

## TROCAS NUTRICIONAIS ENTRE OS ANIMAIS E O MEIO

### 1. A nutrição do Homem

Os **alimentos** são uma mistura de substâncias com o nome de nutrientes. Os **nutrientes** existentes nos alimentos são fundamentais para a nossa existência porque:

- fornecem energia ao organismo (Função energética)
- fornecem substâncias para o crescimento, manutenção e reposição dos materiais do nosso corpo (Função plástica)
- fornecem substâncias que regulam e protegem o organismo (Função reguladora e protetora)

Nutriente	Características	Funções	Exemplos de alimentos
Glúcidos (hidratos de carbono)	São a principal fonte de energia para o organismo. A ausência provoca fraqueza, fadiga muscular e diminuição de capacidade intelectual. O excesso provoca obesidade e diabetes.	Energética	Cerais, massa, arroz, pão
Lípidos (gorduras)	Fazem parte da constituição das células. Geram calor. O excesso provoca obesidade e doenças cardiovasculares.	Plástica Energética	Azeite, óleo, manteiga
Prótidos (proteínas)	Ajudam na regeneração e no crescimento dos tecidos. A ausência provoca atrasos no crescimento, baixo rendimento escolar e fraca resistência a doenças.	Plástica	Alimentos de origem animal: carne, peixe, ovos, leite
Fibras	São um tipo de glícido que não é absorvido pelo organismo. Regulam o trânsito intestinal.	Reguladora	Alimentos de origem vegetal
Água	É o principal constituinte do organismo. É utilizado no transporte de outros nutrientes e na regulação da temperatura corporal. Elimina substâncias tóxicas. A ausência provoca desidratação.	Plástica Reguladora	Existem em todos os alimentos, essencialmente, nas frutas e vegetais
Minerais	Fazem parte de diversas estruturas do corpo, tal como os dentes e os ossos. (Cálcio, fósforo, fluor, iodo, ferro) A ausência de ferro provoca anemia (falta de glóbulos vermelhos no sangue). O excesso de sódio provoca o aumento de risco de doenças cardiovasculares.	Plástica Reguladora	Fruta e vegetais
Vitaminas	Previnem algumas doenças. Regulam as funções do organismo. (Vitamina A, C, D, etc) A ausência provoca avitaminoses: – escorbuto: falta de vitamina C – xeroftalmia: falta de vitamina A – beribéri: falta de vitamina B1 – raquitismo: falta de vitamina D – pelagra: falta de vitamina PP	Reguladora	Fruta, vegetais e leite

## AS NECESSIDADES NUTRITIVAS DO HOMEM

As **necessidades nutritivas** diferem de pessoa para pessoa pois dependem das características individuais de cada um. Os fatores que influenciam as necessidades nutritivas do indivíduo são:

- idade
- sexo
- atividade física
- estado de saúde
- clima
- etc

## A DIETA MEDITERRÂNICA

Para evitar doenças provocadas pela carência ou excesso de nutrientes devemos ter em conta a **Pirâmide de Alimentação Mediterrânica**. Permite-nos fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada e manter um estilo de vida saudável.

Na base da Pirâmide Mediterrânica, encontram-se os alimentos que devem sustentar a alimentação, e nos níveis superiores, os alimentos a serem consumidos em quantidades moderadas. Os elementos sociais e culturais característicos da forma de vida do Mediterrâneo também são tidos em conta, bem como se dá primazia aos produtos típicos regionais.

Uma **alimentação equilibrada e variada** é fundamental para a manutenção da saúde do indivíduo durante toda a vida.



Ser fisicamente ativo, praticar o convívio social e dar preferência aos alimentos da estação

## **A IMPORTÂNCIA DOS RÓTULOS**

A leitura de rótulos é fundamental pois estes permitem que o consumidor conheça as características dos alimentos que tenciona ingerir uma vez que apresentam informações relativas a:

- ingredientes
- nutrientes
- valor energético
- data de validade
- condições de conservação

## **ADITIVOS ALIMENTARES**

Os **aditivos alimentares** são substâncias, naturais ou artificiais, que são acrescentadas aos alimentos e que permitem melhorar algumas das suas características, tais como data de validade mais prolongada ou cor e sabor mais intensos. No entanto, alteram a constituição do alimento, fazendo-o perder as suas propriedades iniciais e podendo causar problemas digestivos ou alergias.

## **PROCESSOS DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS:**

- congelação
- pasteurização
- desidratação
- salga
- calda de açúcar
- defumação
- adição de conservantes
- etc.