



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.

Os nutrientes classificam-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

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

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.

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...

Tipo de ácidos gordos	Ação no organismo	Fontes alimentares
<p>Saturados (característicos das gorduras).</p> <p>Ácidos gordos "trans" (resultantes das gorduras hidrogenadas obtidas pelo processamento industrial).</p>	Aumentam os níveis de colesterol sanguíneo.	Lactídios de elevado teor em gordura (leite, queijos "gordos" e outros derivados como as natas e manteiga), gordura de constituição de carnes (carne vermelhas), pele de aves, produtos de salsicharia/charcutaria.
Monoinsaturados	Diminuem os níveis de colesterol sanguíneo.	Azeite e óleo de amendoim.
<p>Polinsaturados</p> <p>Exemplo: Ómega 3 (ácido gordo polinsaturado essencial - não produzido pelo organismo).</p>	<p>Não elevam os níveis de colesterol sanguíneo.</p> <p>Indicado como possuindo um papel protector contra doenças do coração.</p>	Óleos vegetais (milho, girassol, soja, sésamo) frutos secos e gordura de constituição de carnes brancas (aves). Peixes "gordos" como a sardinha, o salmão e a cavala.

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.

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

ÁGUA

Funções: transporte, manutenção, eliminação de substâncias;

- O nosso organismo é constituído por mais de 60% de água;

- Recomenda-se a ingestão de pelo menos 8 copos de água por dia (1,5L a 3L de água/dia).

FIBRA

Funções: 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

- Conjunto de substâncias que o organismo não consegue digerir ou absorver mas que desempenham funções a nível digestivo e intestinal essenciais à saúde;

- Recomenda-se a ingestão diária de pelo menos 25g/dia de fibra para a sua ação benéfica

- Existem 2 tipos de fibras:

- Fibras Solúveis – existem principalmente nos frutos, hortícolas e leguminosas e em alimentos que contêm aveia ou centeio. São, normalmente, responsáveis por aumentar o tempo de absorção dos nutrientes no intestino delgado;

- Fibras Insolúveis – existem principalmente nas hortaliças, nos cereais integrais e derivados (pão escuro, massa e arroz integrais, etc). Contribuem para a proteção da parede do intestino grosso e têm uma ação mais acentuada sobre este.