

PRINCÍPIOS DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

CEF – Empregado de Restaurante e Bar

Alimentos e Nutrientes



Princípios de Nutrição e Dietética

- Alimentos – são os produtos que ingerimos.



- Nutrientes – são as substâncias que os alimentos contém.



Hidratos de carbono



Proteínas



Gorduras



Vitaminas



Minerais



Água

Alimentos

- Leite
- Fiambre
- Bacalhau
- Ovo
- Manteiga
- Arroz
- Chocolate
- Ervilhas
- Maçã
- Água
- Entre tantos outros....

Nutrientes

- Proteínas
- Hidratos de Carbono
- Gorduras
- Minerais
- Água
- Vitaminas
- Fibras



Água

- A água é simultaneamente um alimento e um nutriente.
- É um alimento que devemos ingerir regularmente e é também um nutriente porque é dos principais constituintes de quase todos os outros alimentos.



Quais são as funções dos Nutrientes?

- Cada nutriente desempenha funções específicas no nosso organismo, por isso, é necessária a presença de todos os nutrientes para que o nosso organismo possa funcionar correctamente.

Funções fundamentais:

- Função energética
- Função plástica ou estrutural e construtora ou reparadora
- Função reguladora ou protetora

Funções dos Nutrientes



Funções dos Nutrientes



- **Nutrientes energéticos** – fornecem energia para as diversas funções do organismo.
- **Nutrientes plásticos/estrutural** – fornecem ao nosso organismo materiais para a construção e reparação das células.
- **Nutrientes reguladores** – contribuem para o bom funcionamento do organismo e protegem contra certas doenças.

Hidratos de Carbono

- Têm função energética – Fornecem cerca de 60% da energia necessária ao funcionamento do organismo, essencialmente para nos movimentarmos e trabalharmos.
- O excesso de Hidratos de Carbono pode provocar **obesidade**.
- Por sua vez a falta dos mesmos provoca **fraqueza, fadiga muscular e diminuição da capacidade intelectual**.



Proteínas

- Têm função plástica/estrutural porque são “materiais de construção” do nosso organismo, necessários ao crescimento e à formação e renovação das células e ao desenvolvimento intelectual.
- A falta de proteínas provoca o **atrofiamento dos músculos**, **aumento do ventre**, por retenção da água, e **atraso intelectual**.



Gorduras

- Têm a função energética, ajudando o organismo a proteger-se do frio. Tem também função plástica, pois entram na constituição de materiais do organismo, como sejam as membranas celulares. Transportam também **vitaminas**.
- Podem ser de origem vegetal ou animal.
- Tomado em excesso pode levar a **obesidade**.



Vitaminas

- Têm função protetora, pois defendem o organismo de certas doenças e têm também a função reguladora. São substancias orgânicas que à exceção da vitamina D, não são sintetizadas no organismo.
- São necessárias em quantidades muito pequenas.
- Podem se classificar de acordo com a sua solubilidade, em hidrossolúveis e lipossolúveis.
- A falta de vitaminas provoca avitaminoses (várias doenças).



Vitaminas

Vitaminas	Alimentos	Função
A		<ul style="list-style-type: none">• Essencial para uma boa visão e uma pele e cabelo saudáveis.• Importante para a formação dos ossos.• Previna xerofthalmia.

Vitaminas	Alimentos	Função
B₁		<ul style="list-style-type: none">• Essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso e músculos.• Previne o beribéri.

Vitaminas

Vitaminas	Alimentos	Função
C	 <p>Couve-galega</p> <p>Melão</p> <p>Laranjas</p> <p>Tomate</p> <p>Morangos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Favorece a formação dos dentes e ossos.• Ajuda a resistir às doenças.• Previne o escorbuto.

Vitaminas	Alimentos	Função
D	 <p>Sol</p> <p>Óleo de Fígado de Bacalhau</p>	<ul style="list-style-type: none">• Favorece o crescimento.• Permite a fixação de cálcio nos ossos e dentes.• Previne o raquitismo.

Vitaminas

Vitaminas	Alimentos	Função
E	 <p>Alfafa</p> <p>Espinafres</p> <p>Bife</p> <p>Ovo</p> <p>Feijões</p>	<ul style="list-style-type: none">• Essencial para o bom funcionamento do tecido muscular.• Necessária à formação das células sexuais.• Previne a esterilidade.

