risco cardiovascular se a ingestão vier acompanhada de carnes gordurosas e laticínios integrais", detalha. Portanto, o segredo é o equilíbrio e o consumo dentro das necessidades individuais.

Fontes e suplementos

Algumas proteínas são consideradas de alta qualidade, são aquelas que contêm todos os aminoácidos essenciais, que nosso corpo não produz. Entre as melhores fontes, destacam-se ovos, carnes magras, peixes, laticínios e soja.

Para quem segue uma dieta vegetariana ou vegana, é possível, sim, obter toda a proteína necessária, desde que a alimentação seja variada e bem planejada. A chave está em combinar diferentes alimentos. O clássico arroz com feijão é um exemplo perfeito dessa combinação, pois a união de cereais e leguminosas completa a cadeia de aminoácidos.

Além das fontes mais óbvias, a nutricionista Rayanne Marques sugere opções menos conhecidas, mas igualmente eficientes: quinoa, amaranto, sementes de cânhamo, chia, grão-de-bico, lentilha e spirulina. A culinária é uma ótima aliada para incluir esses alimentos de forma saborosa, como em panquecas com ovos e aveia, saladas com grão-de-bico ou smoothies com iogurte.

E quanto aos suplementos como o whey protein? "Não é obrigatório", afirma Rayanne. A maioria das pessoas consegue suprir suas necessidades com uma alimentação equilibrada. O suplemento é uma opção prática, especialmente para quem tem uma rotina corrida ou treinos muito intensos.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

QUANTO CONSUMIR?

A quantidade diária de proteína varia de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como idade, peso e nível de atividade física. Os especialistas indicam as seguintes referências:

- **Adulto saudável:** 0,8g a 1,2g por quilo de peso por dia.
- **Idosos:** 1,2g/kg a 1,5 g/kg, para preservar a massa muscular e combater a sarcopenia.
- **Gestantes:** em torno de 1,1g/kg.
- **Crianças e adolescentes:** até 1,5g/kg, de acordo com a fase de crescimento.
- **Atletas:** 1,6g/kg a 2g/kg, dependendo da intensidade do treino.

Distribuir a proteína ao longo do dia em todas as refeições é a melhor forma de otimizar a absorção e manter a saciedade. "Isso favorece a absorção, melhora a saciedade e ajuda na manutenção e no ganho de massa muscular", aconselha Eliz Vessoni.

Saber ler um rótulo é fundamental para entender a quantidade de proteína que você está consumindo. Para identificar a quantidade em um alimento, basta procurar a tabela nutricional, na linha "proteínas", e conferir o valor indicado por porção. No entanto, lembre-se de que o tamanho da porção pode ser menor do que a quantidade que você realmente consome. Além disso, uma dica valiosa é verificar a lista de ingredientes, pois ela também pode indicar se o alimento é uma boa fonte proteica.