

## 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/UCCI/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](mailto:scmc.canha@sapo.pt)  
Site: [www.scmc.canha.pt](http://www.scmc.canha.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

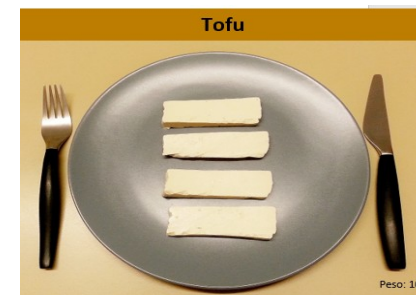
# A proteína dos alimentos



31 g de proteína



20 g de proteína



9 g de proteína



11 g de proteína