

Conceitos básicos em Nutrição

Profa. Dra. Cláudia Meirelles

Alimentos podem conter:

- **MACRONUTRIENTES:**

- Carboidratos (1 g = 4 kcal)
- Proteínas (1 g = 4 kcal)
- Lipídios (1 g = 9 kcal)

- **MICRONUTRIENTES:**

- Vitaminas
 - o hidrossolúveis (Vitaminas do complexo B e vitamina C)
 - o lipossolúveis (A, D, E, K)
- Minerais

- **FIBRAS ALIMENTARES**

- Solúveis
- Insolúveis

- **ÁLCOOL**

1 g = 7 kcal

- **SUBSTÂNCIAS BIOATIVAS**

- Antocianina
- Isoflavonas
- Licopeno
- etc.

Definições importantes:

- **Digestão:** processo químico e físico de transformação dos alimentos em estruturas passíveis de serem absorvidas pelo organismo
- **Absorção:** passagem das substâncias da luz intestinal para o sangue, através das células intestinais.
- **Transporte:** efetuado pelo sangue logo após a digestão, servindo para levar os princípios químicos oriundos da absorção a todas as células do sistema
- **Armazenamento:** processo de estoque de determinados nutrientes para utilização posterior. O nutriente é convertido a uma forma armazenável.
- **Excreção:** efetuada por órgão responsável pela regulação do meio interno e eliminação de resíduos formados durante o metabolismo celular. Realizada pelo sistema urinário e a pele
- **Reabsorção:** processo de reutilização de nutrientes que já estavam armazenados, ou que faziam parte da constituição de algum tecido ou que seriam excretados.