Nutrientes

Nutrientes são as substâncias que obtemos a partir dos alimentos e que são necessárias para o funcionamento adequado do organismo. Basicamente, são empregados para obtenção de energia, para a construção de matéria própria e para a participação na regulação de alguns processos do organismo. Os nutrientes não são alimentos, mas componentes dos alimentos.

Substâncias muito variadas, alguns nutrientes são bastante complexos e outros, muito simples. Em função de sua abundância nos alimentos, distinguem-se dois tipos de nutrientes: os macronutrientes e os micronutrientes.

Os macronutrientes são os componentes mais abundantes dos alimentos: as proteínas, os glicídiose os lipídios. A água e as fibras também são incluídas nesse grupo.

Os micronutrientes são substâncias necessárias ao ser humano em pequenas quantidades. São componentes minoritários dos alimentos, como as vitaminas e os minerais. Apesar de o homem necessitar desses nutrientes em pequenas quantidades, sua carência produz enfermidades graves. O sódio e o potássio interferem em processos importantes, como o funcionamento do sistema nervoso ou o controle do batimento cardíaco.



Os glicídios são macronutrientes cuja principal função no organismo é proporcionar energia para as células humanas. Os glicídios mais abundantes na dieta são amido, açúcares e fibras.

O amido é encontrado em legumes, cereais e batata.

Os açúcares são glicídios simples, presentes em muitos alimentos: a glicose (mel e frutas), a lactose (leite) e a sacarose, que é o açúcar comum (de cana ou de beterraba).

As fibras são abundantes em verduras. Não têm função energética; proporcionam maior facilidade no trânsito dos alimentos pelo intestino.

A água é um macronutriente indispensável como componente da matéria viva e para manter o meio interno líquido do ser humano. É necessário ingerir diariamente em torno de 3 L de água. Deles, 1,5 L provém dos alimentos; o restante deve-se beber a cada dia.

Os lipídios têm várias funções em nosso organismo, destacando-se a de fornecer energia. São encontrados nos óleos vegetais (de oliva, girassol, soja) e nas gorduras animais (bacon, manteiga).

As proteínas são necessárias para que as células possam construir sua própria matéria. Proteínas podem ser obtidas em alimentos de origem animal (carne, peixe, ovo) e de origem vegetal (legumes, cereais).