

DE QUE SÃO FEITOS OS ALIMENTOS?



Os alimentos são formados por nutrientes que são utilizados pelo corpo para ser saudável, crescer e ter energia para realizar as atividades do dia-a-dia.

É por isso que se não tivermos uma alimentação correta o nosso corpo adocece ou sente-se mais frágil e cansado.

Não se esqueça que, além dos nutrientes, o nosso corpo precisa de água para se manter saudável.



Existem dois tipos de nutrientes:
os **Macronutrientes** e os **Micronutrientes**.

MACRONUTRIENTES

Precisamos de consumi-los em maior quantidade.
Inclui as proteínas, os hidratos de carbono e os
lípidos (gorduras).

MICRONUTRIENTES

Precisamos de consumi-los em menor quantidade.
Inclui vitaminas e os minerais.

ATENÇÃO!

Um alimento pode incluir ambos os nutrientes
e ambos são importantes para a saúde.



MACRONUTRIENTES

Na prática, o que inclui cada tipo de Macronutriente?

HIDRATOS DE CARBONO

Existem dois tipos de hidrato de carbono:

1. **Simples:** sacarose (açúcar), frutose (açúcar da fruta), lactose (açúcar do leite).
2. **Complexos:** amido (cereais e tubérculos, leguminosas, entre outras) e as fibras (hortícolas, cereais integrais, entre outras).

Ambos os tipos de hidrato de carbono têm uma função energética. Ou seja, servem para dar energia ao corpo.

PROTEÍNAS

Existem dois tipos de proteínas:

1. **Completas:** têm todos os aminoácidos essenciais. Encontram-se na carne, no pescado, nos ovos e laticínios.
2. **Incompletas:** não têm todos os aminoácidos essenciais. Encontram-se nas leguminosas ou nos cereais.

Ambos os tipos de proteínas têm uma função construtora. Ou seja, atuam como material de construção para que o corpo cresça ou recupere de uma doença, fratura, entre outros problemas.

Alguns alimentos, como os ovos, além de terem proteínas completas, possuem as denominadas “proteínas de alto valor biológico” quando contêm todos os aminoácidos essenciais na proporção semelhante à exigida pelos seres humanos.

LÍPIDOS

Existem dois tipos de lípidos (gorduras):

1. **Saturados ou “Gorduras Más”:** encontram-se na carne vermelha, no leite gordo, na manteiga, nas natas, entre outras.
2. **Insaturados ou “Gorduras Boas”:** encontram-se no azeite, no óleo de amendoim, na soja, nas nozes, entre outras.

Ambos os tipos de lípidos têm duas funções: a energética e a transportadora. Ou seja, dão energia e ajudam a transportar vitaminas pelo corpo.

Os lípidos devem fazer parte da alimentação. Têm funções próprias importantes para o funcionamento do corpo. No entanto, o seu consumo deve ser regrado. As “gorduras más” devem ser evitadas, dando preferência às “gorduras boas”.



MICRONUTRIENTES

Na prática, o que inclui cada tipo de Micronutriente?

MINERAIS

Existem vários minerais nos alimentos. O cálcio, o sódio, o fósforo, o potássio e o ferro são alguns dos mais conhecidos.

Os minerais têm uma função construtora, como a proteína. O exemplo mais comum é o cálcio, que ajuda a construir, e fortificar, os ossos.

A absorção eficaz dos minerais está, por vezes, ligada às vitaminas. Por exemplo, a vitamina D ajuda a absorção do cálcio.

VITAMINAS

Tal como os minerais, existem várias vitaminas que trazem diferentes benefícios e têm diferentes funções. No entanto, de uma forma geral, podemos classificar estas funções como reguladoras, uma vez que ajudam a manter um bom funcionamento do corpo.

Por exemplo, as vitaminas A, D, K e E têm uma função reguladora. Ajudam a regular o crescimento e desenvolvimento do corpo.

É importante que passe esta mensagem aos mais novos:

Todos os nutrientes são importantes porque têm diferentes funções, todas essenciais para o bom funcionamento e desenvolvimento do corpo!