

APRENDENDO
**TUDO
SOBRE**



Composição dos Alimentos

TABELA NUTRICIONAL

@Mandi
Tomaz

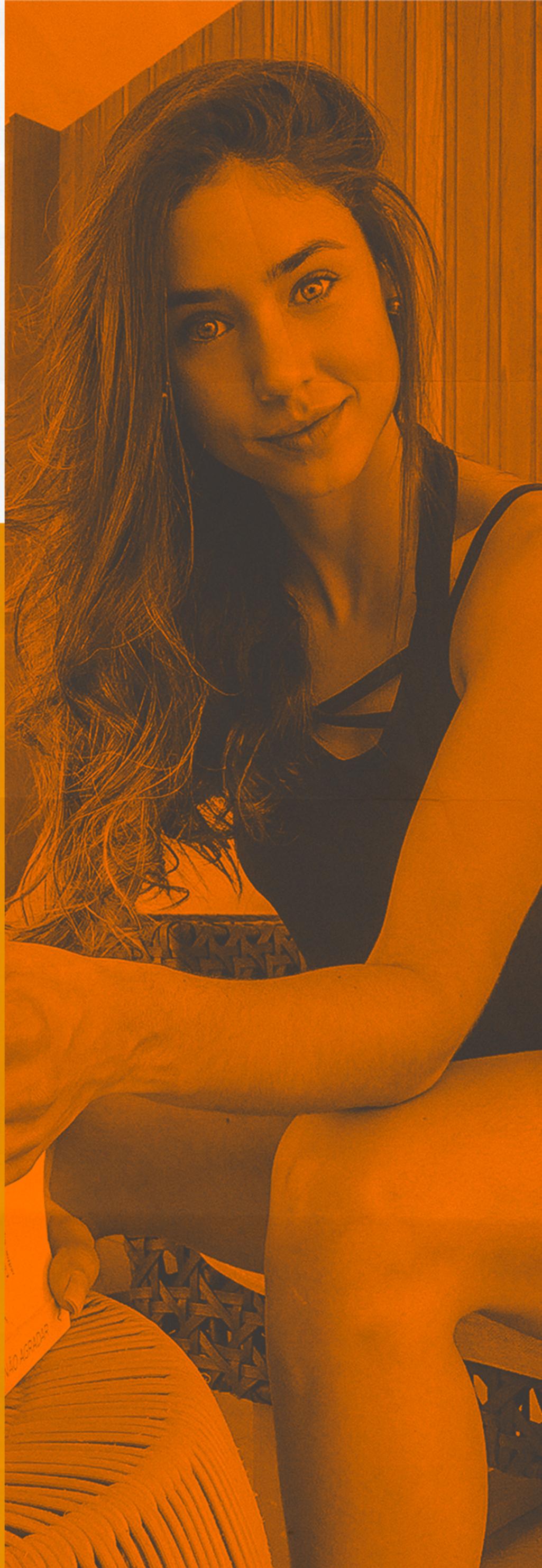


VOCÊ JÁ DEVE TER OUVIDO FALAR

QUE DEVE OLHAR A
TABELA NUTRICIONAL
PARA SABER
QUANTAS CALORIAS O
ALIMENTO POSSUI.

O QUE MAIS TEM ALI
QUE PRECISAMOS
NOS ATENTAR?

@Mandi
Tomaz





PRIMEIRA COISA:

