



## ALIMENTAÇÃO

# Proteína: como garantir um consumo adequado do nutriente?

PUBLICADO POR HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN EM 18/11/2024 | ATUALIZADO EM 28/01/2025

### ***3 minutos para ler***

O mercado brasileiro vem observando uma oferta cada vez maior de produtos enriquecidos com proteína. Do iogurte ao suco, passando por biscoitos, pães, salgadinhos de ervilhas e afins, há diversas opções disponíveis nos supermercados para aqueles que buscam praticidade aliada à promessa de um bom aporte proteico.

Do grupo dos macronutrientes (composto também por gorduras e carboidratos), a proteína tem papel fundamental na constituição dos órgãos e de todos os tecidos do corpo humano. Ela também age na produção de anticorpos e hormônios, além de contribuir para a integridade de unhas, cabelo e pele.

Esse nutriente participa ainda da construção e reparação muscular, e atua como fonte de energia e na manutenção e regulação do metabolismo. Sem contar que prolonga a sensação de saciedade, ajudando a controlar o apetite.

## Principais fontes alimentares

O destaque vai para carnes, aves, pescados, ovos e laticínios. Há fontes de origem vegetal também, especialmente as leguminosas: feijões, ervilhas, lentilhas e grão-de-bico, por exemplo. Derivados como tofu e homus, por exemplo, também tendem a concentrar boas quantidades.

Outra turma que oferece o nutriente é a das oleaginosas, ou seja, castanhas, nozes, amêndoas, pistache e amendoim.

## Quantidade ideal

A sugestão de consumo muda conforme a idade, o perfil e atividades cotidianas. Um adulto saudável deve consumir 0,8 grama de proteína por quilograma de peso corporal. Assim, uma pessoa de 80 quilos, por exemplo, precisa de 64 g do nutriente por dia.

A Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva (ISSN) recomenda de 1,4 a 2 g de proteína/kg/dia aos indivíduos que se exercitam diariamente, com variações a depender da modalidade e da intensidade do exercício.

As indicações para gestantes, bebês, crianças e adolescentes também são distintas e seguem diretrizes específicas. No caso de idosos, preconiza-se entre 1 e 1,5 g de proteína/kg/dia, quantidade que deve ser ajustada individualmente.

## Quando é necessário suplementar?

É preciso suplementar em situações em que a ingestão proteica, por meio da alimentação, não atende às necessidades. Atletas e praticantes de atividades físicas intensas costumam precisar de suplementação por conta da alta demanda na recuperação muscular.

Pessoas com dietas restritivas, caso de veganos, intolerantes e alérgicos, assim como os idosos, também podem precisar suplementar. Outros grupos que podem demandar doses extras de proteína são gestantes, lactantes e pacientes em recuperação cirúrgica. Mas vale ressaltar que a determinação do tipo e a dosagem devem ser feitas junto a um nutricionista especializado.

Entre os suplementos proteicos mais populares estão a albumina, extraída da clara de ovo; a caseína e o whey protein, dupla oriunda do leite.

## Evite excessos

Além do risco cardiovascular — que também está relacionado à presença de gordura saturada nas fontes de proteína animal —, o excesso de proteína pode sobrecarregar os rins, já que eles são responsáveis por filtrar e excretar os resíduos metabólicos do organismo. Abusos no consumo de carnes também podem aumentar a excreção de cálcio na urina.

### POSTS RELACIONADOS



[Aveia: conheça 6 benefícios do cereal à saúde e como incluí-lo na dieta](#)

Publicado por [Hospital Israelita Albert Einstein](#) em 06/03/2025



[Psyllium: conheça 4 benefícios da fibra e os cuidados ao consumi-la](#)

Publicado por [Luiza Monteiro](#) em 28/02/2025