

Nutrição Humana e Educação Alimentar

Prof(a). Me. Queila Turchetto

CONCEITOS BÁSICOS NA NUTRIÇÃO HUMANA

- Essencialidade nutricional;
- Essenciais ou indispensáveis;
- Essencialidade condicional.

CRITÉRIOS DE ESSENCIALIDADES

Krause e Mahan (2002, p. 05):

- A substância na dieta para o crescimento, saúde e sobrevivência;
- Sua ausência na dieta ou a ingestão inadequada resulta em sinais característicos de uma doença por deficiência e, em última instância, em morte;
- A falha no crescimento e os sinais característicos de deficiência são prevenidos apenas pelo nutriente ou um precursor específico dele e não por outras substâncias;
- Abaixo de um determinado nível crítico de ingestão do nutriente, a resposta do crescimento e a gravidade dos sinais de deficiência são proporcionais à quantidade consumida;
- A substância não é sintetizada no organismo e é, portanto, necessária para algumas funções críticas ao longo da vida.

NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES DE ENERGIA E PROTEÍNA

- Porque se alimentar;
- Metabolismo;
- Recomendações de Energia.

“Metabolismo é uma atividade celular altamente dirigida e coordenada que abrange reações anabólicas (que consomem energia) e catabólicas (que liberam energia)”
(CUPPARI, 2005, p. 27).

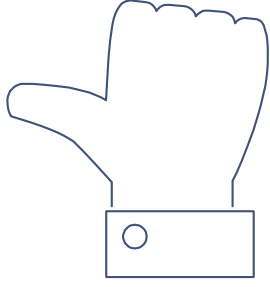
RECOMENDAÇÕES DE PROTEÍNA

- 0,8 g/kg/dia para adultos e idosos de ambos os sexos.
- A SBAN (1990) 1,0 g/kg/dia a população a população brasileira.



REFERÊNCIAS

- KRAUSE, M. V.; MAHAN, L. K. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2002.
- CUPPARI, Lilian. Nutrição clínica no adulto: guias de medicina ambulatorial e hospitalar. **UNIFESP/Escola Paulista de Medicina**, v. 2, 2005.
- SBAN, Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira. São Paulo: Legis Suma, 1990. 153p.



Obrigado(a)!

Queila Turchetto
Contato/Rede Social: @queilatt