

CALORIAS

PROF. ALEX S. DIAS

CALORIA

É a quantidade de energia que um alimento fornece ao organismo para desempenhar suas funções vitais.



COMO SABER AS CALORIAS DOS ALIMENTOS

▶ Se deve ler o rótulo e levar em consideração a quantidade de proteínas, carboidratos e gorduras, calculando as calorias totais da seguinte forma:

- ▶ Por cada 1g de carboidratos: adicionar 4 calorias;
- ▶ Por cada 1g de proteína: adicionar 4 calorias;
- ▶ Por cada 1g de gordura: adicionar 9 calorias



AS CALORIAS DOS ALIMENTOS

▶ É importante lembrar que outros componentes da alimentação, como a água, as fibras, as vitaminas e os minerais não têm calorias e, por isso, não fornecem energia, no entanto, são de extrema importância para outros processos biológicos.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PORÇÃO DE 350 ml (2 COPOS) DE COCA-COLA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PORÇÃO DE 350 ML (2 COPOS)

Quantidade por Porção		%VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	149 kcal = 624 kJ	7
CARBOIDRATOS	37 g	12
SÓDIO	18 mg	1

"Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibra alimentar."

(*) % VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 kcal OU 8400 KJ. Seus valores diários podem ser menores ou maiores dependendo de suas necessidades energéticas.

Não contém glúten.

BIG MAC VS WHOPPER

DADOS NUTRICIONAIS	 BIG MAC	 WHO PPER	VALOR DE REFERÊNCIA*
CALORIAS	504 KCAL	720 KCAL	2.000 KCAL
GORDURA SATURADA	12G	14G	22G
GORDURA TRANS	0,58G	1,5G	-
COLESTEROL	54MG	85MG	300MG
PROTEÍNA	25G	31G	75G
SÓDIO	960MG	1.240MG	2.400MG
CARBOIDRATO	41MG	51MG	300G

*VALOR DIÁRIO PARA UM ADULTO, SEGUNDO RECOMENDAÇÃO DA ANVISA (RDC 36)

COMPARAÇÃO INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS IOGURTES



	Danoninho	Neston	Ninho	Molico	Vigor
Valor Energético	161 Kcal	174 Kcal	119 Kcal	62 Kcal	142 Kcal
Carboidratos	25 g	32 g	18 g	9,2 g	30 g
Açúcares	-	26 g	14 g	5,6 g	28 g
Proteínas	4,7 g	5,1 g	4,6 g	5,6 g	4,9 g
Gorduras Totais	4,7 g	2,9 g	3 g	0 g	0 g
Gorduras Saturadas	3 g	1,5 g	1,7 g	0 g	0 g
Gorduras Trans	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Fibra Alimentar	0 g	0,9 g	0 g	0 g	0 g
Sódio	81 mg	102 mg	89 mg	144 mg	88 mg
Cálcio	574 mg	194 mg	178 mg	588 mg	212 mg

QUANTAS CALORIAS INGERIR POR DIA

- ▶ O valor irá variar de acordo com a idade, peso atual, sexo e a altura.
- ▶ Também deve levar em conta o objetivo de cada pessoa, seja de engordar, emagrecer ou manter o peso.



CALCULAR A NECESSIDADE CALÓRICA DIÁRIA

- ▶ O método direto é o mais fácil, feito da seguinte forma:
 - ▶ **Para emagrecer** - multiplique 20 ou 25 pelo peso atual
 - ▶ **Para manter o peso** - multiplique 25 ou 30 pelo peso atual
 - ▶ **Para engordar** - multiplique 30 ou 35 pelo peso atual
- ▶ Este cálculo funciona para uma pessoa saudável, podendo variar se a pessoa tiver alguma doença crônica ou se estiver acamada, por exemplo.
- ▶ O mais importante sempre é consultar um nutricionista, para que o cálculo seja sempre adaptado às necessidades individuais.



REGISTRO ALIMENTAR

Refeição	Hora	Descrição	Quantidade
Café da manhã			
Lanche			
Almoço			
Lanche			
Jantar			
Ceia			

TABELA DE CALORIAS DOS ALIMENTOS

Alimento (100 g)	Calorias	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)
Pão francês	300	58,6	8	3,1
Queijo ricota	257	2,4	9,6	23,4
Pão de forma	253	44,1	12	2,7
Pão de forma integral	293	54	11	3,3
Suco de laranja	42	9,5	0,3	0,1
Ovo frito	240	1,2	15,6	18,6
Ovo cozido	146	0,6	13,3	9,5

TABELA DE CALORIAS DOS ALIMENTOS

Alimento (100 g)	Calorias	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)
Batata doce cozida	125	28,3	1	0
Pipoca	387	78	13	5
Arroz integral	124	25,8	2,6	1
Abacate	96	6	1,2	8,4
Banana	104	21,8	1,6	0,4
Tapioca simples sem recheio	336	82	2	0
Maçã com casca	64	13,4	0,2	0,5
logurte natural desnatado	42	5,2	4,6	0,2

GASTO CALÓRICO DA ATIVIDADE EM KCAL POR HORA OU POR MINUTO (Calculado para uma pessoa de 70 kg)

Atividade	Kcal por hora ou por minuto
Andando de bicicleta	180 a 300/hora
Balé	8 kcal/min
Basquete	10 kcal/min
Boxe	11 kcal/min
Caminhada	5,5 kcal/min
Caminhando rápido	520 kcal/hora
Caminhar devagar	240 kcal/hora
Capoeira	12 kcal/min
Ciclismo	6 kcal/min
Compra no Supermercado	270 kcal/hora

GASTO CALÓRICO DA ATIVIDADE EM KCAL POR HORA OU POR MINUTO (Calculado para uma pessoa de 70 kg)

Atividade	Kcal por hora ou por minuto
Corrida	10 kcal/min
Cozinhar	168 kcal/hora
Dança de Salão	3,5 kcal/min
Deitado	77 kcal/hora
Dormindo	60 kcal/hora
Escrever	10 a 20 kcal/hora
Estudar	120 kcal/hora
Exercício leve	310 kcal/hora
Falando ao telefone	85 kcal/hora
Fazer amor	190 kcal/hora

GASTO CALÓRICO DA ATIVIDADE EM KCAL POR HORA OU POR MINUTO (Calculado para uma pessoa de 70 kg)

Atividade	Kcal por hora ou por minuto
Ficar de pé	130 kcal/hora
Futebol	9 kcal/min
Ginástica aeróbica	6 kcal/min
Ginástica olímpica (ou artística)	6 kcal/min
Handebol	10 kcal/min
Hidrogenástica	6 kcal/min
Jiu-jitsu	12 kcal/min
Jogando vídeo game	108 kcal/hora
Judô	12 kcal/min
Lavar louça	60 kcal/hora

GASTO CALÓRICO DA ATIVIDADE EM KCAL POR HORA OU POR MINUTO (Calculado para uma pessoa de 70 kg)

Atividade	Kcal por hora ou por minuto
Limpeza de casa	300 kcal/hora
Mountain bike	12 kcal/min
Musculação	5 kcal/min
Natação	500 kcal/hora
Pintar casa	160 kcal/h
Subir escada	1000 kcal/hora
Tênis	8 kcal/min
Trabalhar leve em pé	150 kcal/hora
Vôlei	6 kcal/min

Fonte: <https://marcioatalla.uol.com.br/atividade-fisica/tabela-de-calorias-de-atividade-fisica/>