

UME: 28 de Fevereiro

ANO: 9º Anos Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Mauricio Ruiz

Período de: 22/11/2021 a 10/12/2021

## **OS BENEFÍCIOS DAS FRUTAS**



Substituir as sobremesas por frutas é uma excelente estratégia para diminuir o consumo de doces. "O sabor doce de algumas frutas, conferido pela presença do açúcar natural (frutose), pode ser uma alternativa para pessoas que têm necessidade de ingerir substâncias adocicadas após as refeições ou até mesmo durante o dia. Além disso, pode-se criar várias alternativas de doces à base de frutas, como salada de frutas, gelatinas, frutas com calda de chocolate ou assadas com canela", diz a nutricionista Alessandra.

### **Benefícios**

Quando as delícias naturais fazem parte do cardápio, garantem o bom funcionamento do organismo. Confira abaixo os nutrientes e benefícios que cada fruta dessa estação oferece:

**Abacate:** rico em gorduras monoinsaturadas e fibras. Ajuda a controlar o colesterol, melhora o sistema circulatório e a pele. Contém ácido fólico, que auxilia na prevenção de efeitos

congênitos (que nascem com a pessoa), e potássio, indicado para fadiga, depressão, problemas cardíacos e derrames.

**Banana:** repleta de potássio, é importante para a contração dos músculos. A fruta protege contra doenças cardíacas, já que mantém o equilíbrio de líquidos e evita o acúmulo de placas nas artérias. É rica em fibras e, por isso, benéfica para a digestão, aliviando e restaurando o intestino após a prisão de ventre ou a diarreia. Age como antiácido, sendo indicada em casos de azia e úlcera.

**Caqui:** é rico em fibras e vitaminas A, C, B1 e B2. Possui cálcio e ferro. A fruta é considerada um antioxidante por combater os radicais livres (relacionados ao envelhecimento precoce, a alguns cânceres entre outras doenças).

**Coco:** O valor nutritivo da fruta varia de acordo com seu estado de maturação (amadurecimento). De maneira geral, apresenta bom teor de sais minerais (potássio, sódio, fósforo e cloro) e fibras, importantes para o estímulo da atividade intestinal.

**Goiaba:** rica em vitamina A, B1, C, cálcio, fósforo, ferro e fibras insolúveis. Não contém muito açúcar, gordura e calorias. Auxilia no combate a infecções e hemorragias; fortifica os ossos, os dentes e o músculo cardíaco; melhora a cicatrização e o aspecto da pele, retardando o envelhecimento; regula o aparelho digestivo e o sistema nervoso; e dá maior resistência física.

**Laranja:** rica em vitamina C, cálcio fósforo e ferro. Melhora a imunidade e apresenta vários antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol, as inflamações e a bloquear as células cancerosas. Contém fibras, que auxiliam na diminuição dos problemas intestinais, além de dar energia.

Limão: rico em flavonóides cítricos, como a vitamina C, tem importante função antioxidante (combate os radicais livres, relacionados ao envelhecimento precoce, a alguns cânceres entre outras doenças). Apresenta alto teor de sais minerais. Fortalece a imunidade, ajuda na cicatrização de feridas e fortifica as paredes dos capilares sanguíneos. Por ser antisséptico, o limão é usado para tratar infecções respiratórias. A capacidade de extrair e dissolver ajuda no tratamento de furúnculos e abscessos. Estimula o fígado e pode ser usado como desintoxicante quando ingerido com água.

Maçã: contém vitaminas B1, B2 e niacina, e minerais como ferro e fósforo. É rica em pectina, que se liga a toxinas e ao colesterol, expelindo-os do organismo; e em ácido málico, que ajuda o corpo a gastar energia de forma eficiente. A fruta contém quercetina, anti-inflamatório que diminui o risco de problemas cardiovasculares. Estimula o fígado e os rins.

Maracujá: fruta de alto valor nutritivo. Rica em vitamina C e vitaminas do complexo B (B2 e B5), contém também quantidades razoáveis de sais minerais como ferro, cálcio e fósforo. Funciona como um calmante suave. As suas sementes são poderosos vermífugos. A vitamina C dá resistência aos vasos sanguíneos, evita a fragilidade dos ossos e má formação dos dentes, age contra infecções e ajuda a cicatrizar os ferimentos. As vitaminas do complexo B têm como função evitar problemas de pele, do aparelho digestivo e do sistema nervoso, além de serem essenciais ao crescimento e evitarem a queda dos cabelos. Cálcio e fósforo são os minerais que participam da formação de ossos e dentes, da constituição muscular e da transmissão normal dos impulsos

nervosos. Já o ferro contribui para a boa formação do sangue.

Melancia: contém alto teor de água, o que ajuda na hidratação. Apresenta vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. Tem propriedades diuréticas.

Mexerica/Tangerina: fonte de vitaminas A, B e C, e em menor grau de sais minerais como cálcio, potássio, sódio, fósforo e ferro. A vitamina C, junto com o cálcio e o fósforo, são essenciais para o desenvolvimento de dentes e ossos, e para a vitalidade dos vasos sanguíneos. A vitamina C também ajuda a combater infecções, a aumentar a resistência do organismo e a absorver o ferro de outros alimentos.

Pêra: rica em vitaminas vitamina A, B1, B2 e C, sódio, potássio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício e ferro, niacina, sódio e fibras. Pode ser utilizada para prisão de ventre, inflamação intestinal e na bexiga, além de auxiliar o sistema nervoso e na formação dos ossos e dentes.

Pinha: também conhecida como fruta-do-conde, é fonte de vitaminas C e do complexo B, importantes no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras.

#### **ATIVIDADES :**

1) Complete de acordo com o estudo e o texto.

a) O açúcar natural encontrado nas frutas é a

\_\_\_\_\_.

b) Quando as frutas fazem parte de nossa alimentação há um bom funcionamento do

\_\_\_\_\_.

2) De que forma o abacate ajuda em nosso corpo?

---

3) A fruta que combate as infecções e hemorragias é:

- (A) banana.
- (B) maçã.
- (C) goiaba.
- (D) abacate.

4) A banana é rica em fibras e de que maneira ela beneficia a digestão?

---

5) Das frutas abaixo que funciona como calmante suave é

- (A) o limão.
- (B) o maracujá.
- (C) a laranja.
- (D) a banana.

6) Quais são os benefícios encontrados na melancia para o nosso organismo?

---

7) Qual a fruta que combate o envelhecimento precoce, combatendo os radicais livres e previne vários tipos de câncer?

---

8) O cálcio e o fósforo, vitamina encontrada em diversas frutas, são essenciais para que desenvolvimento?

---

9) Que tipos de substâncias importantes para o nosso organismo são encontrados na pera?

---

10) Qual a fruta que é importante para o estímulo intestinal?

---

11) Se praticamos atividade física constantemente estamos estimulando nossos músculos. Uma fruta ideal para comermos que repõe calorias e energia é a

- (A) banana.
- (B) a laranja.
- (C) a maçã.
- (D) a melancia.

12) Das frutas que você estudou e as que estão presentes no texto, quais delas você já comeu? Quais são as frutas que você mais se alimenta em sua casa?

---



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação

