

Lactarista Hospitalar

Nutrição

Nutrição é um processo biológico em que os organismos (animais, fungos, vegetais e micro-organismos), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais.

A nutrição pode ser feita oralmente, ou seja, pela maneira natural do processo de alimentação, ou por um modo especial. No modo especial temos a nutrição enteral e a nutrição parenteral. A primeira ocorre quando o alimento é colocado diretamente em uma área do tubo digestivo (geralmente o estômago ou o jejuno) através de sondas que podem entrar pela narina, boca ou por um orifício feito por cirurgia diretamente no abdômen do paciente, juntamente com outro orifício gastro-intestinal usado no processo digestivo. A nutrição parenteral é a que é feita quando o paciente é alimentado com preparados para administração diretamente na veia, não passando pelo tubo digestivo (como o soro nas veias, quando se está impossibilitado de ingerir alimentos via oral).

Carboidratos

Carboidratos, glicídios, glícidos, glucídios, glúcides ou hidratos de carbono, são compostos de função mista do tipo poliálcool-aldeído ou poliálcool-cetona e outros compostos que, por hidrólise, dão poliálcoois-aldeídos e/ou poliálcoois-cetonas. São as biomoléculas mais abundantes na natureza, constituídas principalmente por carbono, hidrogênio e oxigênio, podendo apresentar nitrogênio, fósforo ou enxofre na sua composição.

Os carboidratos são compostos orgânicos constituídos por carbono, hidrogênio e oxigênio, que geralmente seguem a fórmula empírica $[C(H_2O)]_n$, sendo $n \geq 7$.

Alimentos com Carboidratos

Os carboidratos não são nutrientes essenciais para o organismo, o que significa que nós conseguimos sobreviver sem ingeri-los. Só que a falta deles irá prejudicar o bom funcionamento do nosso corpo.

O maior consumo de carboidratos é feito por atletas e pessoas que desejam ganhar massa muscular, pois a alta ingestão irá converter o glicogênio em gordura.

Maçãs, bananas e morangos são umas das melhores fontes de carboidratos complexos. Bananas são fáceis de digerir e também carga considerável de potássio, o que ajuda a manter a função nervosa e muscular.

As batatas doces são ricas em carboidratos complexos e ricas em fibras, betacaroteno e vitaminas. Uma batata doce de tamanho médio tem cerca de 25g de carboidratos totais.

Um ótimo aliado no ganho de massa muscular e uma das melhores fontes de carboidratos, carregando 9g de proteínas em cada porção de 100g, com cerca de 60g de carboidratos.

Proteínas são macromoléculas biológicas constituídas por uma ou mais cadeias de aminoácidos. As proteínas estão presentes em todos os seres vivos e participam em praticamente todos os processos celulares, desempenhando um vasto conjunto de funções no organismo, como a replicação de ADN, a resposta a estímulos e o transporte de moléculas. Muitas proteínas são enzimas que catalisam reações bioquímicas vitais para o metabolismo. As proteínas têm também funções estruturais ou mecânicas, como é o caso da actina e da miosina nos músculos e das proteínas no citoesqueleto, as quais formam um sistema de andaimes que mantém a forma celular. Outras proteínas são importantes na sinalização celular, resposta imunitária e no ciclo celular. As proteínas diferem entre si fundamentalmente na sua sequência de aminoácidos, que é determinada pela sua sequência genética e que geralmente provoca o seu enovelamento numa estrutura tridimensional específica que determina a sua atividade.

Tipos de Proteína

Proteína animal: tem todos os aminoácidos essenciais que o corpo precisa. Alimentos ricos em proteína animal: Carne de frango; Carne de vaca; Queijo; Salmão grelhado; Pescada; Ovo; Iogurte; Leite.

Proteínas vegetais: tem um menor valor biológico, com falta de alguns aminoácidos. Alimentos ricos em proteína vegetal: Soja; Quinoa; Trigo sarraceno; Milhete; Lentilhas; Tofu; Feijão; Ervilhas; Arroz cozido.

A vantagem de consumir alimentos ricos nestas proteínas é que consumimos em apenas 1 alimento todos os aminoácidos limitantes no organismo.

Gorduras

 As gorduras boas possuem componentes nutricionais importantes e oferecem muitos benefícios à saúde.

As gorduras possuem alguns componentes nutricionais importantes, como minerais (garantem ossos saudáveis, ajudam o sistema imunológico e mantêm níveis de energia), ferro (sua falta pode levar à anemia e à fadiga) e proteínas.

Alimentos ricos em gorduras:

- .Carne vermelha;
- .Abacate;
- .Ovos;
- .Queijo;
- .Nozes;
- .Chocolate amargo;
- .Azeitonas;
- .Salmão.

