



## ATIVIDADE DE HISTÓRIA

ALUNO: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ SALA \_\_\_\_\_

Nesta unidade temática Vida e evolução vamos aprender sobre Nutrição do organismo Hábitos alimentares

### ► Nutrientes nos alimentos

Gorduras saturadas, como as encontradas em carnes vermelhas e laticínios, podem se relacionar ao aumento no nível de colesterol no sangue. Sabe-se que um alto nível de colesterol está associado à incidência de doenças cardiovasculares. No entanto, alguns tipos de gordura, como as encontradas em óleos vegetais e peixes, podem reduzir o colesterol. Essas podem ser consideradas, portanto, gorduras “boas”. Assim, para evitar um alto nível de colesterol no sangue, não precisamos evitar todas as gorduras – apenas as saturadas. Um esclarecimento: castanhas e óleos vegetais são considerados fontes de gorduras “boas” e também ricas fontes de minerais e vitaminas. Leia o texto a seguir, que faz algumas considerações não somente sobre os nutrientes contidos nos alimentos, mas também sobre como o preparo do alimento pode ser importante na prevenção de doenças como o câncer.

Você sabe o que os alimentos contêm que faz bem à nossa saúde? Para descobrir respostas para essa pergunta, que tal conversarmos com uma nutricionista?

#### **Como a boa alimentação contribui para a nossa saúde?**

A alimentação dá a sua contribuição para a saúde como que “de dentro para fora”, fornecendo os nutrientes de que precisamos.

#### **Quais são alguns desses nutrientes?**

Carboidratos, por exemplo, são fontes de energia. Pães, massas e arroz são ricas fontes de carboidratos, assim como as frutas. Aliás, as frutas também são ricas fontes de outros nutrientes, como vitaminas e minerais.



► Mariana Sala é nutricionista.

#### **E qual é o papel das vitaminas e minerais?**

São substâncias que atuam nos “bastidores” de vários processos que ocorrem no corpo e refletem no que vemos por fora – pele e dentes saudáveis, cabelos brilhantes, ossos fortes, etc. De maneira geral, os vegetais possuem uma diversidade de minerais e vitaminas.

#### **Além desses, quais outros nutrientes existem?**

As gorduras, que são essenciais para absorvermos certos nutrientes, também são fontes de energia. Mas temos de estar atentos às fontes de gordura em nossa alimentação. Normalmente, é aconselhável reduzirmos o consumo de doces e manteigas e procurarmos usar mais sementes, castanhas e óleos vegetais.

#### **Há mais algum nutriente que não pode faltar?**

Proteínas: são nutrientes necessários para repor e reconstruir o nosso corpo. Carnes e ovos são ricos em proteínas. Mas vários vegetais, como a lentilha e o espinafre, também são fontes de proteínas.

**Qual é o último recado que você gostaria de dar?**

Eu vejo a todo momento crianças tomando sucos industrializados e refrigerantes, comendo salgadinhos. Não estão comendo frutas nem vegetais. Temos de aprender a escolher o que comemos. Meu lema é: "Saúde e bem-estar através da comida". Se você comer bem, ou seja, se comer o que precisa, vive melhor. Vamos comer bem?

Após a leitura atenta do texto acima (entrevista com a nutricionista Mariana Sala).

1. Marque as opções pertinentes **somente** ao nome do nutriente.

Pertence ao grupo dos	Pertence ao grupo dos	Pertence ao grupo dos
<b>carboidratos:</b>	<b>proteínas:</b>	<b>gorduras:</b>
( ) pães	( ) pães	( ) pães
( ) carnes	( ) carnes	( ) carnes
( ) doces	( ) doces	( ) doces
( ) vegetais em geral	( ) vegetais em geral	( ) vegetais em geral
( ) massas	( ) massas	( ) massas
( ) ovos	( ) ovos	( ) ovos
( ) manteiga	( ) manteiga	( ) manteiga
( ) frutas	( ) frutas	( ) frutas
( ) lentilhas	( ) lentilhas	( ) lentilhas
( ) sementes	( ) sementes	( ) sementes
( ) castanhas	( ) castanhas	( ) castanhas
( ) óleos vegetais	( ) óleos vegetais	( ) óleos vegetais
( ) espinafre	( ) espinafre	( ) espinafre

2. Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento ao desenvolvimento do organismo e a manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos. Relacione a primeira coluna com a segunda cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| (1) Carboidratos         | ( ) Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue. |
| (2) Gorduras ou lipídios | ( ) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo   |
| (3) Proteínas            | ( ) São a principal fonte de energia para o corpo. São   |

encontrados em alimentos como açúcar , pães, macarrão, batata e mandioca.

(4) Vitaminas

(     ) Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim.

(5) Sais minerais

(     ) Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo.

Após ter marcado todas as opções corretamente, clique no botão azul e envie para meu email:  
[leila.cristine@edu.pbh.gov.br](mailto:leila.cristine@edu.pbh.gov.br)

