

Maria Clara da Silva Goersch

Introdução a Nutrição humana

Conceitos básicos em Nutrição

Gama, DF, 2022.

  /uniceplac
uniceplac.edu.br



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

G597i

Goersch, Maria Clara da Silva.

Introdução a nutrição humana: conceitos básicos em
Nutrição. Gama, DF: UNICEPLAC, 2021.

33 p.

1. Nutrição humana. 2. Nutrição básica. 3. Nutrição. I.
Título.

CDU: 612.3

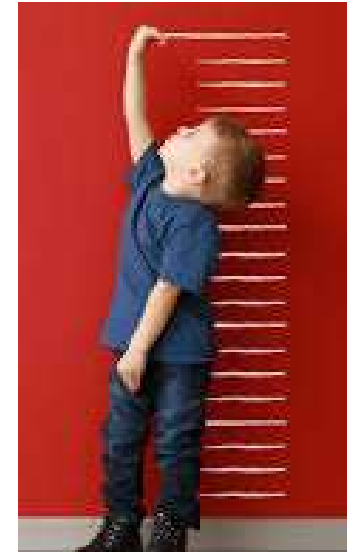
Por quê nos alimentamos????



Processos da Nutrição

- **Formativos, síntese ou anabolismo**

- Crescimento
- Reparar tecidos
- Formar reservas
- Repor as reservas



- **Processos Energéticos e de análise**
 - Energia e realizar trabalho
- **Processos de Regulação e manutenção da homeostase**
 - Concentração de íons de hidrogênio
 - Concentração osmótica
- **Formação e eliminação de produtos finais do metabolismo**

Nutrição

“é a ciência dos **alimentos**, dos **nutrientes**, sua ação e interação relacionadas com saúde e com doença. É o processo pelo qual o organismo **ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina** as substâncias alimentares.

Além disso, a nutrição relaciona-se com os aspectos sociais, econômicos, psicológicos e culturais do alimento.”

“ciência multidisciplinar, caracterizada pela integração de três dimensões: biológica, social e ambiental”

Nutrientes

São os elementos responsáveis pela manutenção de todas as reações bioquímicas necessárias para o perfeito funcionamento do organismo.

São substâncias **simples** ou **compostas**, presentes nos alimentos e necessários ao organismo para **crescimento, desenvolvimento e manutenção**.



Para uma substância ser considerada um **nutriente** não basta estar presente nos alimentos, é necessário haver uma **função bem definida** no organismo.

Nutrientes

- Podem ser classificados como:
 - **Não - essenciais** - o organismo consegue produzi-los em quantidades suficientes para atender sua demanda
 - **Essenciais** - não são produzidos pelo organismo em quantidades suficientes para atender suas necessidades

Ato voluntário de fornecer alimentos ao organismo.

A nutrição se inicia depois que os alimentos entram no organismo e são transformados em nutrientes.



Mas... o que significa alimentar – se ?????

Alimentação

É o processo pelo qual obtemos do mundo exterior os alimentos

É o ato de comer



O ato de se alimentar é bastante complexo e envolve muitas manobras e estratégias desde a busca pelos alimentos.

Sua seleção e ingestão, incluindo vários fatores: **como, quando, quanto, onde** e com **quem** comemos

Alimentação

- Há um componente cultural importante
- Processo aprendido e mutável
- Diversas formas de se alimentar que têm os diferentes povos do planeta



Alimentos

- São a principal fonte de nutrientes
- São produtos digeríveis que compõem a nossa dieta e que são utilizados pelo organismo para a obtenção de nutrientes
 - naturais ou artificiais
 - *in natura* ou processados



Alimentos

- São classificados em grupos, de acordo com características semelhantes
- Podem também ser classificados conforme o predomínio das suas características nutricionais



Energéticos(carboidratos e lipídeos)



Construtores (proteínas)



Reguladores (vitaminas e minerais)

Alimentos

- **Alimento *in natura***
 - Produtos em seu estado natural, sem sofrer alterações industriais que modifiquem suas propriedades físico-químicas.
- **Alimento transgênico**
 - Resultante da modificação genética, que por sua vez é responsável pelas características (mais resistentes, mais nutritivos).
- **Alimento funcional**
 - "aquele alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumido, como parte da dieta habitual, produz efeitos benéficos à saúde" (ANVISA).
- **Alimento *diet***
 - Ausência total de algum ingrediente, que pode ser o açúcar, o sal, a gordura, etc.
- **Alimento *light***
 - Apresentam redução mínima de 25% em um determinado nutriente ou calorias, comparado com o alimento convencional.

