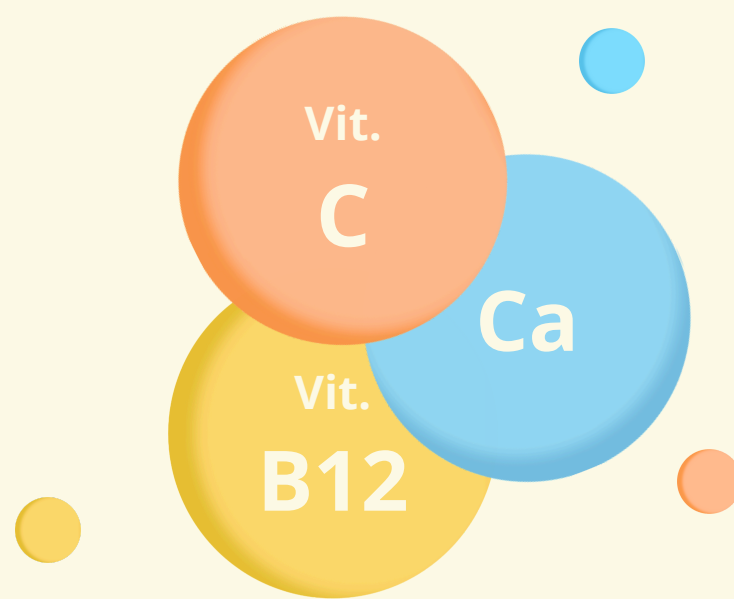




COMER COM SABEDORIA

Micronutrientes



EDIÇÃO Nº26 - Janeiro 2026

Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)
Nutricionista estagiário (ESTeSC): Rafael Leal (a2020147306)





COMER COM SABEDORIA

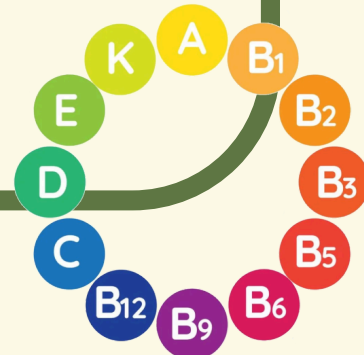
Os micronutrientes são um grupo de nutrientes constituído por vitaminas e oligoelementos (minerais). São necessários para o nosso organismo em pequenas quantidades uma vez que, em grandes quantidades, podem ser tóxicos para o nosso organismo.

Vitaminas

As vitaminas são classificadas em 2 grupos, as lipossolúveis e hidrossolúveis. As hidrossolúveis são solúveis em gorduras, sendo a sua absorção facilitada pela presença de lípidos. As hidrossolúveis são vitaminas solúveis em água, estas são absorvidas no intestino e transportadas pelo sistema circulatório.

Lipossolúveis: Vit. A, D, E, K

Hidrossolúveis: Vit. B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B6 (Piridoxina), Niacina (Vit. B3), Ácido Pantoténico (Vit. B5), Biotina (Vit. H, B7 ou B8), Ácido Fólico (Vit. B9), Vit. B12 (cianocobalamina), Vit. C (ácido ascórbico)

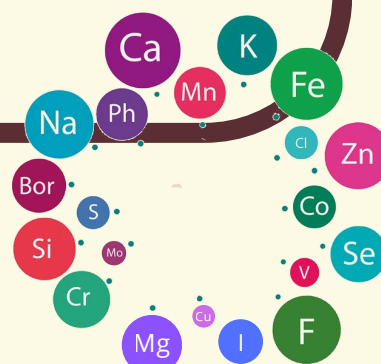


Oligoelementos

Os oligoelementos são divididos em 2 grupos, os principais e os vestigiais. Os oligoelementos principais são aqueles que o nosso organismo necessita de quantidades superiores a 50 mg/dia. Os oligoelementos vestigiais são os que o nosso organismo necessita em quantidades inferiores a 50 mg/dia.

Principais: Ca (cálcio), P (fósforo), K (potássio), Cl (cloro), Na (sódio), Mg (magnésio)

Vestigiais: Fe (ferro), I (iodo), F (flúor), Zn (zinco), Se (selénio), Cu (cobre), Mn (manganês), Cr (crómio), Mo (molibdénio), Co (cobalto), Ni (níquel)

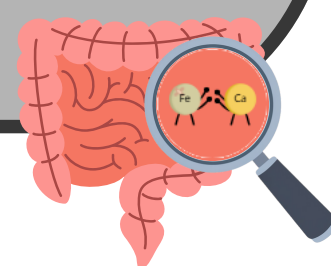




COMER COM SABEDORIA

Sabias que...

O ferro e o cálcio ligam-se aos mesmos recetores no intestino, logo eles competem entre si e o cálcio tem prevalência em relação ao ferro, por esse motivo não se deve consumir alimentos fornecedores de cálcio e ferro na mesma refeição.

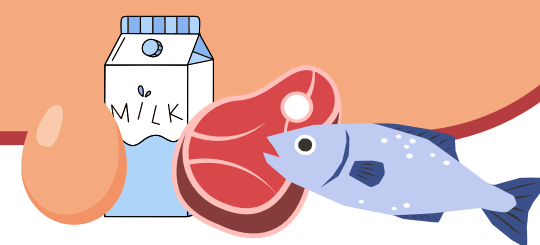


O conteúdo mineral do mesmo alimento pode variar dependendo:

- Fatores genéticos ou climáticos
- Procedimentos agrícolas adotados
- Composição do solo
- Maturação das colheitas

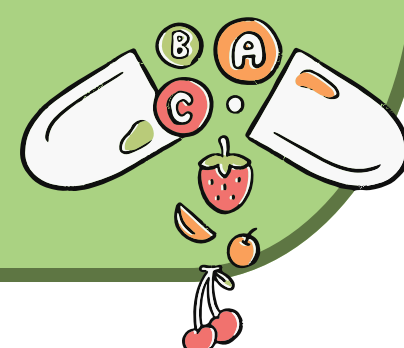


A vitamina B12 é uma vitamina essencial na produção sanguínea, necessária na manutenção do sistema nervoso e no metabolismo de aminoácidos e ácidos nucleicos, esta só é encontrada naturalmente em alimentos de origem animal.



Para minimizar perdas de vitaminas durante o processamento deve-se:

- Utilizar pouca quantidade de água para preparar e cozer os alimentos
- Utilizar produtos processados a elevadas temperaturas mas durante pouco tempo
- Evitar guardar os produtos cozinhados
- Evitar tanto quanto possível reaquecer os alimentos



Referências:

1. Berger, M., Shenkin, A., Sitki Dizdar, O., Amrein, K., Augsburg, M., Biesalski, H.-K., Bischoff, S., Casaer, M., Gundogan, K., Lepp, H.-L., De Man, A., Muscogiuri, G., Pietka, M., Pironi, L., Rezzi, S., Schweinlin, A., Cuerda, C., Ravasco, P., Espen, B., & Berger, S. (2022). Amsterdam Cardiovascular Science (ACS), Amsterdam Infection and Immunity Institute (AI&II). Amsterdam Medical Data Science (AMDS), 41, 1357-1424. <https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/Micronutrients-Guideline-Portuguese.pdf>