

Nome: Guilherme Rizzo Cassitas

2.º Informática

Relatório "Conceitos sobre alimentação e nutrição"

No dia 9/11 assisti a aula / palestra dada pelo professor Diogo, ele nos explicou sobre os conceitos básicos de alimentação e nutrição.

Segundo o ministério da saúde nutrição é "o estado fisiológico que resulta do consumo e da utilização biológica de energia e de nutrientes em nível celular". Mas existem outras definições, mas basicamente todas dizem que o organismo recebe e utiliza os elementos necessários para obter energia para usar no desenvolvimento do corpo.

Fases da nutrição:

→ A alimentação é o ato voluntário que compreende a escolha, a preparação e o consumo dos alimentos. Existe o ato voluntário de alimentação e também o involuntário, que é a alimentação enteral (sonda ou tubo) e a parenteral (via endovenosa). Alimentação tem relação direta com as necessidades biopsíquicas e econômicas dos indivíduos, o indivíduo pode comer por fome ou ansiedade ou está sob pressão, já o econômico ele irá comprar aquilo que está no alcance dele. É para que aconteça a absorção é necessário que o alimento esteja dividido em pequenas moléculas, por isso realizar a mastigação.

→ O metabolismo é fase responsável por realizar reações químicas para síntese e degradação dos nutrientes. Ocorre a absorção dos nutrientes, que são utilizados como fonte de energia. Ele pode ser dividido em duas fases, o anabolismo é a utilização integral do nutriente para formar, reparar ou repor tecidos, e o catabolismo é a quebra de nutrientes para a produção de energia ou para ser eliminado. Dentro do metabolismo também ocorre a fase de digestão, diminui o alimento até a menor unidade, o nutriente, e a fase de absorção ocorre quando o nutriente entra na circulação sanguínea para ir até a célula.

→ A última fase é a excreção, e quando ocorre a eliminação dos produtos utilizados e não utilizados, isso ocorre através do tubo digestivo, rins, pele e pulmões.

O alimento pode ser definido como substância que fornece os elementos necessários ao organismo humano, contribuindo para a manutenção e o desenvolvimento, e ele pode se apresentar das seguintes formas: sólido, líquido ou pastoso. Ele é produto de origem animal, vegetal ou sintética, que fornece energia às pessoas.

Os nutrientes são componentes químicos necessários ao metabolismo, proporcionando energia. No corpo eles exercem a função de nutrição, mas também podem exercer funções variadas. E eles podem ser classificados em macronutrientes e micronutrientes.

Os macronutrientes são necessários em grandes quantidades pelo organismo e precisam ser quebrados para a absorção. São eles os carboidratos, proteínas, lipídios e a água.

Já os micronutrientes são vitaminas e minerais, são necessários em pequenas quantidades, e são importantes para o bom funcionamento do corpo. E sem as vitaminas o cérebro não funciona direito.

Em seguida o professor Diego passou um vídeo sobre vitaminas do professor Jubilat:

As vitaminas são classificadas em dois grandes grupos:

- **Lipossolúveis**, são aquelas que são solúveis em lipídios, são as vitaminas A, D, E, K.

- **Hidrossolúveis**, são aquelas solúveis em água, são as vitaminas do complexo B, C, P.

Vitamina A: Esta presente nos alimentos com coloração laranja (cenoura), no leite e no fígado. Ela está envolvida na formação da pele, e nas células da visão.

Vitamina D: As fontes são o óleo de fígado de bacalhau, leite e a luz solar. E está presente na formação óssea.

Vitamina E: Presente nos germes de trigo, verduras de cor escura.

e nas nozes e castanhas do pará. Ela é importante na prevenção do câncer.

É a vitamina K está envolvida no processo de coagulação do sangue.

Vitamina B^o. Estão envolvidas no processo de respiração celular e produção de energia. A B₁ está presente no ovo, leite e fígado, e a carencia pode causar preguiça, dores de cabeça e dificuldades para a locomoção. A B₃ está presente nos peixes, nozes e fígado, e causa problemas cutâneos em falta no organismo. Vitamina B₉ está na gema do ovo, vegetais verdes escuros e cenoura, e a carencia irá contribuir para a má formação embrionária.

Vitamina C^o. Está envolvida na formação do colágeno, e está muito presente na laranja, acerola e na pimenta, ela causa cefaleia e dores ósseas.

Um dos alimentos que possui quase todas as vitaminas é o fígado, o ovo e a sardinha e o salmão.

A maior parte dos alimentos possuem nutrientes, e cada um exerce uma função específica, ele pode ser energético, construtor ou plástico e regulador.

→ Nutrientes Energéticos^o fornecem energia ao organismo, são eles os carboidratos, lipídeos e proteínas.

→ Nutrientes Construtores ou Plásticos^o reparam e constroem os tecidos do corpo. Os minerais é a principal fonte, principalmente cálcio e fósforo.

→ Nutrientes Reguladores^o regulam os processos e condições do organismo, auxiliam na prevenção de doenças e no crescimento. Estão presentes nos minerais, vitaminas, proteínas, água e fibras.

Pirâmide alimentar^o

1^o Grupo dos Cereais → ricos em carboidratos, e fornece energia.

2^o Grupo das frutas e verduras → importante para todas as funções do corpo, ricos em vitaminas e minerais.

3^o Grupo de Feijão, Carnes e Leite → ricos em proteínas, crescimento e formação dos músculos.

4^o Grupo das Gorduras e Açúcares → fornece energia e ajudam o corpo a ter vitaminas.

E também a água é muito importante para todo o corpo. E a alimentação adequada junto com as atividades físicas previne várias doenças.

Ele também nos mostrou que é indicado 5 a 6 refeições diárias, e a divisão de calorias e a porcentagem.

Café da Manhã \rightarrow 20%

Lanche da Manhã \rightarrow 5%

Almoço \rightarrow 30%

Lanche da Tarde \rightarrow 15%

Jantar \rightarrow 20%

Ceia \rightarrow 10%

Mostrou as regras usadas para calcular as calorias a serem consumidas:

$\left\{ \begin{array}{l} \text{Peso} \times 20 \text{ Kcal} \rightarrow \text{EMAGRECER} \end{array} \right.$

$\left\{ \begin{array}{l} \text{Peso} \times 25 \text{ Kcal} \rightarrow \text{MANTER O PESO} \end{array} \right.$

$\left\{ \begin{array}{l} \text{Peso} \times 30 \text{ Kcal} \rightarrow \text{ENGORDAR} \end{array} \right.$

Para calcular a quantidade de água recomendada para consumo diário:

$35 \text{ ml} \times \text{Peso}$

É no final ele nos mostrou a diferença de gordura em alimentos muito semelhantes; o frango assado possui menos gordura se comparado ao frito (6g de diferença); a batata assada é muito curiosa, pois não possui nenhuma gordura. O linxão recheado é constituído em maior parte por açúcar, 85%.

A aula foi muito interessante, aprendi várias coisas que desconhecia, como os macronutrientes e os micronutrientes, conceitos novos de alimentação e nutrição, as vitaminas e a pirâmide alimentar, que pude conhecer um pouco mais. E a parte que mais gostei foi aprender o cálculo das calorias e a distribuição para cada refeição.