

Colégio Evangélico Almeida Barros

Professor: Lucas Almada

Disciplina: Educação Física

Turma: 3º

Importância dos macronutrientes para uma vida saudável:

Todos os alimentos possuem elementos que auxiliam, de maneira específica, em determinadas funções no nosso organismo, para que o nosso organismo funcione de maneira regular. Estes elementos são denominados se nutrientes e os nutrientes são divididos em macronutrientes e micronutrientes.

Os macronutrientes são mais importantes e devem estar presente no nosso cardápio em uma quantidade bem maior. Os macronutrientes são carboidratos, lipídios e proteínas.

Exemplo de carboidratos: arroz, milho e trigo.

Exemplos de lipídios: óleos e gorduras.

Exemplos de proteínas: carnes e ovos.