C. E. GERAQUE COLLET - CONTEUDO PROGRAMÁTICO – 2025		
Profº José Marcondes Gomes Felix	DISCIPLINA : BIOLOGIA	
SÉRIE: 1º	TURMA: 1001	3º trimestre

A importância do cuidado com a alimentação



Pirâmide alimentar - Apresenta cada tipo de alimento que deve ser ingerido diariamente

Quem é que não gosta de comer? Comer é bom demais mesmo, mas em época de consumo de produtos industrializados em excesso e de fast food, o grau de obesidade da população brasileira vem aumentando bastante. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2009, apresentou resultados de pesquisa com a população brasileira, afirmando que a obesidade está aumentando não apenas na população adulta, como também em crianças e adolescentes. Por isso, o cuidado com a alimentação aliado à prática regular de atividade física é fundamental para a manutenção de sua saúde. Nesse sentido, a proposta desse texto é propor uma reflexão sobre quantos e quais alimentos você costuma ingerir, e fazer com que você procure se adequar a uma alimentação mais equilibrada.

Nutrientes

Nutrientes são substâncias importantes e essenciais para o funcionamento do nosso organismo e são obtidos pela alimentação, especificamente pelo processo de digestão.



Nutrientes são substâncias **presentes nos alimentos** que são importantes para o **funcionamento do nosso organismo**. Nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo.

Tipos de alimentos apresentam uma quantidade específica de nutrientes, sendo fundamental saber combiná-los para obter-se uma dieta saudável. A seguir exploraremos mais a respeito dessas substâncias e sua importância!

Classificação dos nutrientes

Os nutrientes são classificados em dois grandes grupos, os macronutrientes e os micronutrientes:

Macronutrientes são aqueles que nosso corpo necessita em maior quantidade, sendo encontrados abundantemente nos alimentos. Proteínas, carboidratos, lipídios e água são exemplos deles. **Micronutrientes**, por sua vez, são aqueles necessários em pequenas doses para que haja um bom funcionamento do organismo, sendo encontrados em baixa quantidade nos alimentos. Vitaminas e minerais são exemplos deles.

Vale destacar que, independentemente do nutriente ser considerado macro ou micro, ele **deve fazer parte da alimentação**. Os micronutrientes, mesmo que necessários em baixas concentrações, podem causar danos ao funcionamento do corpo caso não sejam consumidos, e assim ocorre com os macronutrientes.

Nos alimentos encontramos diferentes tipos de nutrientes.

Macronutrientes

- **Proteínas:** são moléculas orgânicas formadas por um conjunto de aminoácidos que desempenha uma série de funções importantes para o corpo humano, como a defesa do organismo, a aceleração de reações químicas, o transporte de substâncias, a movimentação, a comunicação celular e a sustentação. Costuma-se dizer que a principal função das proteínas é estrutural, uma vez que promovem a formação e o crescimento dos tecidos do nosso corpo. Carnes, ovos e laticínios são alimentos ricos em proteínas.
- **Carboidratos:** constituem a principal fonte de energia para o nosso organismo e são as moléculas orgânicas mais abundantes da natureza. Eles são classificados, pelo número de subunidades, em monossacarídios, dissacarídeos e polissacarídeos. Como exemplo de alimentos ricos em carboidratos, podemos citar: arroz, pão, massa, açúcar e mel.

- **Lipídios:** são uma classe de macromoléculas que incluem as gorduras e substâncias semelhantes. Assim como os carboidratos, os lipídios estão relacionados com o fornecimento de energia. Além de serem moléculas armazenadoras de energia, eles apresentam outras funções, como: formação das membranas (fosfolipídios); proteção dos órgãos de impactos; e atuação na manutenção da temperatura do corpo. Margarina, óleo, carne gorda, noz e azeite são alimentos ricos em lipídios.
- **Água:** está presente em todos os alimentos, estando em menor ou em maior quantidade a depender do alimento analisado. Dentre os principais papéis exercidos pela água no corpo humano, podemos destacar: transporte de substâncias; eliminação de substâncias para fora do corpo; atuação como solvente; lubrificação de órgãos e tecidos; participação de reações químicas; e regulação da temperatura. São alimentos ricos em água: melancia, tomate, nabo, cenoura e melão.

Micronutrientes

- **Sais minerais:** são nutrientes inorgânicos necessários em pequenas quantidades no nosso organismo. Dentre os principais sais minerais necessários ao funcionamento do nosso organismo, podemos citar: cálcio, fósforo, potássio, cloro, sódio, ferro e flúor. Cada sal mineral atua de forma diferente no corpo, por exemplo: o cálcio relaciona-se com a formação de ossos e dentes e o ferro atua como componente da hemoglobina.

- **Vitaminas:** são moléculas orgânicas extremamente importantes para nosso organismo, entretanto, são necessárias em pequenas quantidades. As vitaminas podem ser classificadas em hidrossolúveis e lipossolúveis. No grupo das vitaminas hidrossolúveis estão a vitamina B e a vitamina C. Já no grupo das vitaminas lipossolúveis encontramos vitamina A, vitamina D, vitamina E e vitamina K.

Elas exercem variadas funções no organismo: a vitamina A, por exemplo, é componente de pigmentos visuais e atuam na manutenção dos tecidos epiteliais; a vitamina K atua no processo de coagulação; e a vitamina C é importante na síntese do colágeno.

Fibras

As fibras são importantes na alimentação, entretanto, por **não serem absorvidas**, não são consideradas por alguns autores como nutrientes. Apesar de não serem assim classificadas, é importante que elas estejam presentes na dieta.

As fibras atuam garantindo um **bom funcionamento do intestino**, prevenindo, por exemplo o câncer nessa região. Além disso, elas causam **sensação de saciedade** e **diminuem a absorção de colesterol, gordura e açúcar**. Frutas e verduras são alimentos ricos em fibras. Tem mais interesse no tema? Leia nosso texto: Fibras alimentares.

Importância dos nutrientes

Cada nutriente exerce um papel importante na nossa alimentação, **não sendo possível excluir um deles completamente da nossa dieta** sem causar danos ao organismo. Todos eles,

portanto, são importantes, não existindo nutrientes melhores que outros. Não obstante, devemos estar atentos sempre na quantidade ideal que devemos consumir de cada um deles.

Quanto mais colorida uma refeição, mais nutrientes ela apresenta.

Para orientar-nos nessa tarefa, podemos consultar a **pirâmide alimentar**, que traz informações a respeito das porções recomendadas de cada tipo de alimento. A pirâmide alimentar, no entanto, não fornece uma dieta a ser seguida. **Planos alimentares são elaborados por nutricionistas**, que são profissionais que montam uma dieta levando em consideração diversos fatores, tais como o estilo de vida do paciente.

Uma dica importante para conseguir uma dieta rica em nutrientes é apostar na **alimentação colorida**. Isso significa que quanto maior a diversidade de cores no prato, maior a diversidade de alimentos e, consequentemente, maior a quantidade de nutrientes ali presentes. Em um almoço, por exemplo, um prato contendo arroz, feijão, carne, tomate, alface, cenoura e beterraba é rico em cores e também em nutrientes.

Vale destacar que **não existe um único alimento que apresenta todos os nutrientes** necessários para o funcionamento adequado do corpo. Sendo assim, a combinação de diferentes alimentos é essencial para garantir uma alimentação saudável.