Vitaminas são compostos orgânicos e nutrientes essenciais de que o organismo necessita em pequenas quantidades para o normal funcionamento do seu metabolismo.

As vitaminas são classificadas como hidrossolúveis ou lipossolúveis, dependendo se se dissolvem na água ou em lípidos. Nos seres humanos existem 13 vitaminas, das quais quatro são lipossolúveis (A, D, E e K) e nove são hidrossolúveis (as 8 vitaminas B e a vitamina C).

Cada vitamina é geralmente usada em várias reações, pelo que a maior parte tem diversas funções.

Vitamina A

Fontes alimentares:

Fígado, laranjas, frutos amarelos, hortícolas folhosas, cenouras, abóboras, espinafres, peixe, leite e leite de soja.

Vitamina B

Fontes alimentares:

Carne de porco, aveia, arroz integral, vegetais, batatas, fígado, ovos.

Lacticínios, bananas, feijão verde, espargos.

Carne, peixe, ovos, diversos vegetais, cogumelos e frutos secos.

Carne, bróculos, abacates.

Carne, vegetais, frutos secos, bananas.

Gema de ovo crua, fígado, amendoins, hortícolas folhosa.

Hortícolas folhosas, massa, pão, cereais, fígado.

Carne e outros produtos animais.

Vitamina C

Fontes alimentares:

Diversas frutas e vegetais, fígado.

Vitamina D

Fontes alimentares:

Peixe, ovos, fígado, cogumelos.

Vitamina E

Fontes alimentares:

Diversas frutas e vegetais, nozes e sementes.

Vitamina K

Fontes alimentares:

Hortícolas como o espinafre, gema de ovo, fígado.

As vitaminas são nutrientes importantes para o nosso organismo e seu bom funcionamento, pois ajudam a evitar muitas doenças.

Os sais minerais são substâncias inorgânicas contendo cátions e íons metálicos. Eles são necessários ao corpo por serem responsáveis pelo bom funcionamento do metabolismo (conjunto de reações químicas catalisadas por enzimas). Sem o bom funcionamento do metabolismo, o corpo não reage de forma eficiente no combate às doenças e a cicatrização dos ferimentos, por exemplo. Os Sais Minerais são nutrientes que fornecem substâncias importantes como sódio, potássio, cálcio e ferro e etc. Encontramos sais minerais na água, nas frutas, nos legumes, nas verduras, nos frutos do mar, no leite e em diversos outros alimentos.

Ferro

Principais fontes:

- .Carnes;
- .figado;
- .Frango;
- .Ovo;

Fósforo

Principais fontes:

- .Carnes;
- .Porco;
- .Frango;
- .Repolho.

Magnésio

Principais fontes:

- .Legumes;
- .Nozes;

Potássio

Principais fontes:

- .Carne;
- .Leite;
- .Frutas;
- .vegetais;

Sódio

Principais fontes:

.Sal;

.Alimentos processados.

Zinco - Atua no controle cerebral dos músculos; ajuda na respiração dos tecidos, participa no metabolismo das proteínas e carboidratos. Sua falta provoca a diminuição dos hormônios masculinos e favorece o diabetes.

Flúor - Previne doenças dos rins, micose, dilatação das veias, cálculos da vesícula e paralisia. Flúor e fluoreto são necessários para que o cálcio seja depositado aos ossos. Este e outros minerais como boro, cromo, cloreto, cobre, manganês, molibdênio, selênio, silício, enxofre e vanádio são necessários para a saúde em quantidades extremamente reduzidas. Uma dieta normal provê as quantidades necessárias destes elementos.

Peso e composição corporais

O IMC (índice de massa corporal), pode ser insuficiente para uma análise fiel da composição corporal de uma pessoa.

Uma das maneiras de saber se o seu peso está adequado à sua altura é calculando o Índice de Massa Corporal (IMC). O resultado dessa fórmula matemática poderá indicar, por exemplo, se você está com peso adequado, se apresenta magreza, sobrepeso ou obesidade.

Fórmula:

$$\text{IMC} = P(\text{peso em quilos})/A^2 (\text{altura x altura, em metros})$$

Antropologia da Nutrição

No Brasil, destacam-se os cientistas Luís Câmara Cascudo e seus estudos inaugurais sobre pratos típicos brasileiros, e Gilberto Freire e seus estudos sobre o açúcar na culinária e na economia nacionais.

A antropologia da alimentação inclui os seguintes temas principais: simbolismo da alimentação (comidas sagradas, tabus religiosos envolvidos na alimentação, comidas e cultura popular, mitos alimentares), alimentação e processos de interação social (hábitos alimentares e classes sociais, dieta e "modus vivendi", transformações da alimentação e modernidade, alimentação e etnicidade) alimentação e saúde física (dieta e exercícios, engenharia nutricional, transgênicos e seu impacto na alimentação hodierna).

