| -24   |                                |                             |                                    |                                    |                                 |

(1) Corresponde a trabalho urbano

(2) operários e rurais

(3) aplicável em crianças com o mesmo horário

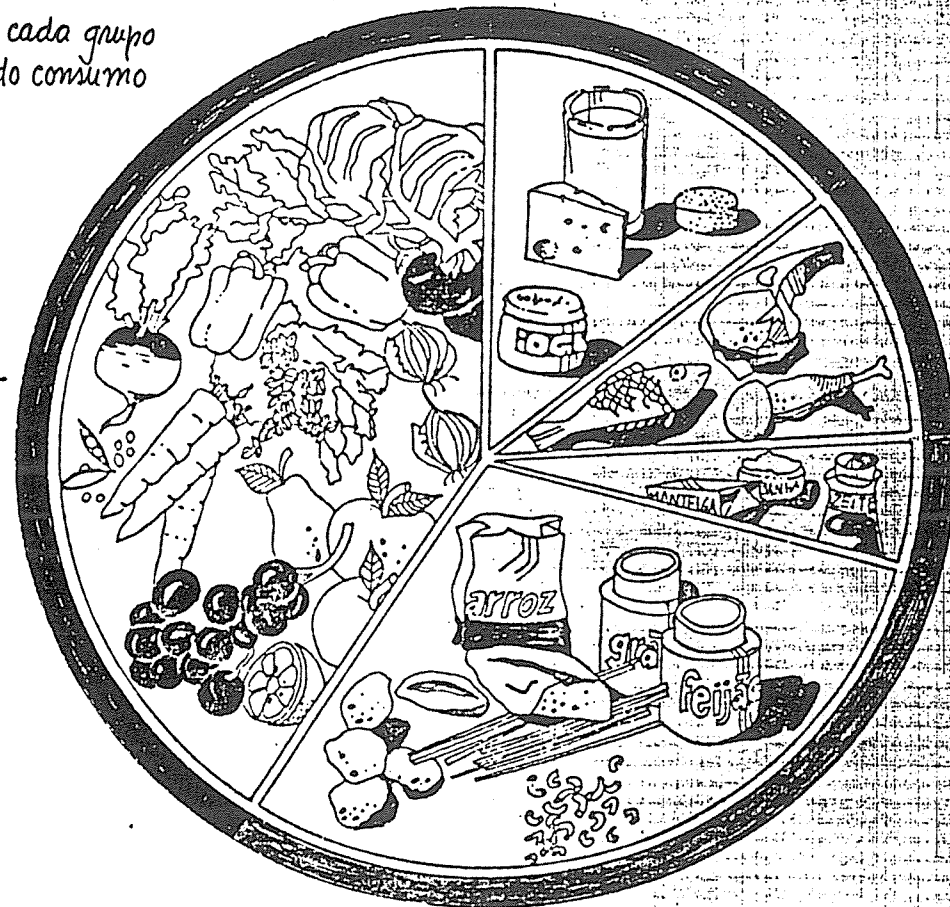


# a roda dos alimentos

contribuição de cada grupo  
em % do peso do consumo

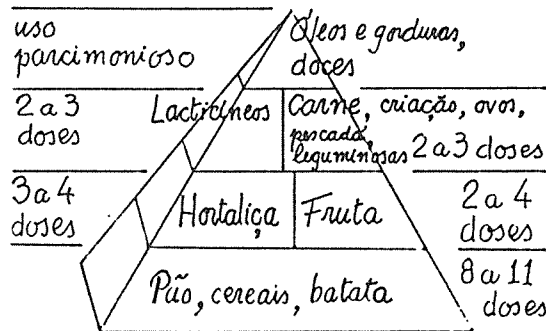
- \* 43
- \* 30
- \* 14
- \* 10
- \* 3

criada em 1979





## Pirâmides americanas - 2 conceitos seguintes



1. da Secretaria da Agricultura dos E. U. A., 1992

Sugere as quantidades proporcionadas de grupos de alimentos para que o fornecimento de nutrientes reguladores e de macronutrientes energéticos seja equilibrado.

2. da Oldways Preservation & Exchange Trust, 1994

Baseada na alimentação mediterrânica, sugere as frequências aproximadas de uso e quantidades de grupos de alimentos porque são vários os modelos conforme região e época do ano.