Alimentos

- **Alimento zero**

- Exclusão de algum componente (pode ser o açúcar, gordura, sódio...).

- **Zero açúcar**

- Não possui açúcar em sua composição, nem mesmo os açúcares naturais dos ingredientes que formam o alimento. (refrigerantes, os biscoitos, os chocolates zero lactose, etc).

- **Zero adição de açúcares**

- Não é adicionado açúcar durante o processo, mas o produto mantém os açúcares naturais da matéria prima, como a lactose (leite) e frutose (fruta).

Alimentação equilibrada

Uma refeição nutricionalmente equilibrada deve conter alimentos dos grupos energéticos, construtores e reguladores.

Dietética

- DIETA - Do Grego diaita “gênero de vida”, quer dizer o emprego racional das coisas úteis para a conservação da vida, na saúde e na doença
- Do ponto de vista científico e sanitário, a dietética estuda como aplicar a alimentação ao organismo humano
- Relaciona os conhecimentos existentes na alimentação e na nutrição para propor e recomendar formas de se alimentar

Dietética

- Planos alimentares, adaptados às necessidades dos indivíduos
- Tanto na saúde quanto na doença
- Dieta equilibrada ou dieta saudável (preventiva)
- Dieta terapêutica ou dietoterapia (restabelecer a saúde)
- A nutrição nos diz quais são os nutrientes necessários e a dietética transforma-os em alimentos e refeições

Vitaminas

- São substâncias orgânicas, presentes em pequena quantidade nos alimentos, essenciais para o metabolismo normal e cuja carência na dieta pode causar doenças
- Não podem ser sintetizadas pelo organismo

INICIAIS

- São componentes inorgânicos da alimentação, aqueles que se encontram na natureza sem fazer parte dos seres vivos
- Desempenham um papel importantíssimo no organismo, sendo necessários para a elaboração dos tecidos, sínteses de hormônios e na maior parte das reações químicas onde intervêm as enzimas

Leis da alimentação Escudero

- **Quantidade**

- Total de calorias e nutrientes consumidos. Deve suprir a necessidade do organismo.

- **Qualidade**

- Deve contemplar todos os grupos de alimentos, proporcionando todos os nutrientes necessários ao crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo.

