

UME PADRE LEONARDO NUNES

ROTEIRO DE ESTUDOS DE CIÊNCIAS DA NATUREZA

Ciclo II - Termo 1

Prof. Rosária Andrade

Olá queridos alunos e alunas!

Espero que todos estejam bem!

Depois de estudar sobre o rótulo dos alimentos e conhecer a função de cada nutriente que ingerimos, agora é hora de conhecer a classificação utilizada no Guia Alimentar da População Brasileira. Este é um documento elaborado pelo Ministério da Saúde e que traz informações muito valiosas para uma alimentação adequada e nutritiva.

No texto abaixo você encontrará algumas informações essenciais. Leiam com atenção!

A escolha do alimentos

Em geral os alimentos possuem mais de um nutriente em sua composição. Por isso dizemos que um alimento é rico em uma determinada substância. Isso não quer dizer que ele contenha apenas aquela substância. Por isso, quanto mais variada for sua alimentação, melhor será a qualidade nutricional.

Prefira alimentos in natura ou minimamente processados que são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Como exemplos podemos citar as frutas, verduras, legumes, raízes, grãos de todas as cores, ovos, leite, carnes frescas, resfriadas ou congeladas, entre outros.

Os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar devem ser utilizados com moderação para as preparações dos alimentos. Caso o consumo seja excessivo esses produtos podem aumentar o risco das pessoas desenvolverem doenças. O sódio e as gorduras saturadas, por exemplo, aumenta o risco de doenças do coração, enquanto o

consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de várias outras doenças crônicas.

Limite o consumo de **alimentos processados**. Esses alimentos são muito utilizados na cozinha, mas por terem métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional. Cenoura, pepino, ervilhas, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo são alguns exemplos desse tipo de alimento.

Evite todos os alimentos **ultraprocessados** pois são formulações industriais feitas inteiramente ou em sua maioria de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou produzidas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Neste grupo temos como exemplo biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pizzas e hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, entre tantos outros. Esses produtos são nutricionalmente desbalanceados (normalmente com excesso de sal ou açúcar) e tendem a ser consumidos em maior quantidade pois apresentam realçadores de sabor. Além disso, substituem os alimentos in natura ou minimamente processados que possuem melhor qualidade nutricional.

Tarefa 1

Após a leitura do texto você deve escrever no seu caderno o cardápio de um almoço ideal, usando as informações fornecidas no texto.

Tarefa 2

Relacione as colunas

(A) Preferir	() Macarrão instantâneo, biscoitos e refrigerantes.
(B) Limitar	() Frutas, verduras e ovos
(C) Evitar	() Compota de fruta, enlatados como molho de tomate e atum.

Tarefa 3

Como podemos desenvolver problemas do coração e de obesidade considerando a nossa alimentação?

P.S. As respostas devem ser feitas no caderno e enviadas pelo grupo de WhatsApp da sala. Qualquer dúvida, entrar em contato.

Professora Rosária Andrade