

Alimentos e Nutrientes

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 19 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

Nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são importantes para o funcionamento do nosso organismo. Nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo.

Tipos de alimentos apresentam uma quantidade específica de nutrientes, sendo fundamental saber combiná-los para obter-se uma dieta saudável.

II. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

Os nutrientes são classificados em dois grandes grupos, os macronutrientes e os micronutrientes:

Macronutrientes são aqueles que nosso corpo necessita em maior quantidade, sendo encontrados abundantemente nos alimentos. Proteínas, carboidratos, lipídios e água são exemplos deles. Micronutrientes, por sua vez, são aqueles necessários em pequenas doses para que haja um bom funcionamento do organismo, sendo encontrados em baixa quantidade nos alimentos. Vitaminas e minerais são exemplos deles.

Vale destacar que, independentemente do nutriente ser considerado macro ou micro, ele deve fazer parte da alimentação. Os micronutrientes, mesmo que necessários em baixas concentrações,

podem causar danos ao funcionamento do corpo caso não sejam consumidos, e assim ocorre com os macronutrientes.



Fig. 1. Uma dieta diversa em alimentos é também rica em nutrientes

Macronutrientes:

- **Proteínas:** são moléculas orgânicas formadas por um conjunto de aminoácidos que desempenha uma série de funções importantes para o corpo humano, como a defesa do organismo, a aceleração de reações químicas, o transporte de substâncias, a movimentação, a comunicação celular e a sustentação. Costuma-se dizer que a principal função das proteínas é estrutural, uma vez que promovem a formação e o crescimento dos tecidos do nosso corpo. Carnes, ovos e laticínios são alimentos ricos em proteínas.
- **Carboidratos:** constituem a principal fonte de energia para o nosso organismo e são as moléculas orgânicas mais abundantes da natureza. Eles são classificados, pelo número de subunidades, em monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos. Como exemplo de alimentos ricos em carboidratos, podemos citar: arroz, pão, massa, açúcar e mel.

- **Lipídios:** são uma classe de macromoléculas que incluem as gorduras e substâncias semelhantes. Assim como os carboidratos, os lipídios estão relacionados com o fornecimento de energia. Além de serem moléculas armazenadoras de energia, eles apresentam outras funções, como: formação das membranas (fosfolipídios); proteção dos órgãos de impactos; e atuação na manutenção da temperatura do corpo. Margarina, óleo, carne gorda, noz e azeite são alimentos ricos em lipídios.
- **Água:** está presente em todos os alimentos, estando em menor ou em maior quantidade a depender do alimento analisado. Dentre os principais papéis exercidos pela água no corpo humano, podemos destacar: transporte de substâncias; eliminação de substâncias para fora do corpo; atuação como solvente; lubrificação de órgãos e tecidos; participação de reações químicas; e regulação da temperatura. São alimentos ricos em água: melancia, tomate, nabo, cenoura e melão.

Micronutrientes:

- **Sais minerais:** são nutrientes inorgânicos necessários em pequenas quantidades no nosso organismo. Dentre os principais sais minerais necessários ao funcionamento do nosso organismo, podemos citar: cálcio, fósforo, potássio, cloro, sódio, ferro e flúor. Cada sal mineral atua de forma diferente no corpo, por exemplo: o cálcio relaciona-se com a formação de ossos e dentes e o ferro atua como componente da hemoglobina.
- **Vitaminas:** são moléculas orgânicas extremamente importantes para nosso organismo, entretanto, são necessárias em pequenas quantidades. As vitaminas podem ser classificadas em hidrossolúveis e lipossolúveis. No grupo das vitaminas hidrossolúveis estão a vitamina B e a vitamina C. Já no grupo das vitaminas lipossolúveis encontramos vitamina A, vitamina D, vitamina E e vitamina K.
- **Fibras:** são importantes na alimentação, entretanto, por não serem absorvidas, não são consideradas por alguns autores como nutrientes. Apesar de não serem assim classificadas, é importante que elas estejam presentes na dieta. As fibras atuam garantindo um bom funcionamento do intestino, prevenindo, por exemplo o câncer nessa região. Além disso, elas causam

sensação de saciedade e diminuem a absorção de colesterol, gordura e açúcar. Frutas e verduras são alimentos ricos em fibras.

III. IMPORTÂNCIA DOS NUTRIENTES

Cada nutriente exerce um papel importante na nossa alimentação, não sendo possível excluir um deles completamente da nossa dieta sem causar danos ao organismo. Todos eles, portanto, são importantes, não existindo nutrientes melhores que outros. Para termos uma dieta balanceada e particular a nossos desejos, devemos consultar um nutricionista, que são profissionais que montam uma dieta levando em consideração diversos fatores, tais como o estilo de vida do paciente.