ONDE VOCÊ
VAI ACHAR
ESSAS
INFORMAÇÕES

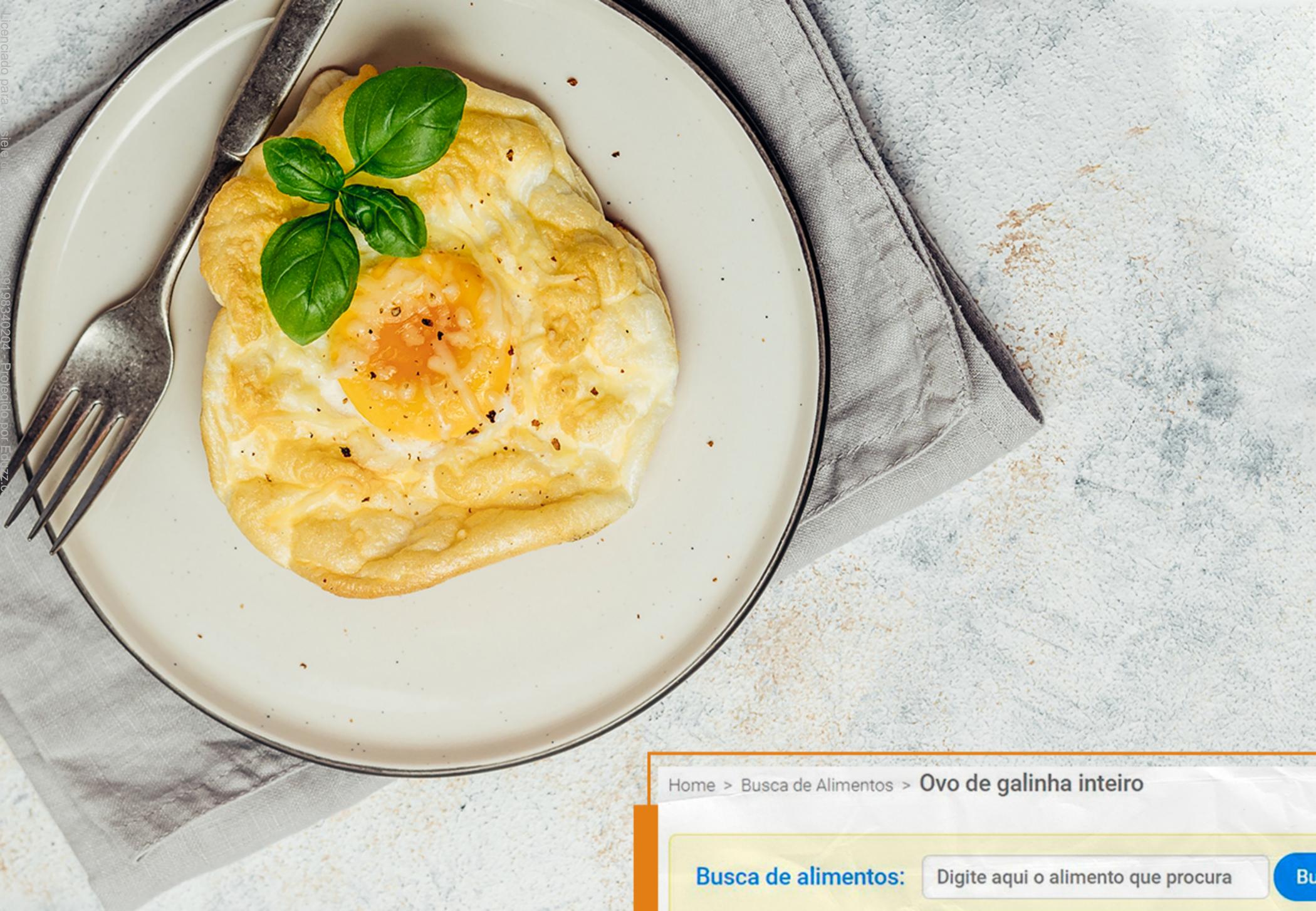
Como o intuito aqui é ser *PRÁTICA*, vou deixar o link de um site

Acesse o site

Lá vocês irão digitar o nome do alimento que desejam "conhecer" e a quantidade de interesse.

