

NOSON BAZIKU DI NUTRISON

✘ Makronutrientis

Karboidratus

- Karboidratus e fonti di enerjia prinsipal y preferidu fonti di enerjia nesensariu pa apoia funson serebral, di orgãus dijestivu, y funksionamentu di rin y di figadu epátiku, ku tesidu muskular.
- Fontis: pãu, masa, aroz, miodju, sereal, legumes amiláceos, frutas y produsus lákteu.

Proteína

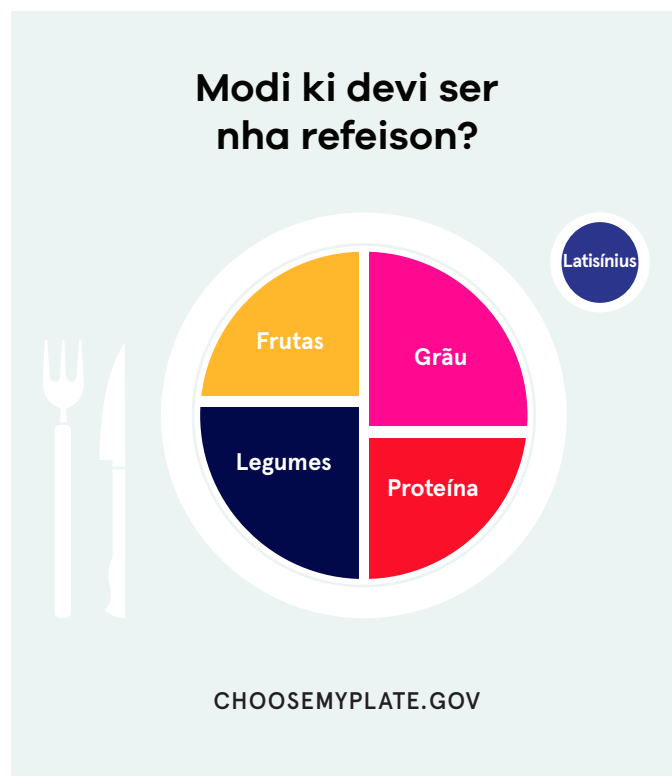
- Proteína e importanti pa kresimentu di tesidu y muskulu, funson imunolojiku, ta produzi ormonas y enzimas.
- Fontis: karni, ave, ovu, pexi, nozes, leguminozas, tofu, produsus di soja, leti, y latisínius.

Gorduras

- Gorduras e xtremamenti inportanti pa funson di selula, tesidu nervozu, produson di ormonas, y ta djuda korpu absorbi vitamina liposolúvel sima vitamina A, D, E, K.
- Ta izisti 2 tipu prinsipal di gordura
 - Gordura saturadu: Solidu na temperatura ambienti (manteiga, banha di porku, palma y óleu di koku)
 - Gordura insaturadu: Líkidu na temperatura ambienti (kanola y azeite, abakati, nozes, sementis, y gordura di pexi-salmãu, sardinha, etc.)
- Kuandu ta skodji gordura, da preferensia pa fontis di gordura insaturadu.

✘ Mikronutrientis

- Mikronutrientis y vitamina (pur izenplu A, B, C, D, E, y K) y mineral (pur izenplu, kálsiu, Potasiu). Es e nesensariu pa enerjia di metabolismu, funson di tesidu y órgãus, kresimentu y dizenvolvimentu, saudi di osu y imunidadi.
- Bu ta inkontras na tudu kumida.
- Fazi un dieta ku txeu frutas y legumes kuloridu, gron interu, nozes, sementis, leguminozas, proteína magru, y produsus latisiniu ku baixu teor di gordura ta asegura ma korpu e kapaz di obten tudu nutrientis ke ta mesti pe funsiona dretu y previni defisiensi di nutrientis.



✘ Fibra

- Fibra e inkontradu na gron interu, frutas y legumes.
- E ta djuda baixa kolesterol na sangi, risku di duensas kardíaku, el ta proteji tanben kontra kankru di mama y di cólon, y e midjora saúdi intestinal.
- Ta izisti 2 tipu prinsipal di fibra:
 - Soluvel: Ta abranda dijeston pa promovi ki pessoa fika satisfeytu y sasiadu.
 - Insoluvel: Ta akresenta volumi pa fezes y ta previni prizon di ventri.
- Tenta ten pelu menus 5 porson di frutas y legumes pa dia, y skodji grãu interu na lugar di grãu refinadu senpri ki pusível.
- Nozes, sementis, fijon y leguminosus e tanbe grandis fontis di fibras.

✘ Konsumu di Alkol

- Orientason di bebidas pa adultu saudável:
 - Mudjer: 1 bebida pa dia.
 - Omi: 2 bibidas pa dia.

✘ Idratason y Bibidas

- Benefísius di agua:
 - Lubrifika artikulasjon
 - Regulason di temperatura korpural
 - Energiza muskulu
- Un bon forma di sabi si bo sta idratadu e atravez di kor di bu urina. Si bu urina sta klaru ou amarelu klaru, kela ta significa ki bu sta ben idratadu.
- Limita bibidas ki ten asukar sima refrijeranti, bibidas di fruta, água ki ten asukar, xá jeladu y kafé ku asukar, bibidas energetiku, y bibidas desportivu.
- Konsedju pa bu manti idratadu:
 - Leba ku bo un frasku di água reutilizável (tenta bebi 8-10 xávenas/kupu por dia).
 - Da sabor pa bu água ku fruta fresku y ervas aromátiku.
 - Kumi kumida ki ten txeu água sima melansia, murangu, frutas sítriku, modju di masã, iogurti, pipinu, y alfasi.

Tamanhus di porson



PALMA: 3 ONSAS (88.72059ML)

Ave di kapoera, karni, pexi y ovu



PUNHU: 1 XAVENA

Aroz, masa, fruta, legumes y jeladu



1 MON DI XIKARA: ½ XÍCARA

Fijon, batatas y nozes



2 MON DI XÍCARA: 1 ONSA (29,57 ML)

Pipoka, batata frita, y pretzels



POLEGAR: 1 ONSA (29,57 ML)

Manteiga di amendoin y keiju duru



METADI SUPERIOR DI POLEGAR: 1 KUDJER DI XÁ

Óleu di kuzinha, manteiga, y maionese