



Tudo sobre as Proteínas.

Enquanto os carboidratos fornecem energia para o nosso corpo, as proteínas têm diversas funções.

O seu corpo as utiliza para:

- Construir e reparar tecidos
 - Produzir enzimas
 - Formar hormônios
- Formar ossos, músculos, cartilagens, pele e sangue



Proteínas

Existem dois tipos de proteínas: a animal e a vegetal.

Proteínas animais: são de alto valor biológico, isto é, são de maior qualidade, sendo utilizadas pelo organismo mais facilmente.

Exemplos: carne de vaca, carne de frango, peixes, frutos do mar, queijos, ovos, laticínios.





Proteínas vegetais: são importantes principalmente em dietas vegetarianas e veganas, elas contêm uma quantidade menor de gordura, possuem uma quantidade elevada de fibras, promovendo a saciedade e a saúde intestinal.

Exemplos: lentilhas, ervilhas, feijão, tofu, quinoa, soja, entre outros.

Quanto de proteína devo consumir no dia?

Sedentários: 0,8 – 1g/kg.

Praticantes de atividades físicas: 1,2 – 2,2g/kg

Exemplo: você é praticante de atividade física e pesa 60kg.

- $60 \times 2 = 120$ g de proteínas
- $120 \times 4 = 480$ calorias

Referência: (ARAGON, 2022)



O limite máximo de proteína para quem pratica exercícios físicos de força é consumir até 2,2g/kg de proteína por dia.

Assim como existe um limite de proteína por dia, existe também uma recomendação de distribuição de proteínas ao longo do dia, para assim aumentar a **Síntese Proteica Muscular**.





Nesse sentido, o ideal seria consumir pelo menos 0,4g/kg de proteína por refeição.

No geral, faça no mínimo 4 refeições por dia que contenham fontes de proteína, para assim otimizar a síntese proteica muscular.

Exemplo: você pesa 60kg, então deverá consumir ao menos $0,4 \times 60 = 24$ g de proteínas por refeição.

Referência: (ARAGON, 2022)



Preciso consumir whey protein?

