

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



ENTENDENDO O ALIMENTO

Como nossa meta de vida é sobreviver a um mundo obesogênico sem adquirir sobrepeso, é necessário introduzirmos, de forma simplificada, alguns conceitos importantes. Montar uma dieta, escolher os alimentos, transmitir essas informações para outras pessoas, por exemplo, é o nosso objetivo.




Como entender um alimento?

Pense na batata doce. Ela é um carboidrato, assim como a laranja. Mas ela só tem carboidrato? Qual é a diferença dela para a laranja?

Vamos entender o que configura o alimento em cada classe de nutrientes. Consideremos o ovo, a laranja e a castanha, que são alimentos naturais. Observe que, dentro de cada um, existem macro e micronutrientes, cuja diferença está no tamanho das suas moléculas. O macronutrientes sempre tem o grama (g) como unidade de medida e os micronutrientes geralmente são medidos em miligramas (mg).

Mas há uma diferença crucial entre elas. Macronutrientes são moléculas grandes que precisam ser quebradas para serem absorvidas. Veremos posteriormente como essa absorção acontece no sistema digestório.

No momento, precisamos entender que eles são classificados pela predominância do macronutriente, que podem ser carboidratos (açúcares), proteínas ou lipídeos (gorduras). Essa predominância determina a fonte de que esse alimento é considerado. Voltemos aos nossos exemplos:

			
	1unid	1unid	15g
Kcal	62	74	90
CHO	15,3g	0,3g	2,9g
PTN	1g	6,2g	3,3g
LIP	0,1g	4,9g	7,3g

Determinar a composição de cada alimento será um assunto que iremos abordar mais pra frente e você vai dominar, se tornando um expert no assunto. A princípio, quero que você conheça os alimentos como alguém que está entrevistando uma pessoa, desejando saber seu conteúdo, seus valores, entre outros. Vale lembrar que não podemos deixar de considerar qual é a porção desse alimento que estamos buscando e qual é a quantidade de nutrientes nela. Esse dado representa muito na nossa análise.




Os micronutrientes são os minerais (zinco, fósforo, etc) e vitaminas (A, B, E, D, por exemplo). Esses elementos não possuem calorias, somente os macronutrientes possuem.

Acompanhe esses dados:

- 1 g de PTN (proteínas) = 4 kcal
- 1 g de CHO (carboidrato) = 4 kcal
- 1 g de LIP (lipídeos) = 9 kcal

Nossas gorduras nos fornecem mais quantidade de energia que carboidratos e proteínas. Em um almoço, se comemos 100g de frango, que são aproximadamente 30g de proteínas, e não 100g, segundo a tabela nutricional, ingerimos 120 kcal.

Com esse raciocínio, deduzimos que basta multiplicar a quantidade de proteínas e carboidratos por 4 para obtermos suas respectivas calorias e multiplicar por 9 a quantidade de gorduras para obtermos as calorias dos lipídeos. Somando-se esses três valores temos a quantidade final de calorias da porção daquele alimento. Faça os cálculos e confira na tabela.

			
	1unid	1unid	15g
Kcal	62	74	90
CHO	15,3g	0,3g	2,9g
PTN	1g	6,2g	3,3g
LIP	0,1g	4,9g	7,3g

$\times 4 = (?) +$

$\times 4 = (?) +$

$\times 9 = (?)$

A título de curiosidade, 1 g de álcool fornece 7kcal. Se você observar o conteúdo, em gramas de álcool, de uma lata de cerveja, vai perceber que ela é tão calórica quanto a gordura, tem tanta energia quanto, mas muito pobre nos demais elementos: fibras, nutrientes, e outros.

Resumindo, sempre que olharmos a tabela nutricional, vamos observar o que acabamos de deduzir: sempre que multiplicarmos a quantidade do macronutriente pela quantidade de kcal/g que ele possui, obtemos, com a soma das quantidades encontradas, as calorias totais da porção do alimento pesquisado.