A RELEVÂNCIA DAS PROTEÍNAS PARA A MANUTENÇÃO DA VIDA

ESAMAZ

Sumário

Apresentação 2

Por que as proteínas são importantes? 3

Alguns alimentos onde podemos encontrar proteínas 4

Quantidades diárias de proteínas para cada faixa etária 5

Como calcular o seu consumo adequada de proteínas 6

O que o excesso e a carência de proteínas causa? 7

Caça-palavras 9

Apresentação

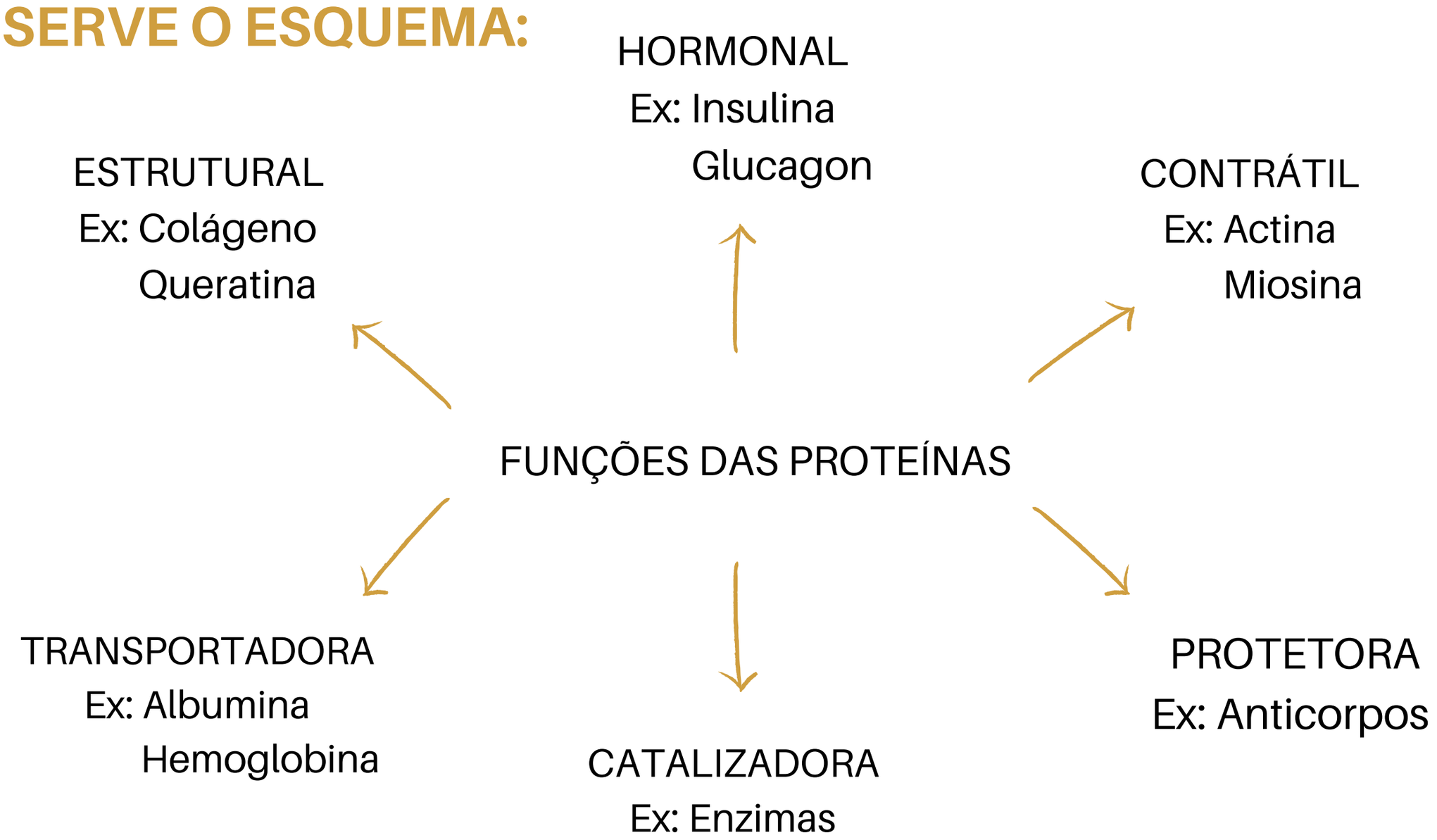
Esta cartilha foi confeccionada com o objetivo de informar aos leitores a relevância das proteínas, a fim de que os mesmos passem a tomar decisões importantes em sua alimentação e, assim, praticar hábitos mais saudáveis, prevenindo e tratando doenças através da alimentação segura e adequada.

Por que as proteínas são importantes?

Geralmente, as pessoas costumam relacionar as proteínas somente com a questão da força muscular. Porém, as proteínas são substâncias estruturais e funcionais em todas as células, não apenas em células musculares. Elas desempenham diferentes e importantes funções por todo o corpo.

