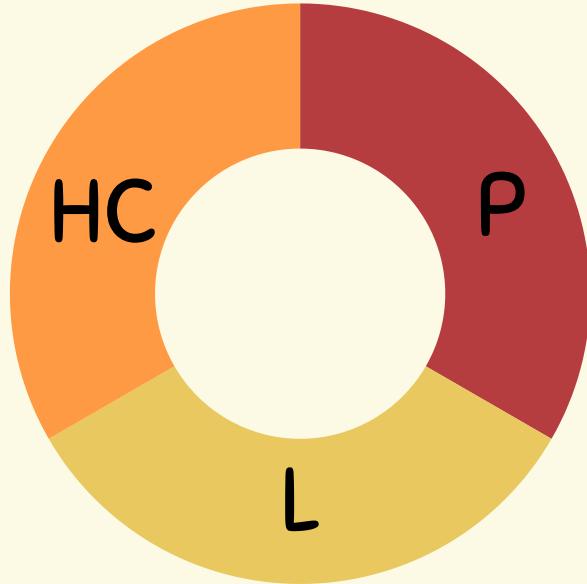




COMER COM SABEDORIA

Macronutrientes



EDIÇÃO Nº24 - Novembro 2025

Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)
Nutricionista estagiário (ESTeSC): Rafael Leal (a2020147306)





COMER COM SABEDORIA

Os macronutrientes são os nutrientes que o nosso organismo necessita em maiores quantidades. Fornecem energia ao nosso corpo, para que o mesmo possa manter as suas funções.

Os macronutrientes são divididos entre:

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

HC → 4 Kcal/g

Lip. → 9 Kcal/g

Prot. → 4 Kcal/g

Energia fornecida por cada macronutriente (Kcal/g):

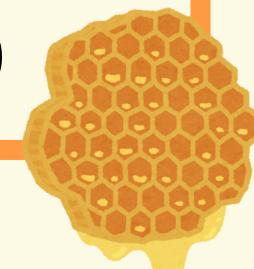
Hidratos de carbono

Os **hidratos de carbono** são a **principal fonte de energia** que é proveniente da nossa alimentação.

Estes são encontrados principalmente **cereais e derivados, tubérculos, frutas, hortícolas e leguminosas**.

Os hidratos de carbono dividem-se em hidratos de carbono simples ou complexos.

Os **hidratos de carbono simples** são aqueles que o nosso organismo digere e absorve mais **rapidamente**. (ex. açúcar, mel, doces, fruta, etc)



Os **hidratos de carbono complexos** são digeridos e absorvidos mais lentamente o que faz com que demorem mais a entrar no sangue. (ex. pão, massa, farinhas, batata, arroz, leguminosas, etc)





COMER COM SABEDORIA

Lípidos

Embora os **lípidos** sejam associados a **doenças cardíacas**, aumento do **colesterol**, etc, os **lípidos** também são uma importante **fonte de energia**. Ajudam na **absorção** de alguns **nutrientes**, nomeadamente **algumas vitaminas**.

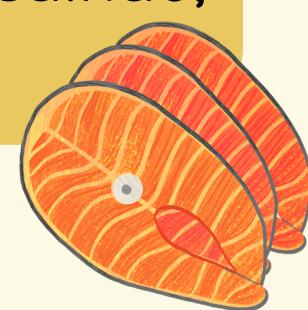
Estes podem ser divididos entre saturados e insaturados.

Os **lípidos insaturados** trazem **benefícios** para o nosso **organismo** e podem ser subdivididos em **monoinsaturados** e **polinsaturados**.

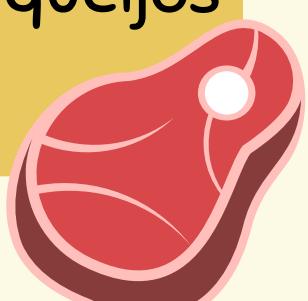
Monoinsaturados - estão associados a uma diminuição do colesterol “mau”. (ex. azeite, frutos oleaginosos, abacate, etc).



Polinsaturados - essenciais para o combate a infecções, crescimento e desenvolvimento. (ex. óleos vegetais, frutos oleaginosos, gordura de peixe, óleo de fígado de bacalhau, etc).



Saturados - são aqueles que se deve evitar o consumo pois estão associados a uma maior incidência de doenças cardíacas, aumento do colesterol, etc. (ex. carne vermelha, manteiga, margarina, queijos gordos, etc).





COMER COM SABEDORIA

Proteínas

As **proteínas** são um componente importante para o nosso corpo, existentes nos ossos, músculos, unhas, pele, cabelo. Ajudam a **construir e reparar tecidos**, são encarregues pela produção de enzimas e hormonas.

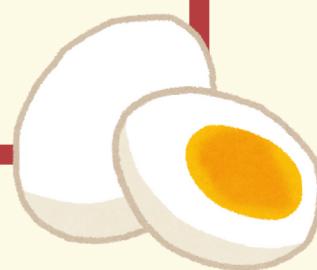
As **proteínas** são constituídas por **aminoácidos**, divididos em **essenciais** (o nosso corpo não os produz) e **não essenciais** (o nosso corpo produz).

As proteínas podem ser divididas em **proteínas de alto valor biológico** (AVB), que **contém todos** os aminoácidos essenciais, e as **proteínas baixo valor biológico** (BVB), que **não contêm todos** os aminoácidos essenciais.

Por serem proteínas de **baixo valor biológico** não significa que não se devam consumir, mas que se deve variar ou complementar entre as **proteínas AVB e BVB** numa alimentação saudável.

Proteínas de alto valor biológico

- Carne
- Ovo
- Pescado
- Leite e derivados
- Soja
- Quinoa



Recomendações da OMS

VET: valor energético total

Hidratos de carbono
55-75 % VET

Lípidos
15-30 % VET

Proteínas
10-15 % VET

Referências Bibliográficas

1. details. (2024). Nutricia BR. <https://danonenutricia.com.br/artigos/details/macro-micronutrientes-definicao-como-consumir>
2. De, F., & Rochefoucauld, L. (n.d.). "Comer é uma necessidade; comer de forma inteligente é uma Arte" FOOD IS GOOD KNOW IT, AND ENJOY IT! CONHEÇA A SUA COMIDA 1. https://www.afro.who.int/sites/default/files/2019-11/Food_Factsheets_07_PT.pdf
3. de, H. (2022, July 11). Macronutrientes - Hidratos de carbono, Lípidos e Proteínas. Unilever Food Solutions; Macronutrientes - Hidratos de carbono, Lípidos e Proteínas. <https://www.unileverfoodsolutions.pt/inspiracao/cozinha-vegetariana/alimentacao-vegetariana-equilibrada/macronutrientes.html>