Vitaminas	Alimentos	Função
PP	 <p>Peixe-espada</p> <p>Feijões</p> <p>Ervilhas</p> <p>Amendoins</p> <p>Favas</p>	<ul style="list-style-type: none">• Essencial para uma pele saudável.• Previne a pelagra.

Minerais

- Têm função plástica/estrutural na medida em que alguns intervêm na construção do organismo, fazendo parte das células, dos líquidos, dos dentes e dos ossos. Têm função reguladora porque intervêm nas reações que ocorrem no organismo.
- O ferro, o cálcio, o fósforo, o flúor, o sódio e o iodo são alguns dos principais minerais.



Fibras

- Não são absorvidas pelo organismo, mas têm um papel muito importante no nosso organismo, porque regulam:

1. Bom funcionamento do intestino
2. Esvaziamento da vesícula biliar (criação de bÍlis)
3. Absorção da água e colesterol



Água

- Tem função plástica/estrutural, pois é o componente mais abundante na constituição dos seres vivos (cerca de 65% do nosso corpo é água) e também reguladora das reações que ocorram no organismo.
- Dá forma e volume ao organismo, contribui para a eliminação dos seus resíduos, transporta alguns nutrientes, faz parte de todos os líquidos orgânicos e regula a temperatura do corpo.

ÁGUA

um bem essencial para a sua saúde



Aparelho Digestivo

- O Sistema Digestivo é composto por boca, faringe, esófago, estômago, intestinos (grosso e delgado), reto e ânus. Há também os órgãos digestivos acessórios: dentes, língua, glândulas salivares, fígado, vesícula biliar e pâncreas.



