

Atualmente, o interesse pelos nutrientes que ingerimos só tem aumentado, levando às pessoas a procurarem cada vez mais sobre esse assunto, nem sempre em fontes confiáveis. Pensando nisso, vamos fazer uma série de informativos sobre esses nutrientes, começando por suas classificações e uma introdução sobre vitaminas e minerais.

Quando nos alimentamos, ingerimos diferentes nutrientes e conforme a quantidade que cada alimento possui desses nutrientes, podemos dividi-los em 3 grupos:

• São os alimentos que nos dão energia. Ricos em Carboidrato.

Energéticos



• São os tijolos do nosso corpo. Fornecem o material necessário para construir os órgãos e estruturas.

Construtores



• São responsáveis por regular nosso metabolismo e seus processos. É o cimento que une todos os tijolos.

Reguladores



Dentro do grupo dos reguladores, temos vitaminas, minerais e fibras. Em comum, os componentes desse grupo são essenciais para o funcionamento adequado do organismo, agindo em diversos processos, mas não são sintetizadas por nosso corpo em quantidade suficiente para o desempenho normal de suas funções. Por isso, é tão importante ter uma alimentação diversificada, para garantir o consumo de todos os nutrientes.

❖ As VITAMINAS podem ser divididas em 2 grupos: hidrossolúveis e Lipossolúveis.

## Lipossolúveis

são as vitaminas que precisam da presença de óleo para serem absorvidas, por isso devem ser ingeridas preferencialmente combinadas com alimentos ricos em gorduras.



## Hidrossolúveis

São vitaminas solúveis em água, por isso tem absorção facilitada, mas não formam reservatório no corpo do que excedeu a necessidade diária.

Complexo B

Niacina

Ácido Fólico

Vitamina C

❖ Os MINERAIS são substâncias inorgânicas, ou seja, não são produzidas pelo nosso corpo e possuem função reguladora, contribuindo para a função osmótica, equilíbrio ácido-básico, estímulos nervosos, ritmo cardíaco e atividade metabólica.

No próximo informativo começaremos a detalhar cada vitamina, sua importância para nosso organismo e onde encontrá-las.

Nutricionista Fernanda P. Ferreira - CRN3-47016 – Formada em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo - USP

