

NUTRIMENTOS E NECESSIDADES DO ADULTO

Os alimentos são importantes porque nos fornecem nutrientes. Os nutrientes podem ser plásticos, energéticos ou reguladores. As nossas necessidades dependem do sexo, idade, superfície corporal, actividade física, etc.

NUTRIMENTOS	ALIMENTOS ONDE SE ENCONTRAM	NECESSIDADES
Proteínas	Leite, queijo, iogurte, carne e peixes magros, ovos leguminosas.	Homem-0,57gr/Kg/dia Mulher-0,52gr/Kg/dia
Gorduras	Azeite, óleos, manteiga, barba, margarina, carne e peixe gordos.	25% do total calórico da dieta.
Hidratos de Carbono	Açúcar, cereais, leguminosas, frutas.	60% a 65% do total calórico da dieta.
Vitamina A	Fígado, óleo de fígado de bacalhau, peixe, manteiga, leite, tomate	5 000 U.I./dia
Vitamina D	Fígado, óleo de fígado de bacalhau, ovos. Produz-se também na pele por incidência da luz solar	10 microgramas/dia
Vitamina B1	Fígado, carne muscular, peixe, legumes.	1,4 a 1,5 mg./dia
Vitamina B2	Leite, carne, vegetais frescos, gemado ovo.	1,8 mg./dia
Vitamina PP	Fígado, carne fresca, sementes, legumes.	14 mg. a 18mg./dia
Vitamina C	Citrinos, tomate, batata, outros frutos.	Mais de 20 mg./dia



NUTRIMENTOS	ALIMENTOS ONDE SE ENCONTRAM	NECESSIDADES
Cálcio	Leite, queijo, vegetais.	800 mg./dia
Fósforo	Leite, queijo, carnes, aves domésticas, legumes.	800 mg./dia
Ferro	ovos, carne magra, sangue, legumes, folhas de vegetais.	Homem-9 a 13 mg./dia Mulher-mais de 15 mg./dia
Fluór	Água, frutos suculentos	0,25 a 0,30 mg./dia
Iodo	Peixe do mar, mariscos, laticínios, vegetais.	Homem-0,14 mg./dia Mulher-0,10 mg./dia