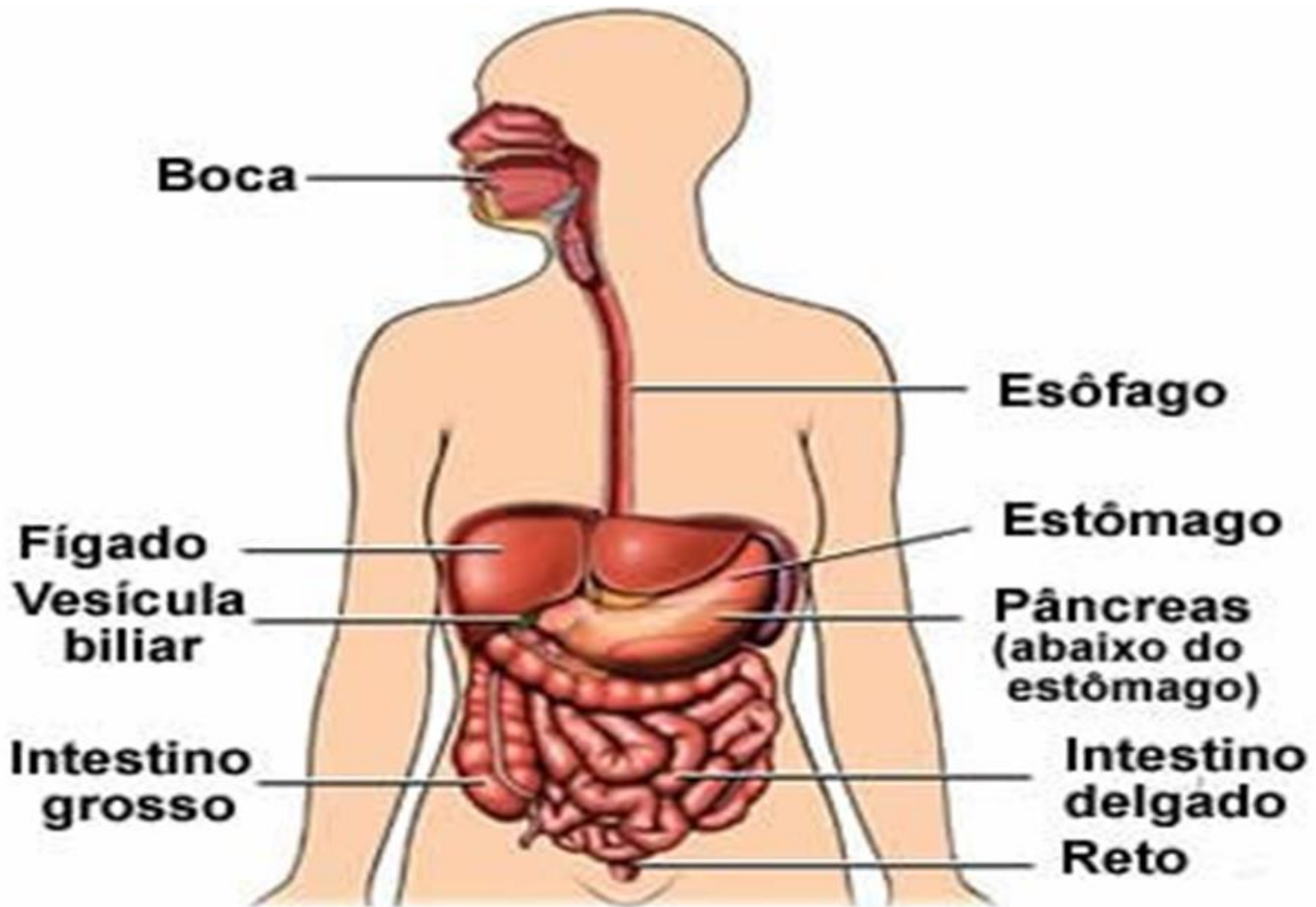
Principais funções do Sistema Digestivo

- Captação dos alimentos através da boca (ingestão);
- Liberação de enzimas, ácidos e água no lúmen do trato gastrointestinal.
- Triturar, dissolver e misturar os alimentos, impulsionando-os pelo trato gastrointestinal;

Principais funções do Sistema Digestivo

- Digerir os alimentos através do processo de degradação química (moléculas grandes são transformadas em menores) e mecânica (moídos na boca e triturados nos músculos do estômago e intestinos);
- Absorção de nutrientes e outras substâncias que passam dos alimentos para o sangue e para a linfa;
- Eliminação das fezes do trato gastrointestinal (processo de defecação). São eliminados revestimentos do trato gastrointestinal, células não utilizadas pelo organismo, bactérias e matérias orgânicos não absorvidos.

Sistema Digestivo



Alimentação Saudável



Dicas e Regras - alimentação saudável

1. Tome o pequeno-almoço

- Uma alimentação saudável começa sempre por um pequeno saudável e equilibrado. A primeira refeição do dia é essencial para carregar energias e deve fornecer uma boa parte de nutrientes para o organismo.
- Um pequeno-almoço saudável deve incluir cereais, leite meio gordo ou magro e fruta. Estes alimentos proporcionam nutrientes valiosos, ajudando a prevenir a vontade de ingerir snacks pouco saudáveis a meio da manhã.



Dicas e Regras - alimentação saudável

2. Faça 4 a 5 refeições por dia



- É muito importante fazer refeições ligeiras ao longo do dia, não passando longos períodos de tempo sem comer. Não ficar mais do que 3h/3h30 sem comer durante o dia é uma das principais regras para uma alimentação saudável.
- Fazer pequenos lanches com fruta, iogurte, batidos com leite meio gordo, algumas nozes ou sementes de girassol, podem ser valiosos contributos para o aporte de nutrientes, energia e fibra. Para além disso, é ainda uma forma de evitar comer demais à hora das refeições.

Dicas e Regras - alimentação saudável

3. Consuma 5 porções de fruta e hortícolas por dia

- Estabeleça o objetivo de ingerir pelo menos 5 porções de fruta e vegetais todos os dias. Coma, por exemplo, 3 peças de fruta por dia, mais 2 porções de hortícolas, que podem estar incluídas na sopa ou como acompanhamento da refeição.
- Facilite preparando batidos de fruta, sopas de hortalíça e/ou escolhendo fruta como lanche.



Dicas e Regras - alimentação saudável

4. Inclua sopa no início das refeições

- Devido ao alto teor de vegetais, a sopa fornece uma grande quantidade de vitaminas e minerais. O consumo de sopa não só tem efeitos benéficos nos níveis sanguíneos de colesterol e na glicemia, como ajuda a regular o trânsito intestinal.



