

Os alimentos como veículo de nutrientes

Alimentos e Nutrientes
Alimentação Saudável



Apresentação feita por:
Professora Mónica Moreira

Importância dos alimentos

Para poder viver, o ser humano precisa de se alimentar. Para isso ingere alimentos que vão fornecer-lhe a matéria e a energia de que necessita.

Cada alimento é constituído por substâncias mais simples chamadas nutrientes, que são incorporados pelas células.

ENTÃO:

- **Alimento** – Mistura de substâncias necessárias à vida, os nutrientes. Pode ser natural ou transformado.

- **Nutrientes** – Substâncias constituintes dos alimentos. São indispensáveis à manutenção da vida.

Proteínas ou prótidos, Glícidos ou hidratos de carbono, Lípidos ou gorduras, Água, Fibras, Minerais e Vitaminas.

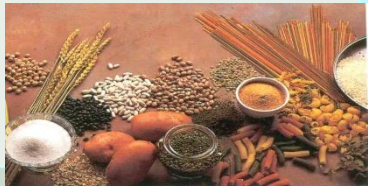


Funções dos nutrientes

Os nutrientes podem ter diferentes funções: ***função energética***, ***função plástica*** ou ***função reguladora*** (ativadora e protetora).

Função Energética	Função Plástica	Função Reguladora
Fornecem a energia necessária a todos os processos e reações do organismo. Pode ser uma função energética: • mecânica; • calorífica.	São usados na formação e reparação de células e tecidos.	Regulam a quantidade de algumas substâncias no organismo, assim como controlam as reações que ocorrem no mesmo. Protegem contra determinadas doenças.



Nutrientes	Características	Funções	Exemplos
Proteínas ou Prótidos	Necessários para: • o crescimento do organismo; • a reparação e substituição de células; • o desenvolvimento intelectual.	Plástica	
Glícidos ou Hidratos de carbono	Energia mecânica que é utilizada para nos movimentarmos e trabalharmos.	Energética (mecânica)	
Lípidos ou Gorduras	Energia calorífica, protegendo o organismo do frio.	Plástica Energética (calorífica)	
Vitaminas	Defendem o organismo de algumas doenças.	Reguladora Protetora	
Minerais	Ajudam na construção do organismo (esqueleto).	Plástica Reguladora	
Fibras	Não são absorvidas. Regulam o intestino.	Reguladora	
Água	Transporte dos outros nutrientes. Eliminação de resíduos. Regula a temperatura. Faz parte de todos os líquidos orgânicos.	Plástica Reguladora	

Doenças causadas pelo excesso ou carência de nutrientes

Proteínas

A carência de proteínas pode provocar:

- atrasos de crescimento;
- dificuldades na aprendizagem na idade escolar;
- pouca resistência às doenças.



Glúcidos e lípidos

A carência de glúcidos pode provocar:

- perda de força;
- emagrecimento.

O excesso de glúcidos e lípidos pode provocar:

- obesidade (excesso de peso);
- doenças cardiovasculares;
- diabetes (açúcar no sangue);
- cáries dentárias.

Vitaminas

A carência de vitaminas tem consequências no funcionamento do organismo e provoca doenças que se chamam de avitaminoses.

Beribéri

Falta de **vitamina B**, que conduz a fraqueza muscular, com dificuldades respiratórias.



Escorbuto

Falta de **vitamina C**, inchando e sangrando as gengivas.



Xeroftalmia

Falta de **vitamina A**, que provoca a perda da visão, devido a lesões nos olhos.



Raquitismo

Falta de **vitamina D**, que origina a deformação dos ossos durante o desenvolvimento.



Minerais

A carência ou o excesso de minerais na alimentação provocam desequilíbrios na saúde do organismo.

Cálcio e fósforo

A sua carência provoca:

- descalcificação;
- osteoporose;
- raquitismo;
- fadiga e fraqueza do sistema nervoso.