Suplemento Alimentar

Os suplementos alimentares são preparações destinadas a complementar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos, que podem estar faltando ou não podem ser consumidos em quantidade suficiente na dieta de uma pessoa.

Os suplementos alimentares para fisiculturismo são usados por praticantes de atividade física, mais comumente em praticantes de musculação, proporcionando nutrientes essenciais como proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas etc.

Circuito Impresso

Os circuitos impressos, em inglês denominados com as siglas PCB e PCBA, foram criados em substituição às antigas pontes de terminais onde se fixavam os componentes eletrônicos, em montagem conhecida no jargão de eletrônica como montagem "aranha", devido à aparência final que ele tomava, principalmente onde existiam válvulas eletrônicas e seus múltiplos pinos terminais do soquete de fixação. Eles mecanicamente suportam e eletricamente conectam componentes eletrônicos usando trilhas, pads e outros gravados em folhas de cobre laminado em um substrato não condutor.

Os circuitos Impressos podem ser constituídos de 4, 6, 8 ou mais faces condutoras , chamados de " Multilayers" ou " Multicamadas ".

Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente. Na alimentação diária, devemos incluir sempre todos os grupos recomendados para garantir os nutrientes que nosso organismo necessita. Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide; os que precisam ser consumidos em menor, no topo.

Para sabermos o número correto de porções diárias a serem ingeridas de cada grupo de alimentos, é necessário observar as calorias diárias que cada indivíduo necessita.

Portanto, é necessário que o profissional da área de nutrição planeje o programa alimentar, pois este varia conforme sexo, peso, idade, altura e necessidades individuais. Em média, a maioria dos indivíduos necessita de, pelo menos, um número mínimo de porções dentro das variações recomendadas.

Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida

Só tem saúde quem tem qualidade de vida, o que perpassa pelo equilíbrio.



Para um nutricionista definir o plano alimentar de uma pessoa ele a avalia de forma única, considerando quem é esta pessoa, quais as suas reais necessidades, antropometria, sinais e sintomas clínicos, exames bioquímicos e também considera qual é o momento e reais condições de vida desta pessoa.

Uma doença pode acontecer, mas se a pessoa tiver uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável certamente ela poderá enfrentar melhor esta situação.

Não adianta achar que uma pessoa terá o melhor desempenho no tratamento de uma doença, no ganho de massa muscular, na queima de gordura ou na beleza da pele se suas células não “funcionarem” corretamente.

Nosso corpo é formado por células e nossas células precisam de nutrientes, que são vitaminas, minerais, fibras, fitoquímicos, etc. Estes nutrientes compõem os alimentos e o consumo deles pode ativar nosso sistema de defesa, fazendo com que o nosso organismo funcione bem.

É preciso considerar que não há um único alimento que possa fazer todo o bem. O que deve haver é uma variedade de alimentos entre as refeições.

É necessário ter uma alimentação saudável. A maior ingesta deve ser de comida natural e variada ao longo do dia.

Na alimentação não tem mágica nem moda, tem equilíbrio.

A boa saúde depende do equilíbrio do corpo, e seu desequilíbrio é o responsável pelas doenças.

O Lactarista Hospitalar prepara refeições dos bebês de acordo com as prescrições pediátricas e/ou nutricionais, cuida da correta nutrição dos bebês, armazena leites e papas, distribui e recolhe mamadeiras, higieniza mamadeiras e chupetas, controla o estoque de comida para bebês.

Referências Bibliográficas

Sobre o autor:

Wikipédia, a enciclopédia livre. Proteína.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%ADna>

Redação. Redação Minha Vida. Alimentos ricos em proteína: benefícios e como aumentar absorção.

Disponível em:

<https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/materias/30936-alimentos-ricos-em-proteina-beneficios-e-como-aumentar-absorcao>

Mariana Bueno. Dicas de Mulher. 10 alimentos ricos em gordura que você pode (e deve) incluir na sua dieta.

Disponível em:

<https://www.dicasdemulher.com.br/alimentos-ricos-em-gordura-que-voce-deve-comer/>

Wikipédia, a enciclopédia livre. Vitamina.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Vitamina>

Redação. Minha Saúde. Fontes de vitaminas e minerais são fundamentais para boa saúde.

Disponível em:

<https://minhasaude.proteste.org.br/fontes-de-vitaminas-e-minerais-sao-fundamentais-para-boa-saude/>

Wikipédia, a enciclopédia livre. Sais Minerais.

Disponível em:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Sais_minerais