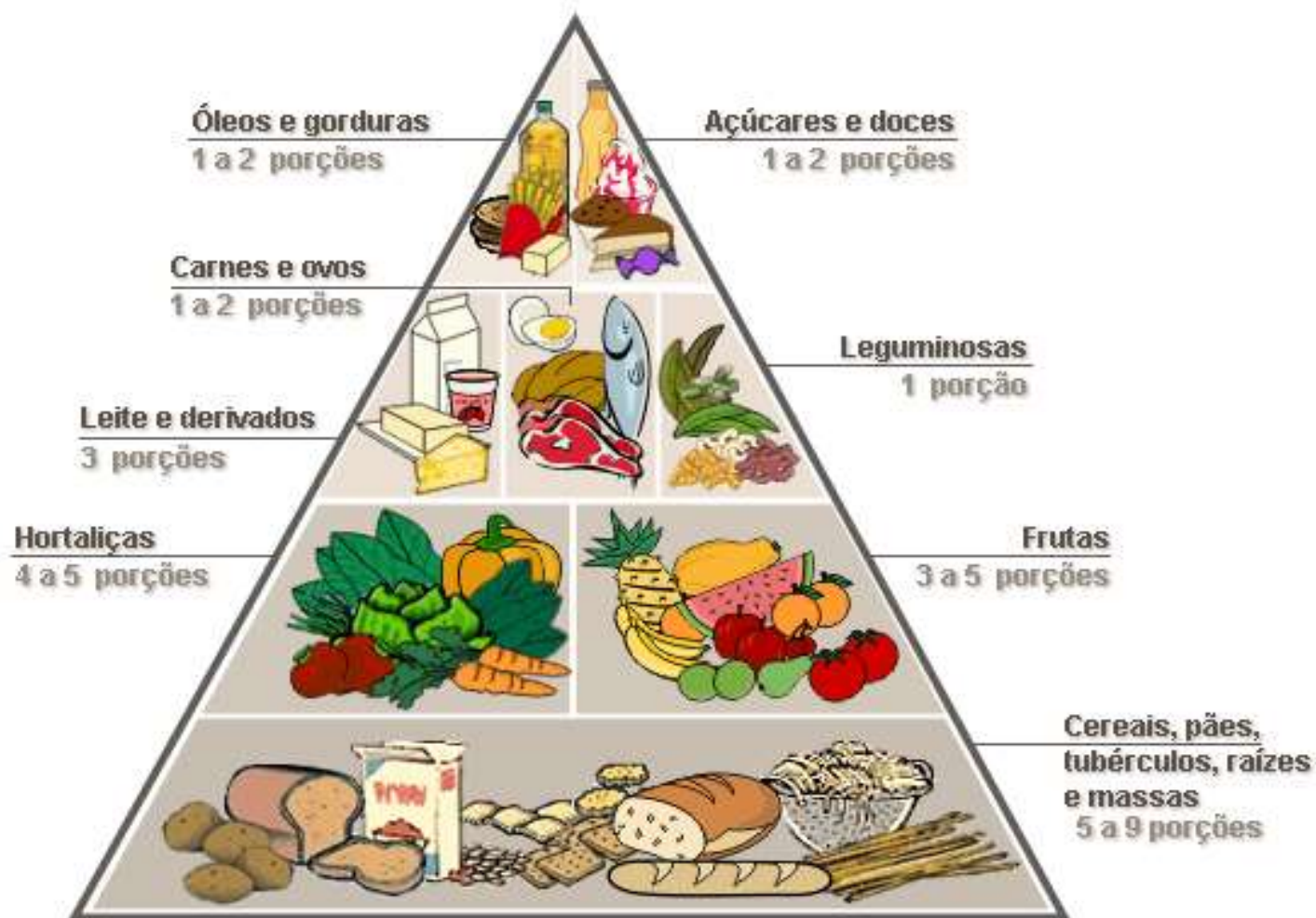
- **Harmonia**

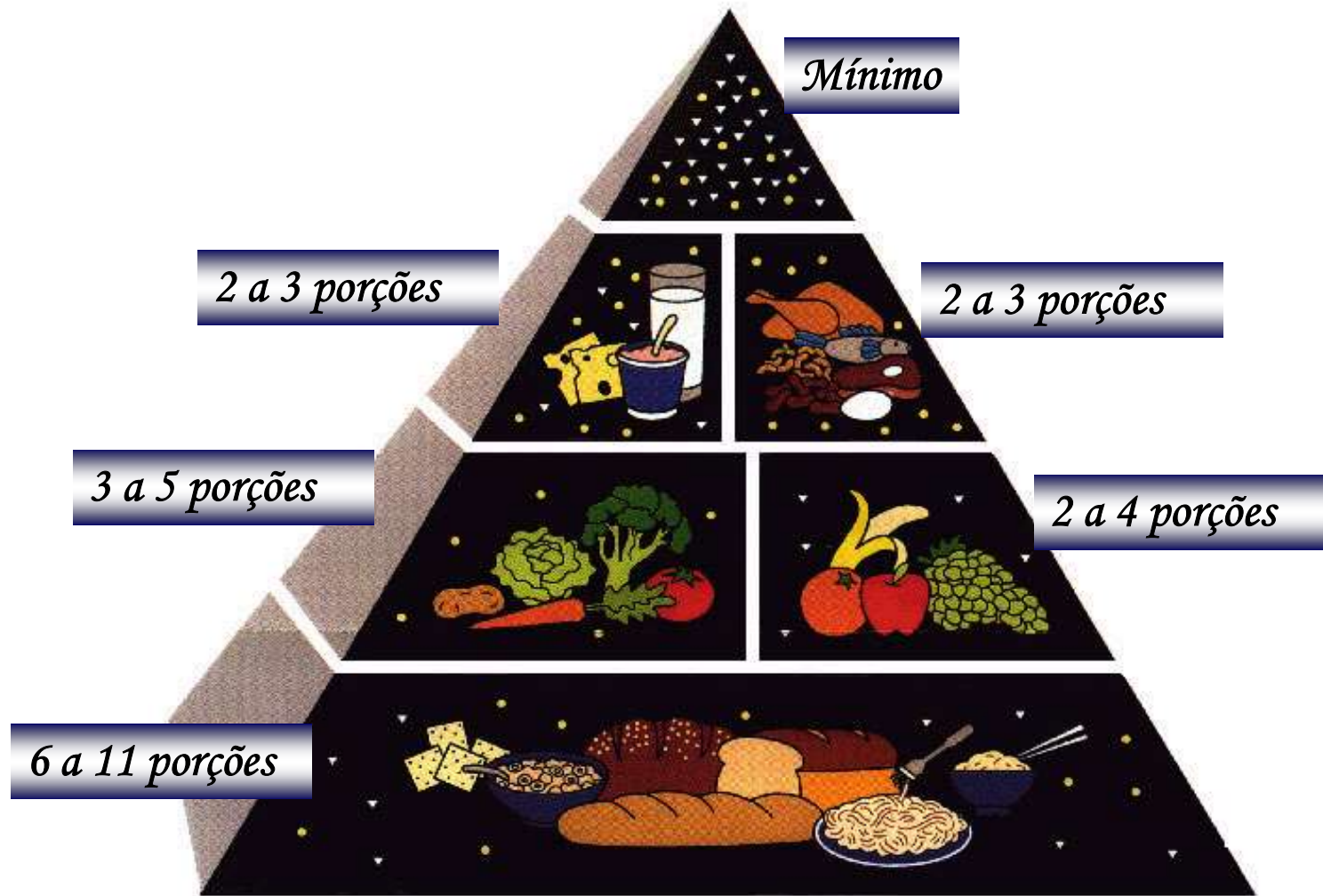
- É a proporção adequada dos nutrientes por refeição. Distribuição equilibrada dos nutrientes, levando em consideração que as substâncias atuam em conjunto e não isoladamente.