Dicas e Regras - alimentação saudável

5. Hidrate-se



- A ingestão de líquidos, na quantidade adequada, é uma das mais importantes regras para uma alimentação saudável. Os líquidos, e em especial a água, devem ser consumidos ao longo do dia, de forma a hidratar o organismo.
- A quantidade recomendada de água por dia é de 1,5 a 3 litros.
- Uma boa hidratação previne o cansaço e a fadiga, ajuda a eliminar toxinas, mantém as células saudáveis e melhora a aparência e a textura da pele.

Dicas e Regras - alimentação saudável

6. Consuma peixe e carnes brancas

- O peixe e a carne são importantes fontes de proteínas, devendo ser incluídos na sua alimentação diária.
- O peixe é rico em ácidos gordos ômega 3, importantes para a manutenção dos níveis de colesterol no sangue e para o normal funcionamento do coração.
- A carne, por sua vez, é uma boa fonte de proteínas, ferro e outros nutrientes. Opte antes por carnes brancas, tais como peru, frango e coelho.



Dicas e Regras - alimentação saudável

7. Reduza o açúcar

- Os alimentos com uma grande quantidade de açúcar refinado resultam de processos químicos na sua produção e possuem altíssimo índice de glicose, o que aumenta os índices de glicemia do corpo.



Dicas e Regras - alimentação saudável

8. Prefira alimentos com pouca gordura e reduza a gordura na preparação dos alimentos

- Reduza a quantidade de gordura na sua dieta. Escolha alternativas com menos gordura e sempre que possível prefira grelhados em vez de fritos.
- Na confecção dos alimentos, dê sempre preferência ao **azeite**.



Dicas e Regras - alimentação saudável

9. Reduza o sal

- Limite o sal na sua dieta para menos de 6g por dia. Reduza a quantidade de sal usada nos cozinhados, substituindo-o por ervas aromáticas.
- Diminua também o consumo de snacks salgados e verifique a quantidade de sal em alimentos pré-confeccionados.



Dicas e Regras - alimentação saudável

10. Escolha alimentos ricos em fibra

- Os alimentos integrais proporcionam maior saciedade e contêm mais vitaminas, sais minerais e fibra, que as variedades refinadas.
- Os cereais, o pão, a massa e o arroz integrais, bem como as leguminosas e os produtos hortícolas são importantes fontes de fibra e devem ser incluídos na alimentação diária.



Dicas e Regras - alimentação saudável

11. Procure alimentos naturais

- Siga uma alimentação o mais natural possível e tente evitar refeições com produtos industrializados, que possuem altas quantidades de sódio e podem, a longo prazo, comprometer a manutenção da qualidade de vida.



Dicas e Regras - alimentação saudável

12. Tenha atenção ao tamanho das porções

- As porções maiores encorajam-nos a comer mais, quando geralmente não precisamos do excesso de calorias. Tenha particular atenção a este facto quando come fora, evitando sempre comer mais do que o necessário.



Dicas e Regras - alimentação saudável

13. Saboreie o que come

- Experimente a velha máxima: 'saboreie o que come e coma o que lhe dá prazer, e quando parar de sentir prazer, pare de comer'.
- Saborear realmente a comida que ingerimos torna mais fácil preferir alimentos apropriados e quantidades adequadas, e abandonar os alimentos desadequados ou não aconselháveis.



Necessidades diárias de nutrientes

Confira o Valor Diário (VD) de cada nutriente:

Carboidratos	_____	375 gramas
Proteínas	_____	50 gramas
Gorduras Totais	_____	80 gramas
Gorduras Saturadas	_____	25 gramas
Colesterol	_____	300 miligramas
Fibra alimentar	_____	30 gramas
Cálcio	_____	800 miligramas
Ferro	_____	14 miligramas
Sódio	_____	2400 miligramas

Principais erros alimentares

- A alimentação inadequada é um dos fatores de risco que maior impacto exerce sobre a saúde.



- Apesar da nossa tradição da dieta mediterrânea, muitas vezes nem damos pelas asneiras que cometemos.

Principais erros alimentares

Como principais erros alimentares dos portugueses destacam-se:

- Alimentação pouco variada;
- Excesso calórico;
- Omissão das refeições intermédias;
- Excessivo consumo de bebidas alcoólicas;
- Consumo excessivo de gorduras;
- Baixo consumo de leite e seus derivados;
- Baixo consumo de frutas e legumes;
- Baixo consumo de peixe e excessivo consumo de carne.



Sê - Saudável