Ferro

A sua carência provoca:

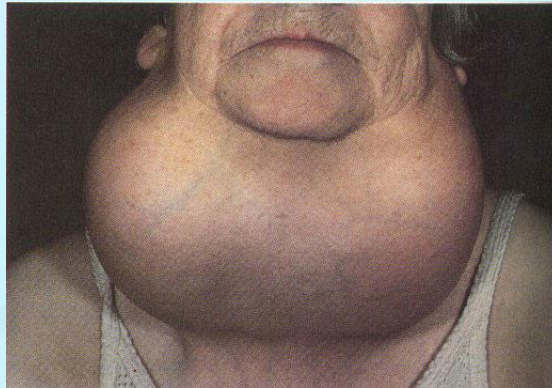
- anemia;
- pele seca;
- problemas musculares.



Iodo

A sua carência provoca:

- bócio;
- problemas de crescimento e do sistema nervoso.



Flúor

A sua carência provoca:

- cárie dentária.



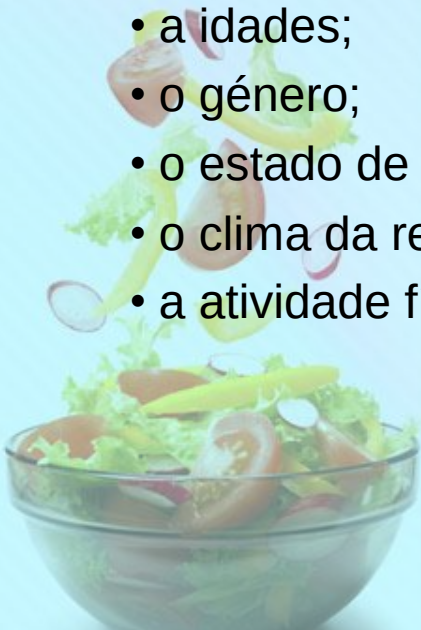
Escolha de alimentos

A escolha dos alimentos é fundamental para a manutenção da saúde do indivíduo durante toda a vida.

Alimentação equilibrada – alimentação que fornece ao organismo todos os nutrientes necessários à vida e nas quantidades adequadas.

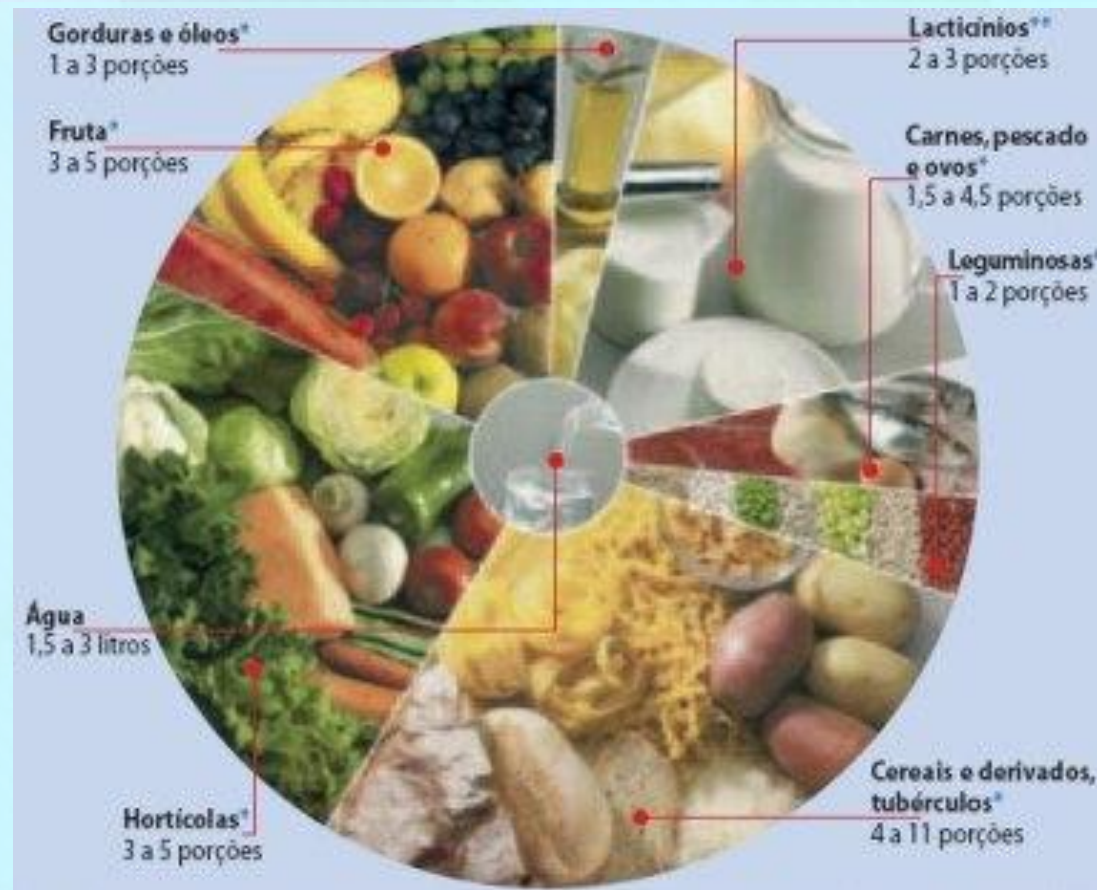
As necessidades do organismo variam de pessoa para pessoa, com:

