



adequadamente.

Proteínas e carboidratos têm 4 calorias por grama, gordura tem 9 calorias por grama. O excesso de caloria por comer mais comida do que o corpo precisa causará ganho de peso. Calorias extras de proteínas e carboidratos serão armazenadas como gordura do corpo, como calorias dos acréscimos de gordura. Uma dieta balanceada incluindo alimentos dos 4 maiores grupos é necessária para garantir a energia ou calorias adequadas para crescer, manter a saúde e exercer atividades em geral.

Alimento do trigo contém variedades de calorias. A caloria contida em uma fatia de pão branco pode variar por causa do tamanho servido e dos ingredientes de sua composição. A farinha branca é uma boa fonte de carboidratos complexos, uma fonte moderada de proteínas e contém um muito pouco de gordura.

Os alimentos do trigo disponibilizam muitos nutrientes

Proteínas

O custo da proteína de alguns derivados do trigo comparado com a do produto de fonte animal, a proteína desses derivados custa menos. É importante ressaltar que mesmo tendo um custo mais baixo a proteína do trigo deve ser completada com outras proteínas. O pão, o macarrão e outros derivados do trigo podem ser consumidos em combinação com legumes e proteínas animal de fonte de tais como carnes, queijos, ou ovos pra prover uma complementação protéica.

Carboidratos complexos

A farinha de trigo é uma boa fonte de carboidratos complexos. Carboidrato é uma das mais eficientes fontes de energia disponível ao corpo humano. Carboidratos também é o alimento fonte usada para o funcionamento do cérebro. O carboidrato complexo é composto pelas correntes das moléculas simples do açúcar. Essas moléculas são quebradas durante a digestão e absorvidas em uma taxa lenta e constante. Carboidratos simples como os açúcares, que são representados principalmente pelo açúcar comum, mel e melaço, e que são absorvidos rapidamente pela corrente sanguínea. Carboidratos complexos fornecem uma fonte constante de combustível porque são lentamente liberada na corrente sanguínea, por isso sua recomendação para atletas que competem em eventos de resistência, assim como corridas de longa distância, estes precisam comer uma dieta de alta performance que carreguem os músculos com cargas de

glicogênio ou açúcar para a performance atlética.

Fibras

Fibra alimentar é qualquer material comestível que não seja hidrolisado pelas enzimas endógenas do trato digestivo humano, como definido na Resolução RDC n. 360, de 23 de Dezembro de 2003 (Anvisa). As fibras são carboidratos indigestivos nos alimentos, que agem como uma vassoura para limpar o trato digestivo. A entrada da fibra adequada tem relação com a menor incidência de câncer de colo e alguns tipos de doenças do coração e também tem relação com um melhor controle do diabetes. Uma fatia de pão integral de trigo contém aproximadamente 1,5 gramas de fibras; uma fatia de pão branco contém 0,5 gramas de fibras. Os alimentos de trigo são boas fontes de fibras, entre eles pães integrais, biscoitos integrais, assim como produtos que contém o farelo de trigo, e que muitas vezes são complementados com outros cereais, frutas e vegetais.

Gorduras

Os derivados do trigo contém pequenas quantidades de gorduras. Normalmente, maiores quantidades de gorduras presentes nos derivados do trigo são resultado da adição posterior. São os casos de adição de gorduras vegetais, óleos, etc. Alguns tipos de pães tem uma presença maior de matéria graxa que outros, por exemplo, quando se compara o pão francês com o pão de forma, que é mais rico em gordura.

Tiamina

A tiamina é uma das vitaminas B essenciais. A tiamina é necessária diariamente para o bom apetite, digestão, e para a saúde dos nervos. A tiamina ajuda o corpo a fazer melhor uso das gorduras e carboidratos. Os derivados de trigo são uma boa fonte de tiamina.