As proteínas contribuem para a construção e reparação de todos os tecidos do corpo. Transportam substâncias, como o gás oxigênio; fazem parte da maioria das estruturas corporais, como os ossos, as unhas, a pele, etc; regulam processos dos órgãos, como a produção de hormônios; fornecem energia; auxiliam na formação do sistema imunológico e facilitam reações químicas.

OBSERVE O ESQUEMA:

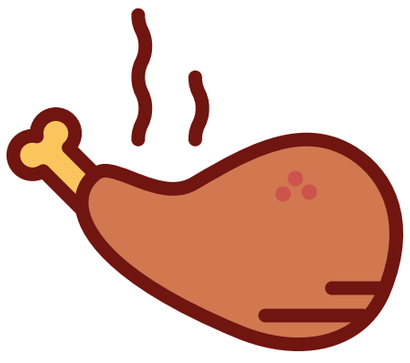


Alguns alimentos onde podemos encontrar proteínas:

As pessoas costumam relacionar as proteínas com força e que só existe na carne vermelha.

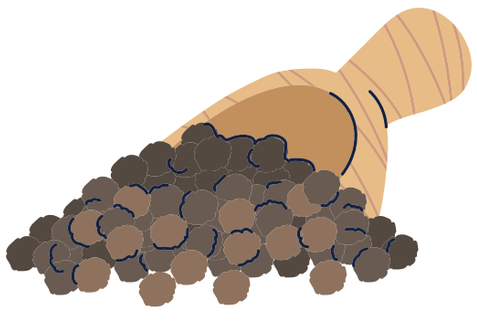
Porém as proteínas são substâncias funcionais em todas as células, não apenas nas musculares, também são importantes no desenvolvimento de células, tecidos, hormônios, na construção e manutenção de todos os nossos órgãos e tecidos.

Origem animal



- Ovos
- Frango
- Carne suína
- Carne bovina
- Salmão
- Camarão
- Leite
- Queijo

Origem vegetal



- Amêndoas
- Amendoim
- Aveia
- Soja
- Feijão
- Quinoa
- Ervilha
- Grão-de-bico

Recomendação diária do consumo de proteínas para cada faixa etária:

- **Para adultos jovens:** 0,75 a 0,8g/kg de peso corporal.
- **Para adultos:** 0,8g/kg de peso corporal.
- **Para idosos:** 1 a 1,5g/kg de peso corporal.

A proteína deve fornecer aproximadamente 10 a 30% de calorias para uma pessoa adulta.

- **Para crianças :** O valor aumenta para 2,4g/kg de peso, decaindo para 1,85g nos primeiros 6 meses de vida e para 1,2g/kg de peso até os dois anos de idade, havendo queda até chegar ao valor adulto.

Como calcular o seu consumo adequado de proteínas?

Basta multiplicar seu peso atual com o valor recomendado para sua faixa etária. Por exemplo se você pesa 68kg e é uma pessoa adulta:

68 kg x 0,8g/kg= 58g de proteína.

Esse seria o valor em gramas que você deveria consumir em um dia.

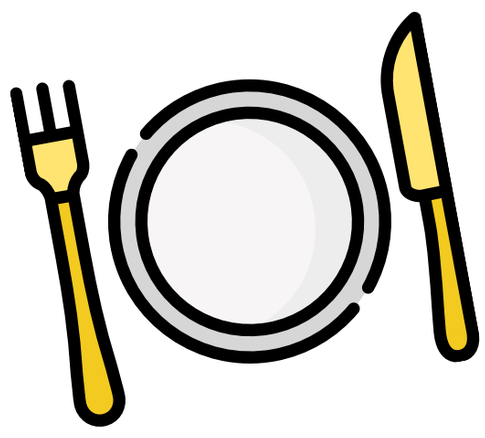
O que causa o excesso e a carência de proteínas?

O consumo exagerado de proteínas não oferecem benefícios e pode representar problemas de saúde.
Algumas doença que estão relacionadas com a ingestão excessiva de proteínas são:

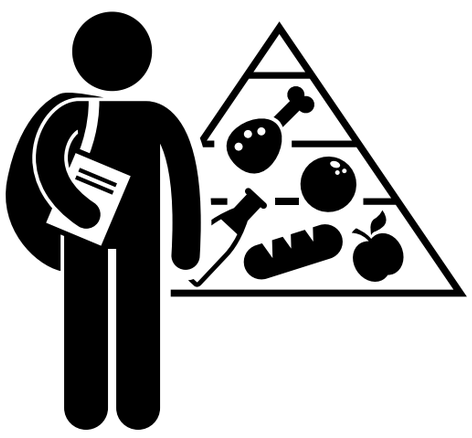
Câncer, osteoporose, obesidade, cálculos renais e doenças cardíacas.

Em contrapartida, quando as pessoas que apresentam o baixo consumo de proteínas, podem desenvolver deficiências como a desnutrição protéico-energético (DPE).
A DPE pode atingir adultos, porém é mais comum em crianças, causando perda de peso e influênciando negativamente no desenvolvimento e crescimento, formando então consequentemente adultos debilitados.
Doenças causadas pela carência de proteínas:

Kwashiorkor e marasmo.