- a idades;
- o género;
- o estado de saúde;
- o clima da região onde vive;
- a atividade física.



RODA DOS ALIMENTOS

- Está dividida em **SETE** setores (grupos) de diferentes tamanhos, que **reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes** e que indicam **a proporção correta** de cada um desses alimentos na alimentação diária.
- Na Roda dos Alimentos, a *água* está representada no centro porque **está presente em quase todos os alimentos e é fundamental à vida**.



A Roda dos Alimentos transmite mensagens para uma alimentação saudável:

- Alimentação completa** – comer alimentos de cada grupo e beber água frequentemente.
- Alimentação equilibrada** – comer maior quantidade de alimentos dos grupos de maior dimensão;
- Alimentação variada** – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo (setor).

Princípios de uma alimentação saudável

Hábitos corretos

- Tomar sempre o pequeno-almoço, pois é a refeição que nos dá mais energia para começar o dia;
- Fazer, pelo menos, cinco refeições diárias, com intervalos regulares de 3h;
- Aumentar o consumo de leite;
- Aumentar o consumo de produtos hortícolas e de fruta;
- Aumentar o consumo de peixe;
- Fazer uma alimentação variada.



Hábitos incorretos

- Consumir sal em excesso;
- Comer em excesso;
- Consumir muitas gorduras;
- Excesso de açúcar ou de produtos açucarados;
- Consumo de bebidas alcoólicas, principalmente em crianças e jovens.

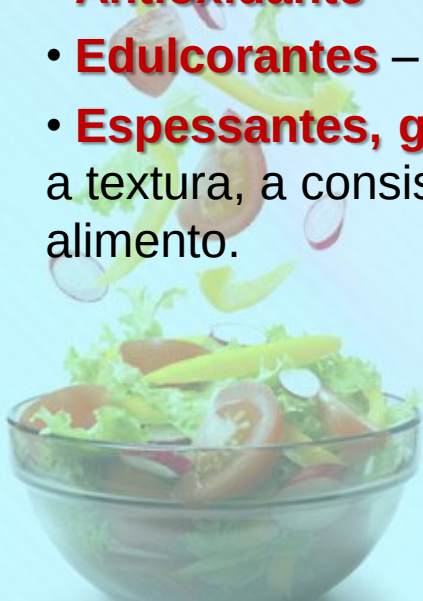


Aditivos alimentares

Os **aditivos alimentares** são substâncias naturais ou artificiais que os fabricantes adicionam aos alimentos, com o objetivo de melhorar certas características, como a cor, o sabor ou a durabilidade.