Riboflavina

A riboflavina é encontrada em muitas plantas e alimentos animais. Ela é essencial para o crescimento e para a visão e ajuda o corpo a fazer melhor uso dos carboidratos, gorduras e proteínas, em combinação com outros nutrientes. O derivados do trigo são uma fonte de riboflavina.

Niacina

Niacina é a terceira Vitamina B, é essencial para o eficiente uso da proteína pelo corpo. A niacina combate a pelagra, que tem sintomas com inflamação da pele, depressão e desordem instestinal. Os derivados do trigo são boa fonte de niacina.

PRODUTO	CALORIAS	PROTEÍNAS	GORDURAS	CARBOIDRATOS
Pão Branco	267	8,28	3,92	48,82
Pão Integral	245	9,62	4,36	45,41
Pão Br. Light	225 a 255	11	0	46
Pão de Forma	250	9	1	52
Cookies de Chocolate	463	5	26,81	64,08
Donuts	419	5,10	23,07	48,97
Muffin	237	7,91	1,94	45,94
Crackers	538	9,13	32,68	51,95
Pasta Seca	368	12,8	1,6	75,1

Fonte: Maxxi Foods, 2004. Porção de 100 g.

Minerais

O sódio e a gordura, contida nos alimentos do trigo normalmente vem de ingredientes adicionais. O trigo contém mínima quantidade de sódio do solo onde cresceu. Sódio é adicionado na forma de sal ou em outros ingredientes quando a farinha de trigo é colocada entre os ingredientes de um alimento. Massas têm pouca quantidade de sódio, e a maioria das comidas assadas contém de baixo para moderado o níveis de sódio. Biscoitos e bolachas têm uma maior quantidade de sódio se o sal for adicionado, principalmente os tipos direcionados como aperitivos.

Ferro

O ferro é vital na nutrição, Com a ajuda do copper o ferro combinado com a proteína forma hemoglobina, a composto nas células vermelhas do sangue que carregam o oxigênio. A deficiência causa anemia. Os derivados do trigo sem adição complementar são pobres em ferro.

Zinco

Pesquisas médicas recentes têm demonstrado a importância do zinco na dieta, particularmente para os cuidados com a pele e propriedades de crescimento. Os derivados de trigo são uma boa fonte de zinco.

Outros Minerais

Derivados de trigo são boa fonte de minerais selênio e magnésio. Esses nutrientes são essências para uma boa saúde. É necessário mais pesquisas para determinar exatamente suas funções no sistema humano e a quantidade necessária para sustentar uma saúde saudável.

Adição de Ferro e Ácido Fólico

Já de muito se conhece os problemas causados pela ausência do consumo de derivados do trigo, problemas tais como pelagra, beribéri e anemia. Foi visto que estes estavam associados à falta de vitaminas B e ferro, que podem ser encontrados no trigo e seus derivados.

Alguns países já encontraram caminhos para suprir não só as camadas mais pobres da população, que tem carência de uma série de nutrientes importantes. No ultimo ano no Brasil, passou a vigorar a aplicação de ferro e ácido fólico nas farinhas de trigo e conseqüentemente, a sua presença no derivados do trigo.

Em alguns países, como por exemplo, o EUA, além do enriquecimento com ferro e ácido fólico, outras vitaminas do complexo B, niacina, tiamina, riboflavina, são adicionadas na farinha de trigo para corrigir estas deficiências na dieta. No caso citados dos Estados Unidos o enriquecimento faz parte de um programa que foi o maior fator para a eliminação da pelagra e beribéri, assim como de uma significativa redução da anemia.

A Bulgária tem um dos mais altos usos per capita de trigo: 279 Kg por pessoa por ano. Outros exemplos são: Austrália, 142; Arábia Saudita, 123; França, 109; Estados Unidos, 86; China, 67; Brasil, 57.

Fonte: Associação Brasileira da Indústria do Trigo, <http://www.abitrigo.com.br/>.

ANUNCIE NO FAROL
3033-0834

chapas acrílicas só na

MultiBase

(82) 3338 8858