

Os nutrientes



○ que são nutrientes?

- São substâncias utilizadas pelo metabolismo do organismo essenciais ao seu funcionamento;
- Os alimentos contêm nutrientes que o organismo não consegue sintetizar, assim o organismo humano adquire os nutrientes através da alimentação.

Nutrientes

- Os nutrientes dividem-se em:

Nutrientes Energéticos

É a partir destes nutrientes que o organismo obtém a energia necessária ao seu funcionamento.

- PROTEÍNAS
- HIDRATOS DE CARBONO
- GORDURA

Nutrientes Reguladores

É a partir destes nutrientes que o organismo regula o seu funcionamento.

- VITAMINAS
- MINERAIS
- ÁGUA
- FIBRA

Nutrientes Energéticos

○ Proteínas

Funções: construção e manutenção do nosso organismo, intervêm diretamente no crescimento e reparação dos tecidos musculares;

- Fornecem 4kcal/grama de proteína ingerida;
- Podemos encontrar este nutriente nos alimentos de origem animal mas também vegetal;
- Carne, Peixe e ovos são os maiores fornecedores de proteína de origem animal
- Leguminosas (ervilhas, grão, feijão, lentilhas...) e os cereais fornecem a proteína vegetal



Fonte: <http://www.alunosonline.com.br/quimica/proteinas.html>

Nutrientes Energéticos

○ Hidratos de Carbono

Funções: principal fonte de energia do nosso organismo

- Fornecem 4kcal/grama de hidrato de carbono ingerido;
- Podem ser simples ou complexos;
- Cereais, batata, pão e leguminosas são as principais fontes deste nutriente na nossa alimentação.



Nutrientes Energéticos

○ Gorduras

Funções: fornecem energia e constituem a principal reserva energética do nosso organismo;

- Fornecem 9kcal/grama de gordura consumida;
- Podem ser monoinsaturadas/polinsaturadas e saturadas;
- Devemos preferir as gorduras monoinsaturadas (ex. azeite) e evitar o consumo de gorduras saturadas (ex. carnes vermelhas)
- A gordura está presente: óleos, azeite, alimentos de origem animal, alimentos processados, manteigas...



Fonte: <http://www.portalbeleza.com/dicas-para-consumir-as-gorduras-do-bem/>

Nutrientes Reguladores

○ Vitaminas

Funções: regulam diversas reações do nosso organismo e participam em diversos mecanismos.

- Podem ser Lipossolúveis ou Hidrossolúveis conforme se encontrem dissolvidas em água ou em gordura;
- Encontram-se em diversos alimentos, nomeadamente: frutas, hortícolas, cereais, grãos, carnes, entre outros.
- É necessário ter uma alimentação variada para que não haja défice em vitaminas.



Fonte:
<http://corredoresanonimos.pt/actualidade/especialistas/vitaminas-minerais-e-antioxidantes-no-desporto>

Nutrientes Reguladores

○ Minerais

Funções: regulam diversas reações do nosso organismo e participam em diversos mecanismos.

- Por se encontrem em diversos alimentos, recomenda-se uma ingestão alimentar diversificada, variada e completa de forma a assegurar os sais minerais necessários
- Minerais (necessidades diárias superiores a 100mg/dia): cálcio, potássio, magnésio, fósforo, sódio, etc.
- Oligoelementos (necessidades diárias inferiores a 100mg/dia) : ferro, zinco, iodo, selénio, etc



Fonte: <http://dieta-alimentar.blogspot.pt/2014/02/alimentos-ricos-em-sais-minerais.html>

Nutrientes Reguladores

○ Água

- O nosso organismo é constituído por mais de 60% de água;
- Desempenha diversas funções no organismo: transporte, manutenção, eliminação de substâncias;
- Recomenda-se a ingestão de pelo menos 8 copos de água por dia (1,5L a 3L de água/dia).



Nutrientes Reguladores

○ Fibra

- Conjunto de substâncias que o organismo não consegue digerir ou absorver mas que desempenham funções a nível digestivo e intestinal essenciais à saúde;
- Ajudam a controlar a saciedade e o apetite;
- Previnem a obstipação;
- Promovem o crescimento de bactérias benéficas e protetoras do intestino;
- Regulam os níveis de colesterol;
- Podem ser solúveis ou insolúveis (dissolvem ou não na água)



Fonte: <https://www.nobre.pt/626/fibra-alimentar.htm>