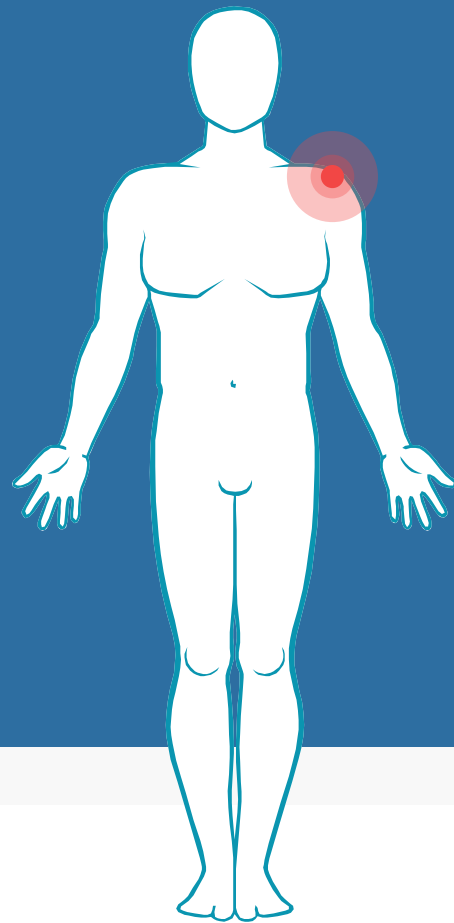


ON-CALL

Recursos Digitais

Os Seis Elementos da Nutrição



- Uma boa nutrição incorpora os seguintes **6 elementos** :
 - Água;
 - Hidratos de carbono;
 - Minerais;
 - Proteínas;
 - Vitaminas;
 - Gorduras.



Elemento 1: Água

- Regula a temperatura corporal;
- Lubrifica as articulações;
- Transporta oxigénio por todo o corpo;
- Recomenda-se beber pelo menos 8 copos de água todos os dias.



Elemento 2: Hidratos de Carbono

- Fonte de energia para o nosso corpo;
- Presente em cereais, frutas e legumes
- Evita problemas como obesidade, problemas cardiovasculares e diabetes tipo 2;
- Os especialistas recomendam que correspondam 45%-65% das calorias diárias.



Elemento 3: Minerais

- Há dois tipos de minerais :
 - Aqueles de que necessitamos em quantidades mais altas, como sódio, potássio, cálcio e fósforo;
 - Aqueles de que precisamos em quantidades menores, como zinco, ferro, cromo, manganês, etc;
- São necessários para o nosso crescimento.



Elemento 4: Proteínas

- Repararam tecidos em momentos determinantes (infância, adolescência, ...);
- No corpo, encontram-se nos músculos, ossos e fluídos corporais;
- As proteínas podem ser encontradas em ovos, carne, peixe e leite.



Elemento 5: Vitaminas

- Sintetizadas no corpo e para serem ingeridas com a dieta;
- Regulam as reações metabólicas;
- Apesar de se ingerirem em pequenas quantidades, a sua deficiência pode levar a doenças.



Elemento 6: Gorduras

- Têm má reputação, mas são um elemento nutricional que contribui para uma dieta saudável;
- Mantêm a temperatura corporal;
- Protegem os órgãos de perturbações;
- Procure obter as suas necessidades de gordura a partir de gorduras insaturadas, proveniente de frutos secos, manteigas vegetais, sementes, abacate e azeite.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.