O que vocês vão encontrar é algo assim:

@Mandi
Tomaz



Resolvi apontar para vocês (através das setas) o que devemos analisar inicialmente dentro desse quadro, denominado **TABELA NUTRICIONAL**

Home > Busca de Alimentos > Ovo de galinha inteiro

Busca de alimentos:

Medida:

Quantidade:

Tabela nutricional		% VD (*)
Calorias (valor energético)	64,35 kcal	1,27 %
Pontos*	2	-
Carboidratos	0,72 g	0,24 %
Proteínas	5,85 g	7,8 %
Gorduras totais	4,01 g	7,28 %
Gorduras saturadas	1,17 g	5,32 %
Fibra alimentar	0 g	0 %
Sódio	75,6 mg	3,15 %

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

É imprescindível se atentar ao fato que quando olhamos as quantidades de calorias, carboidratos, proteínas, etc e tal, temos que olhar **QUANTO** daquele alimento está sendo analisado.

Por exemplo:

Tabela nutricional		% VD (*)
Calorias (valor energético)	128 kcal	6,4 %
Pontos*	3	-
Carboidratos	28,1 g	9,37 %
Proteínas	2,5 g	3,33 %
Gorduras totais	0,2 g	0,36 %
Gorduras saturadas	0,05 g	0,23 %
Fibra alimentar	1,6 g	6,4 %
Sódio	1 mg	0,04 %

Então, se estamos batendo um papo e eu te digo que o arroz branco tem 128 calorias, 28g de carboidratos, possui 2,5g somente de proteína e quase não tem gorduras na sua composição, eu preciso te lembrar **QUAL A QUANTIDADE DE ARROZ** a qual estou me referindo.

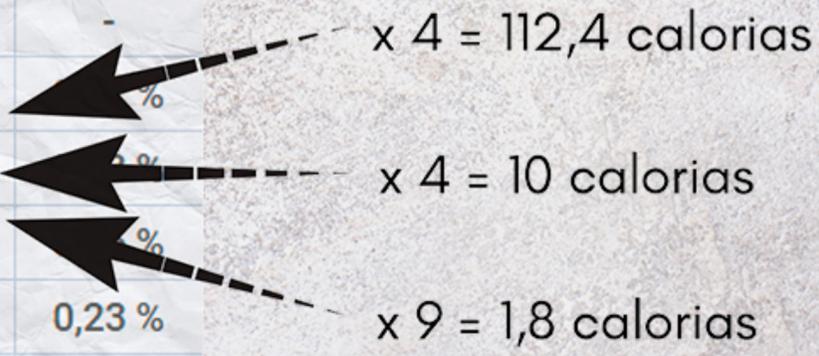
@Mandi
Tomaz

As calorias vêm dos macronutrientes. O nome já diz muita coisa - são nutrientes grandes que para serem absorvidos precisam ser quebrados em partes menores (isso acontece durante nossa digestão).

Medida:

Quantidade:

