



## ALIMENTOS E SUA REUNIÃO EM GRUPOS

Os alimentos podem ser reunidos em grupos pelas suas afinidades de composição, valor alimentar e possível substituição por quantidades equivalentes de alimentos do mesmo grupo, tornando mais fácil o seu conhecimento e escolha.

<u>GRUPOS</u>	<u>NUTRIMENTOS QUE FORNECEM</u>
I - Leite e derivados	Proteínas de alto valor biológico e baixo custo. Cálcio Vitamina A e B2
II - Carne, peixe, ovos e mariscos	Proteínas de alto valor biológico vitaminas do complexo B Ferro
III - Azeite, óleos, manteiga, margarina, banha e toucinho	Gordura com riqueza variável em ácidos gordos mono-insaturados, poli-insaturados e saturados. Vitamina E
IV - Cereais e derivados, leguminosas secas, açúcar, mel, cacau e chocolate.	Hidratos de carbono (mais de 50%) quantidades médias ou elevadas de proteínas de médio ou baixo valor biológico. Vitamina B Ferro Fibras
V - Produtos hortícolas e frutos	Vitamina C Pró-vitamina A (caroteno) Vitaminas do complexo B, principalmente B2. Sais minerais Fibras
VI - Água, sumos, refrigerantes, bebidas aromáticas e alcoólicas.	Água Pequenas quantidades de vitaminas e hidratos de carbono Alcool