

Consumo de proteínas

A proteína é um nutriente que constitui muitos dos alimentos que consumimos diariamente. Devemos consumir entre 10 a 15% de proteína no que diz respeito ao valor energético total diário.

Cada grama de proteína fornece aproximadamente 4 kcal.

Os principais fornecedores de proteínas são os alimentos de origem animal, porventura uma combinação equilibrada e planeada de alimentos de origem vegetal poderá ser o suficiente para suprir as necessidades proteicas do ser humano.

Segundo a Balança Alimentar Portuguesa, o consumo de proteínas em Portugal apresenta um valor de 12,4%, o que se encontra dentro dos valores estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde.

DI/JUCCI/064/ver.01



Santa Casa
da Misericórdia
de Canha

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CANHA
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha
2985-033 Canha

Tel: 265 897 114 | Fax: 265 897 979
E-mail: scmc.canha@sapo.pt
Site: www.scmcanha.pt

Alimentação Saudável

As proteínas



Alimentos ricos em proteína



- Carne e derivados
- Peixes
- Marisco e molúsculos
- Lacticínios (queijo, iogurte, leite)
- Ovos
- Leguminosas
- Sementes
- Cereais integrais (aveia, arroz integral, massa integral, quinoa, trigo integral, centeio)
- Frutos secos (Amêndoas, amendoins, pinhões, nozes)
- Soja e derivados

Diferentes tipos de proteínas

Alto valor biológico

Proteínas bastantes completas que fornecem todos os aminoácidos essenciais na quantidade adequada. *Exemplo: Carne, peixe e ovos*

Baixo valor biológico

Proteínas incompletas que não fornecem todos os aminoácidos essenciais na quantidade adequada. *Exemplo: Cereais integrais, sementes, leguminosas*

Importância das proteínas

- Regulação de hormonas
- Estrutura de tecidos (músculos, cabelo, unhas..)
- Reforço do sistema imunitário
- Manutenção e aumento de massa muscular

Origem das proteínas

Deverá existir um equilíbrio entre o consumo diário de proteínas e a sua origem. Desse modo as recomendações são de :

- 40% de Proteínas de origem animal
- 60% de Proteínas de origem vegetal

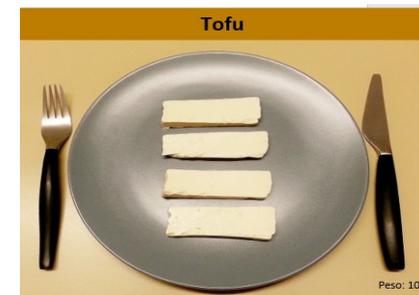
A proteína dos alimentos



31 g de proteína



20 g de proteína



9 g de proteína



11 g de proteína