- **Adequação**

- Adequada as necessidades, respeitando a individualidade e cada fase da vida.

Pirâmide alimentar

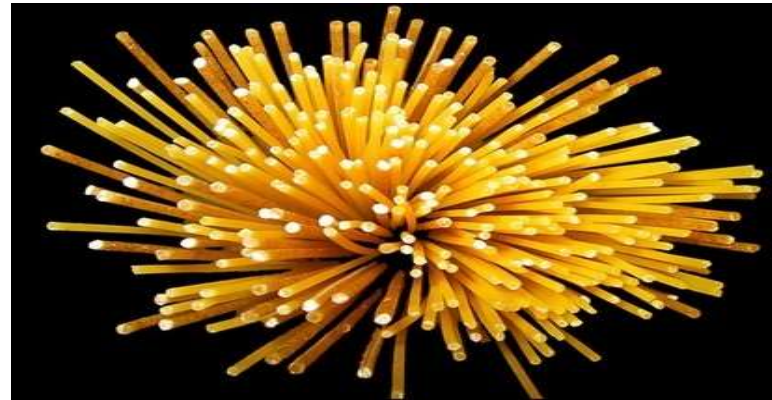




Piramide Alimentar

- **Está dividida em 8 posições**
- Energéticos
- Reguladores
- Construtores
- Consumo Controlado

Energéticos/ Carbohidratos



Energéticos

- Estão na base da pirâmide
- É composta por pães, cereais, arroz, massas, batata, mandioca, etc.
- O consumo ideal é de 6 porções diárias

Uma porção

- 1/2 pão francês ou 1 fatia
- 1/2 xícara de arroz cozido
- 1/2 xícara de macarrão
- 3 bolachas cream cracker
- 1 xícara de cereal matinal

REGULADORES/VERDURAS E FRUTAS



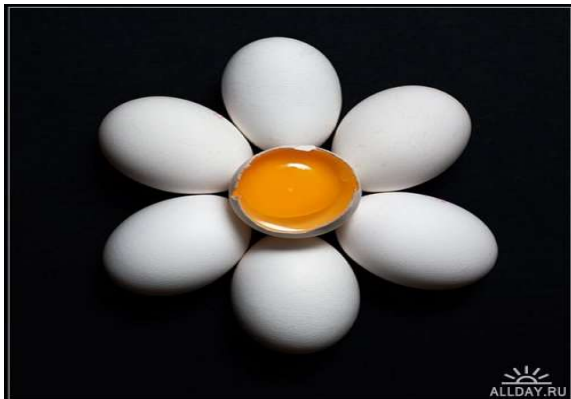
Reguladores

- Estão na parte central da pirâmide
- Vitaminas e minerais
- Auxiliam na regulação da utilização da energia e do funcionamento do corpo.

Consumo recomendado

- 2 a 4 porções diárias de frutas
- 3 a 5 porções diárias de vegetais

Construtores/Proteínas e Leguminosas



Construtores/Proteínas

- Estão na parte superior da pirâmide.
- Ajudam na formação dos tecidos (músculos e ossos)

Fontes: leite e derivados, carne vermelha, aves, peixes, ovos, feijão, etc.

Consumo diário recomendado

- 3 porções de leite e derivados
- 2 porções de carnes ou ovos
- 2 porções de leguminosas

Consumo Controlado





Obrigado (a)!

maria.goersch@uniceplac.edu.br

  /uniceplac
uniceplac.edu.br



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO