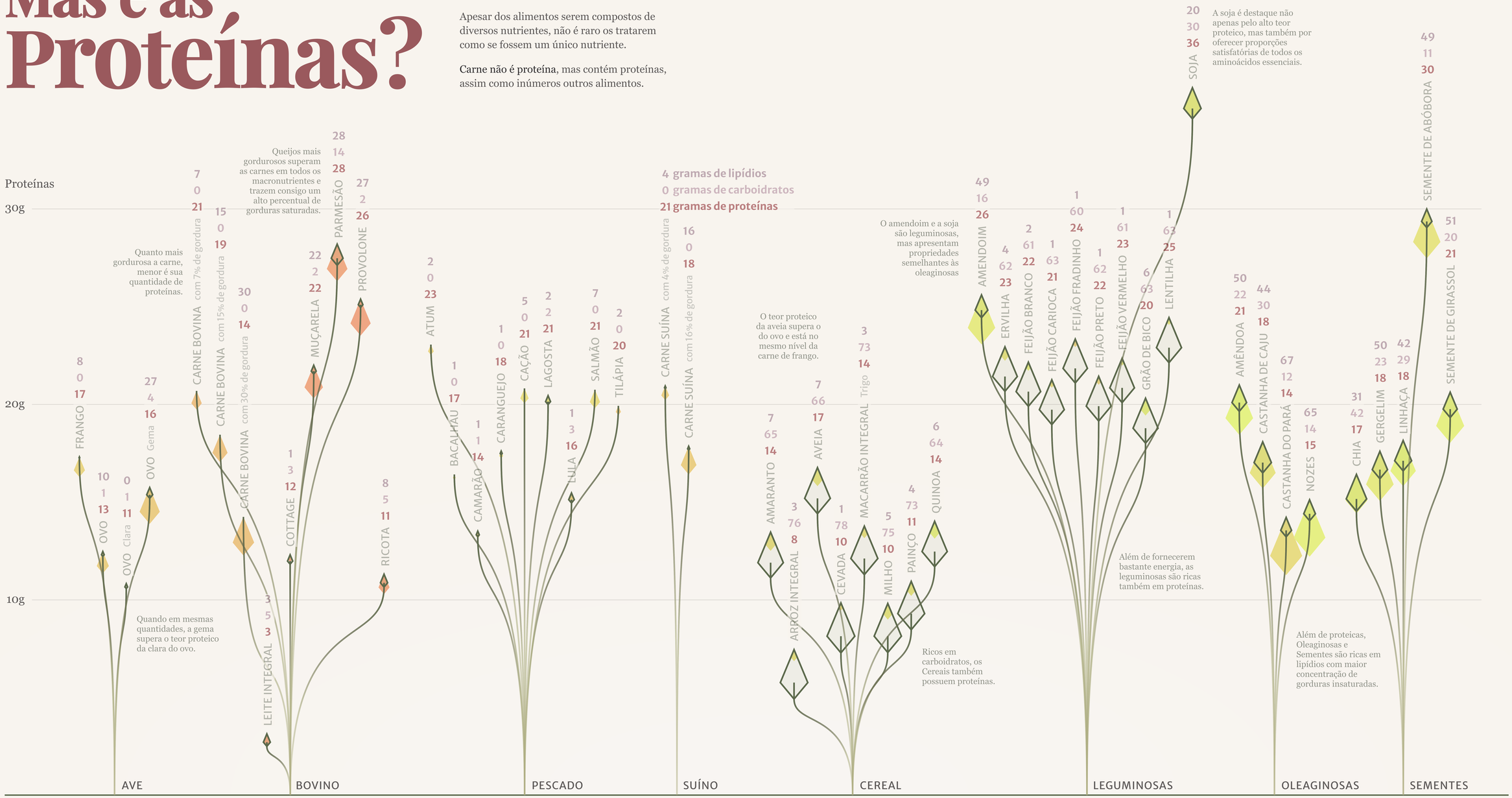
Mas e as Proteínas?

Apesar dos alimentos serem compostos de diversos nutrientes, não é raro os tratarem como se fossem um único nutriente.

Carne não é proteína, mas contém proteínas, assim como inúmeros outros alimentos.



ALTURA
Quantidade de proteínas

TAMANHO: Folha c/ contorno
Quantidade de carboidratos

TAMANHO: Folha colorida
Quantidade de lipídios

COR: Folha colorida
Composição dos lipídios

Gordura saturada
Tons avermelhados indicam um percentual maior de gorduras saturadas nos lipídios.

Gordura insaturada
Tons esverdeados indicam um percentual maior de gorduras insaturadas nos lipídios.

Considerando porções de 100g do alimento cru, o gráfico ilustra a quantidade de macronutrientes - **proteínas**, **carboidratos** e **lipídios** - em gramas (g) e a **composição dos lipídios** em termos dos percentuais das gorduras saturadas e insaturadas.

Quando consumidas em excesso, gorduras saturadas aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

"Mas e as proteínas?" talvez seja uma das perguntas mais escutadas por vegetarianos. A dúvida nasce da visão simplista - e rodeada de problemáticas - de que carnes e ovos são a principal fonte de proteínas disponível.

Esse olhar limitado oculta substâncias prejudiciais à saúde humana existentes nos alimentos com origem de animais, fere a escolha consciente e esclarecida sobre os alimentos e é indecente com o reino vegetal, que contém diversos alimentos ricos em proteínas e é responsável pela síntese dos aminoácidos essenciais.

O corpo humano possui dezenas de milhares de proteínas e cada uma delas se configura por uma combinação particular de 20 aminoácidos. Aminoácidos são os blocos formadores das proteínas e, dentre eles, 9 exemplares chamados de aminoácidos essenciais são obtidos exclusivamente através da dieta.

As plantas são as responsáveis por sintetizar os aminoácidos essenciais e os animais, incluindo o humano, acumulam esses compostos em seus próprios tecidos. Portanto, os aminoácidos essenciais contidos nas proteínas da carne animal, do leite e do ovo tiveram sua origem nas plantas e são idênticos desde então.

Na dieta vegetariana, para se obter quantidades satisfatórias de todos os aminoácidos essenciais, em geral, é necessário consumir grupos vegetais combinados. A união mais comum é de cereal com leguminosa, como arroz e feijão. Sob este argumento, há um discurso que sugere a superioridade das proteínas de origem animal sobre as das plantas. Entretanto, essa ideia só faria sentido se existisse alguma dieta balanceada sem variedade no prato.

AUTOR

Italo Oliveira
@itdoliva

DADOS

U.S. Department of Agriculture
FatSecret Platform*

*Apenas os dados do milho foram providos pela FatSecret Platform