

The Food Pyramid

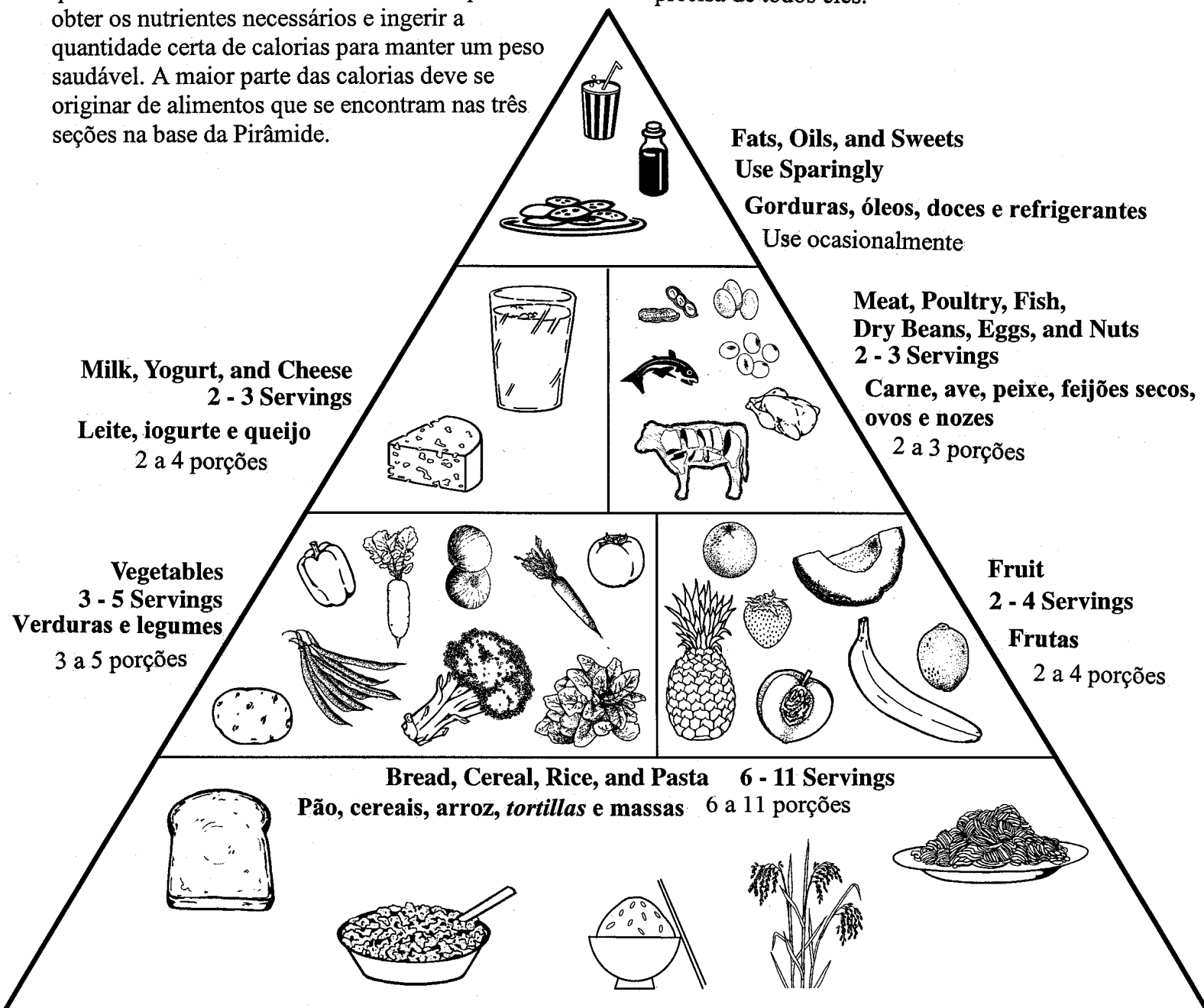
A Pirâmide dos Alimentos

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

A Pirâmide de Guia dos Alimentos é uma diretriz geral que lhe permite escolher uma dieta saudável que é certa para você. A Pirâmide sugere que se coma uma variedade de alimentos para se obter os nutrientes necessários e ingerir a quantidade certa de calorias para manter um peso saudável. A maior parte das calorias deve se originar de alimentos que se encontram nas três seções na base da Pirâmide.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Cada um destes grupos fornece alguns, mas não todos os nutrientes que você precisa. Os alimentos em um grupo não podem substituir os de outro grupo. Nenhum grupo de alimentos é mais importante que o outro. Para uma boa saúde, você precisa de todos eles.



Portugese Language Version