

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.



Mariana Sala é nutricionista.

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.

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 carboidratos:	Pertence ao grupo dos proteínas:	Pertence ao grupo dos gorduras:
(<input type="checkbox"/>) pães	(<input type="checkbox"/>) pães	(<input type="checkbox"/>) pães
(<input type="checkbox"/>) carnes	(<input type="checkbox"/>) carnes	(<input type="checkbox"/>) carnes
(<input type="checkbox"/>) doces	(<input type="checkbox"/>) doces	(<input type="checkbox"/>) doces
(<input type="checkbox"/>) vegetais em geral	(<input type="checkbox"/>) vegetais em geral	(<input type="checkbox"/>) vegetais em geral
(<input type="checkbox"/>) massas	(<input type="checkbox"/>) massas	(<input type="checkbox"/>) massas
(<input type="checkbox"/>) ovos	(<input type="checkbox"/>) ovos	(<input type="checkbox"/>) ovos
(<input type="checkbox"/>) manteiga	(<input type="checkbox"/>) manteiga	(<input type="checkbox"/>) manteiga
(<input type="checkbox"/>) frutas	(<input type="checkbox"/>) frutas	(<input type="checkbox"/>) frutas
(<input type="checkbox"/>) lentilhas	(<input type="checkbox"/>) lentilhas	(<input type="checkbox"/>) lentilhas
(<input type="checkbox"/>) sementes	(<input type="checkbox"/>) sementes	(<input type="checkbox"/>) sementes
(<input type="checkbox"/>) castanhas	(<input type="checkbox"/>) castanhas	(<input type="checkbox"/>) castanhas
(<input type="checkbox"/>) óleos vegetais	(<input type="checkbox"/>) óleos vegetais	(<input type="checkbox"/>) óleos vegetais
(<input type="checkbox"/>) espinafre	(<input type="checkbox"/>) espinafre	(<input type="checkbox"/>) 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 | (<input type="checkbox"/>) Esse nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue. |
| (2) Gorduras ou lipídios | (<input type="checkbox"/>) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo |
| (3) Proteínas | (<input type="checkbox"/>) 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

