

# Fibras da Dieta e Nutrientes com Função Energética

**ANA NUNES**

*"Você vai longe na vida na medida em que for afetuoso com os jovens, piedoso com os idosos, solidário com os perseverantes e tolerante com os fracos e com os fortes. Porque, em algum momento de sua vida, você terá sido todos eles."*

– George W. Carver

Compiled 20 de agosto de 2020

---

Este material é uma das ferramentas desenvolvidas por mim, a fim de que o ensino remoto seja satisfatório e proveitoso. Leiam com atenção para a realização da atividade posteriormente. Um bom estudo a todos!

---

## I. INTRODUÇÃO

As fibras alimentares podem ser definidas como resíduos de células vegetais que são resistentes à ação das enzimas digestivas humanas. Por não serem digeridas, elas não fornecem calorias, entretanto, desempenham importante papel no funcionamento do corpo humano.

## II. CARACTERÍSTICA DAS FIBRAS ALIMENTARES

O consumo de fibras possibilita a melhora na saúde de uma pessoa, visto que reduz o risco de problemas como acidente vascular encefálico, diabetes, hipertensão, doença arterial coronariana e câncer intestinal. Entretanto, deve-se ficar atento à quantidade dessas fibras ingeridas, pois a recomendação varia com idade, sexo e consumo energético. Porém, de uma maneira geral, a Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão de 25 gramas de fibras todos os dias.

## III. NUTRIENTES COM FUNÇÃO ENERGÉTICA

Os nutrientes energéticos possuem como função fornecer energia as células. São exemplos de nutrientes energéticos os carboidratos e os lipídios.

Os carboidratos são fontes de energia essenciais para o organismo. Eles podem ser encontrados no açúcar, mel, pães, arroz, milho e massas.

Os lipídios são uma importante reserva de energia, utilizada em momentos de necessidade. Participam da construção de membranas e na produção de hormônios. Além disso, funcionam como isolantes térmicos e auxiliam na absorção de algumas vitaminas.

Os lipídios podem ser de origem vegetal ou animal. Podem ser encontrados em manteigas, toucinhos, carnes gordas e em sementes, como amendoim e soja.

#### **IV. RESPIRAÇÃO CELULAR**

A respiração celular se relaciona com a obtenção de energia, é importante ressaltar alguns pormenores. As necessidades nutricionais do corpo são supridas, em princípio, ao ingerir os nutrientes, como carboidratos, lipídios e proteínas. Essas moléculas, entretanto, são muito grandes, o que faz com que o corpo as quebre para poder utilizá-las. Após essa digestão feita pelo organismo, restam carboidratos simples, como a glicose, ácidos graxos e aminoácidos, que, então, podem ser utilizados.

Nesse sentido, são essas moléculas que são usadas para obter energia pelo organismo, em especial os açúcares simples como a glicose. Entretanto, elas não podem ser utilizadas diretamente, isto é, elas são processadas para gerar outra molécula que poderá ser utilizada com essa finalidade, a adenosina trifosfato ou apenas ATP.