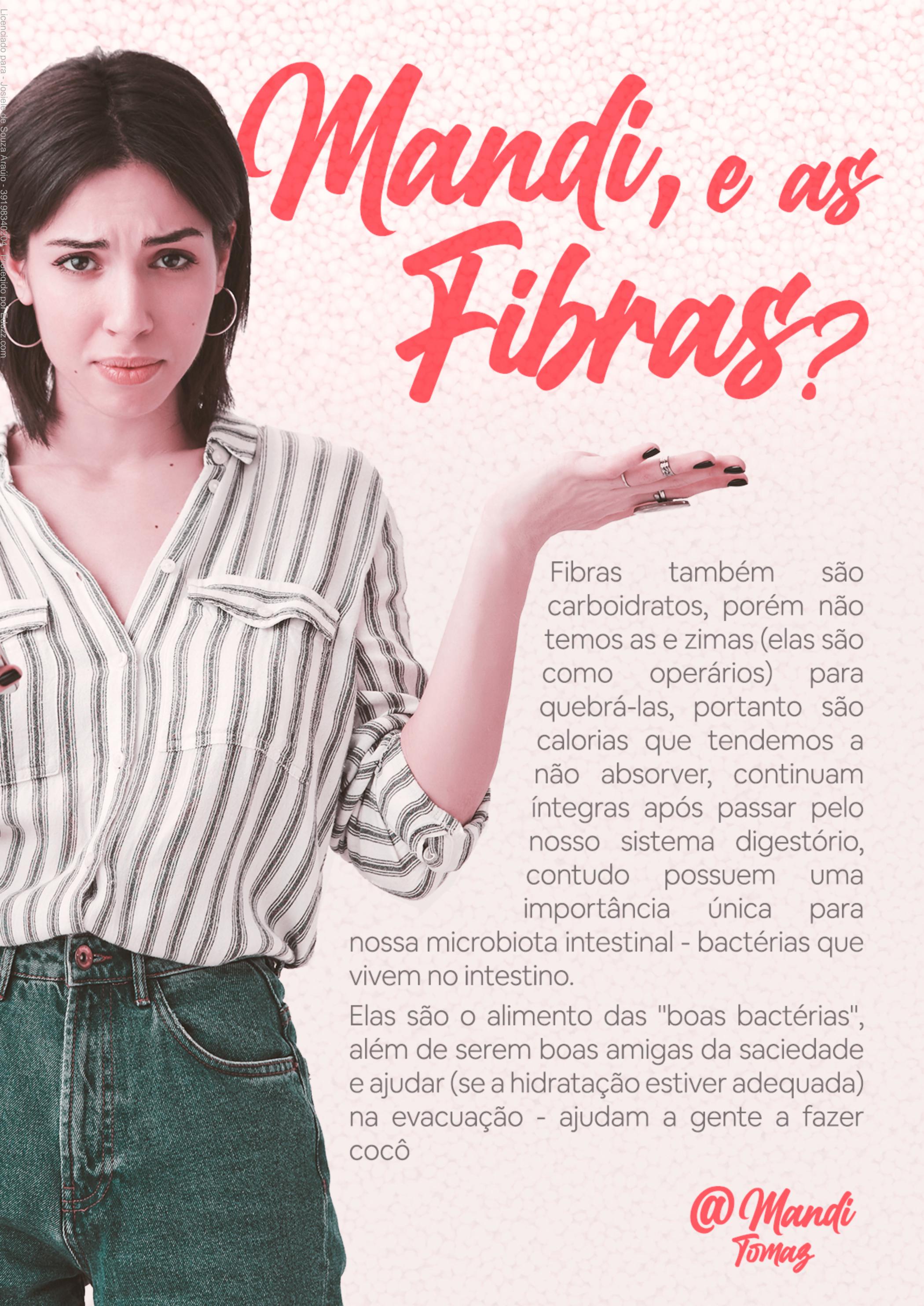
Tabela nutricional		% VD (*)
Calorias (valor energético)	128 kcal	6,4 %
Pontos*	3	-
Carboidratos	28,1 g	5,6 %
Proteínas	2,5 g	5,0 %
Gorduras totais	0,2 g	0,4 %
Gorduras saturadas	0,05 g	0,23 %
Fibra alimentar	1,6 g	6,4 %
Sódio	1 mg	0,04 %



*A soma desses números dá praticamente o total calórico

E aí você já fica sabendo que 1g de carboidrato te trará 4 calorias, o mesmo com as proteínas, 1g fornece 4 calorias, mas não para as gorduras, onde 1g fornece 9 calorias. Portanto, as calorias vêm daí, dos **MACRONUTRIENTES**.





Mandi, e as Fibras?

Fibras também são carboidratos, porém não temos as e zimas (elas são como operários) para quebrá-las, portanto são calorias que tendemos a não absorver, continuam íntegras após passar pelo nosso sistema digestório, contudo possuem uma importância única para nossa microbiota intestinal - bactérias que vivem no intestino.

Elas são o alimento das "boas bactérias", além de serem boas amigas da saciedade e ajudar (se a hidratação estiver adequada) na evacuação - ajudam a gente a fazer cocô

@Mandi
Tomaz

**Nos próximos livros,
vocês vão entender
mais sobre esses**

Macronutrientes

O porquê de não olhar somente os números, mas também a **QUALIDADE** do que está sendo ingerido.

Afinal, um brigadeiro pode ter a mesma composição (em relação aos números) que uma maçã.



bye bye

*@Mandi
Tomaz*