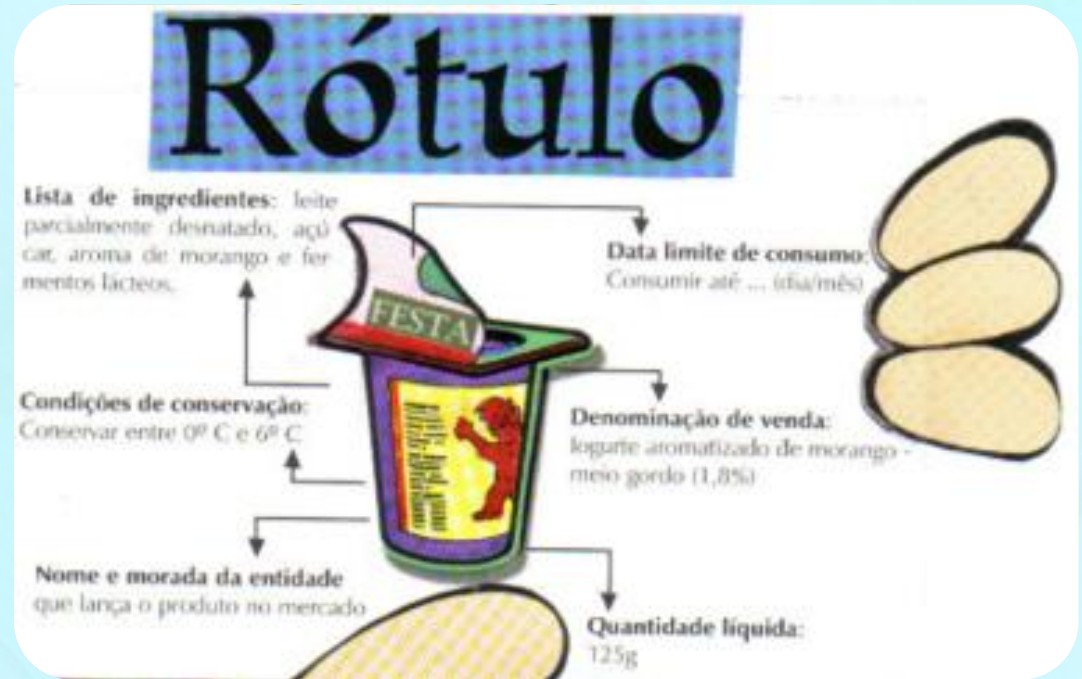
EXEMPLOS:

- **Conservantes** – prolongam a durabilidade dos alimentos.
- **Corantes** – dão cor aos alimentos;
- **Aromatizantes** – dão sabor aos alimentos.
- **Antioxidante** – evitam alterações provocadas pelo oxigénio presente no ar.
- **Edulcorantes** – substituem os açúcares como adoçantes do alimento.
- **Espessantes, gelificantes, emulsionadores, estabilizadores** – dão ao alimento a textura, a consistência e a estabilidade adequadas, mantendo o aspeto original do alimento.



LEITURA DE RÓTULOS

- O rótulo deve estar escrito de forma legível, em português, porque permite ao consumidor conhecer as características do produto.
- A embalagem é um elemento essencial para a conservação e proteção do produto.



Higiene na preparação de alimentos



Proteger os alimentos frescos de contatos com poeiras, produtos químicos, insetos e outros animais.



Seguir rigorosamente as instruções nos rótulos das embalagens.



Lavar as mãos as superfícies e todos os utensílios usados para preparar os alimentos.



Lavar os alimentos frescos em água corrente antes de serem cozinhados ou ingeridos.



Manter sempre limpos e frescos os locais onde se guardam os alimentos.

Processos de conservação dos alimentos



Embalagem



Congelação



Pasteurização



Salga



Fumagem



**Adição de
vinagre**