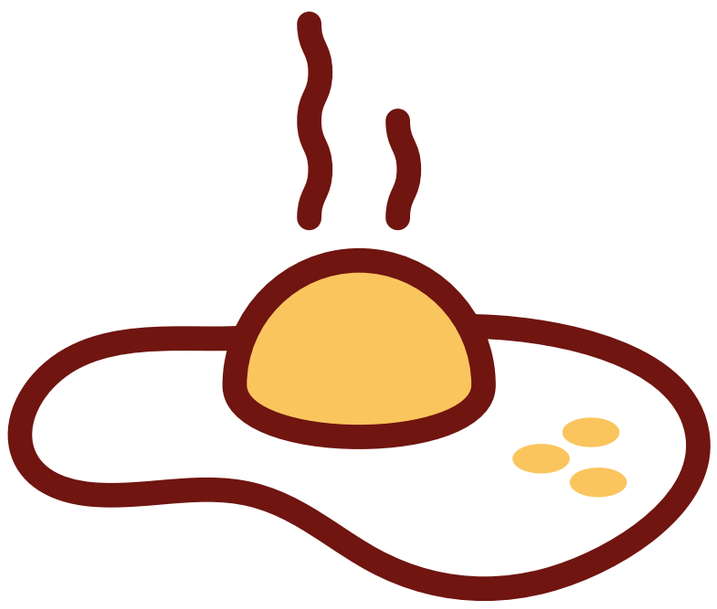


Com isso, vemos a importância do NASF e do PNAE: o NASF garantindo atendimento básico a comunidade, auxiliando no acompanhamento da saúde, na fiscalização sanitária dos ambientes e na motivação a uma vida mais saudável através de sua equipe multidisciplinar; e o PNAE, proporcionando merenda nas escolas, considerando que muitas crianças acabam tendo a merenda escolar como única refeição no dia, garantindo que uma refeição ampla em nutrientes e também preparada de forma segura é direito de todo ser humano.



"A alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado e será promovida e incentivada com vistas no atendimento das diretrizes estabelecidas nesta Lei."
(lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009).

Agora, uma brincadeira!



Encontre os alimentos que contém proteínas:

E	I	A	H	L	T	M	F	F	O	E	T	I	E	T	E	R	E
S	H	S	S	R	W	M	E	E	R	E	S	O	J	A	H	I	T
B	A	T	C	A	M	Ê	N	D	O	A	S	O	D	O	H	G	E
O	R	T	T	C	T	H	T	T	L	V	N	S	B	O	E	R	O
E	E	E	I	O	E	I	N	M	A	H	M	G	N	R	T	Ã	L
W	E	F	D	L	V	O	Ã	A	A	R	E	U	O	F	S	O	M
E	A	M	E	N	D	O	I	M	E	N	D	C	E	A	N	D	E
P	E	I	X	E	C	S	N	T	S	N	I	L	I	U	E	E	E
P	T	H	T	F	E	I	J	Ã	O	S	M	T	O	D	U	B	R
E	S	A	I	Q	U	I	N	O	A	T	S	R	O	B	U	I	Y
O	T	N	O	N	W	D	E	H	H	S	S	N	N	W	S	C	R
C	A	R	N	E	V	E	R	M	E	L	H	A	F	E	E	O	F

AMENDOIM
AMÊNDOAS
CARNE VERMELHA

LEITE
OVO
PEIXE

FEIJÃO
FRANGO
GRÃO DE BICO

QUINOA
SALMÃO
SOJA

REALIZAÇÃO

Esta cartilha foi apresentada na Escola Superior da Amazônia - Esamaz, como produto da Atividade Integradora do 3° semestre do curso de Bacharel em Nutrição, confeccionada pelas discentes Jady Pedrosa, Juliana Emim e Ysabela Oliveira, auxiliadas pelas docentes Cláudia Baltazar, Joseana Ribeiro, Márlia Pires e Taise Lucena.

Referências:

BAENA, Renato Corrêa; Dieta vegetariana: riscos e benefícios. São Paulo, p. 56-64, 9 mar. 2015.

BROWN , Jessica. In: ASBRAN. Organização. Proteína, suplementos, nutrição e muita discussão.18 jun. 2018. Disponível em: https://www.asbran.org.br/noticias/proteina-suplementos-nutricao-e-muita-discussao. Acesso em: 14 maio 2021

VAZ, Eliane et al. PRONUTRI: Nutrição clínica. 4. ed. 2015.

SIZER, Frances; WHITNEY, Eleanor; NUTRIÇÃO: Conceito e controvérsias. 8. ed. SP: Manole, 2003. p. 188-189.

WHITNEY, Ellie; ROLFES, Sharon; NUTRIÇÃO: Entendendo os nutrientes. 10. ed. SP: Cengage Learning, 2013. p. 109-133.

Belém-PA, 25 de maio de 2021.

R. MUNICIPALIDADE, 546 - REDUTO, BELÉM - PA, 66053-180
NUTRICAO@ESAMAZ.COM.BR
WWW.ESAMAZ.COM.BR
(91) 3224-7720