

# INFORMAÇÕES BÁSICAS SOBRE NUTRIÇÃO

## ✘ Macronutrientes

### Carboidratos

- Os carboidratos são a principal e preferida fonte de energia do corpo. Essa energia é necessária para apoiar a função cerebral, órgãos digestivos, função renal e hepática e tecidos musculares.
- Fontes: pão, macarrão, arroz, macarrão instantâneo, grãos, vegetais ricos em amido, frutas e laticínios.

### Proteína

- A proteína é importante para o crescimento de tecidos e músculos, a função imunológica e a produção de hormônios e enzimas.
- Fontes: carne, aves, ovos, peixe, nozes, legumes, tofu, produtos de soja, leite e laticínios.

### Gorduras

- As gorduras são extremamente importantes para a função celular, o tecido nervoso, a produção de hormônios e ajudam o corpo a absorver as vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E, K.
- Existem dois tipos principais de gordura
  - Gordura saturada: Sólida à temperatura ambiente (manteiga, banha, palma e óleo de coco)
  - Gordura insaturada: Líquida à temperatura ambiente (canola e azeite, abacate, nozes, sementes e peixes gordurosos – salmão, sardinha, etc.)
- Ao escolher a gordura que vai consumir, procure fontes de gordura insaturada.

## ✘ Micronutrientes

- Os micronutrientes são vitaminas (por exemplo, A, B, C, D, E e K) e minerais (por exemplo, cálcio, potássio). Eles são necessários para o metabolismo energético, a função dos tecidos e órgãos, o crescimento e desenvolvimento, a saúde óssea e imunidade.
- São encontrados em todos os alimentos.
- Comer uma dieta rica em variedade de frutas e vegetais coloridos, grãos integrais, nozes, sementes, legumes, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura garante que o corpo seja capaz de obter todos os nutrientes que precisa para funcionar e prevenir deficiências.



## ✘ Fibras

- As fibras são encontradas em grãos integrais, frutas e vegetais.
- Elas ajudam a reduzir o colesterol no sangue, os riscos de doenças cardíacas, também protegem do câncer de mama e de cólon e melhoram a saúde intestinal.
- Existem 2 tipos principais de fibra:
  - Solúvel: retarda a digestão para promover plenitude e saciedade.
  - Insolúvel: adiciona volume às fezes e previne a constipação.
- Tente consumir pelo menos 5 porções de frutas e vegetais por dia e escolha grãos integrais em vez de grãos refinados, quando possível.
- Nozes, sementes, feijões e leguminosas também

## ✘ Consumo de álcool

- Diretriz de consumo para adultos saudáveis:
  - Mulheres: 1 bebida por dia.
  - Homens: 2 bebidas por dia.

## ✘ Hidratação e Bebidas

- Benefícios da água:
  - Lubrifica as articulações
  - Regula a temperatura do corpo
  - Dá energia para os músculos
- Uma boa maneira de saber se você está hidratado é pela cor da sua urina. Caso ela esteja clara ou amarela clara, isso significa que você está bem hidratado.
- Limite as bebidas açucaradas, como refrigerantes, bebidas de frutas, água adoçada, chá gelado e café com adição de açúcar, bebidas energéticas e bebidas esportivas.
- Dicas para se manter hidratado:
  - Leve com você uma garrafa de água reutilizável (beba de 8 a 10 copos por dia).
  - Adicione sabor à água com frutas frescas e ervas.
  - Coma alimentos cheios de água, como melancia, morangos, frutas cítricas, molho de maçã, iogurte, pepino e alface.

## Tamanho das porções



**PALMA DA MÃO:** 3 ONÇAS (84 GRAMAS)

Aves, carnes, peixes e ovos



**PUNHO:** 1 XÍCARA

Arroz, macarrão, frutas, legumes e sorvete



**1 MÃO EM FORMA DE CONCHA:** ½ XÍCARA

Feijão, batata e nozes



**2 MÃOS EM FORMA DE CONCHA:**  
1 ONÇA (28 GRAMAS)

Pipoca, batatas fritas e pretzels



**DEDÃO:** 1 ONÇA (28 GRAMAS)

Manteiga de amendoim e queijo duro



**PARTE DE CIMA DO DEDÃO:**  
1 COLHER DE CHÁ

Óleo de cozinha, manteiga e maionese