

Alimentação

Alimentos são todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia. Mas devemos tomar cuidado com definições genéricas. Um exemplo: não existem alimentos perfeitos, ou seja, nenhum alimento possui todos os nutrientes responsáveis por regular, construir ou manter os tecidos e fornecer energia. Também existem alimentos que só nos fornecem calorias vazias, ou seja, são concentrados em certas substâncias que se transformam apenas em energia após a digestão, como é o caso das bebidas alcoólicas e refrigerantes.

Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento. Também podemos dizer que os nutrientes são os produtos dos alimentos depois de degradados. Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos (processo pelo qual os nutrientes chegam ao intestino e, daí, passam para o sangue, agindo sobre o organismo).

A caloria é a unidade de calor usada na Nutrição. Esta unidade de calor é a medida de energia liberada a partir da "queima" (digestão) do alimento e que é então utilizada pelo corpo. Cada nutriente fornece diferentes quantidades de energia (caloria). Quanto

maior for a variedade de nutrientes que um alimento tiver, maior será o seu valor nutricional (equilíbrio entre qualidade e quantidade). Assim, os alimentos são divididos em grupos, pelas semelhanças que apresentam, sendo uma delas a concentração de nutrientes.

(Fonte: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf)

1- Em relação aos alimentos é correto afirmar:

(A) Não são substâncias sólidas e nem líquidas.

(B) São apenas substâncias líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia.

(C) São apenas substâncias sólidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia.

(D) São todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia.

2- Em relação aos nutrientes é correto afirmar:

(A) São todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.

(B) São todas as substâncias químicas que não fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.

(C) São substâncias gasosas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.

(D) São todas as substâncias químicas.

3- Em relação a caloria é correto afirmar:

(A) São todas as substâncias sólidas e líquidas.

(B) São todas as substâncias líquidas.

(C) São todas as substâncias sólidas.

(D) É a unidade de calor usada na Nutrição.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

