EJA JUDOCA T2/T3/T4 - CIÊNCIAS

Professora Juliana Sampaio
*Obrigatório

NUTRIENTES

NUTRIENTES

Os nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos e que possuem funções específicas no organismo. Eles são essenciais para o funcionamento adequado do corpo humano.

Os nutrientes podem ser encontrados em uma diversidade de alimentos e cada um possui uma função específica.

1. Assinale a alternativa correta: * 2 pontos

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Os nutrientes não são importantes para o corpo
- ◯ Os nutrientes são importantes para o funcionamento do corpo
- ◯ Os nutrientes são encontrados em apenas alguns alimentos

TIPOS DE NUTRIENTES
Os nutrientes podem ser do tipo energético, construtor ou regulador

Nutrientes energéticos

Os nutrientes energéticos possuem como função fornecer energia as células. São exemplos de nutrientes energéticos os carboidratos e os lipídios.

Carboidratos

Os carboidratos são fontes de energia essenciais para o organismo. Eles podem ser encontrados no açúcar, mel, pães, arroz, milho e massas.

Lipídios

Os lipídios são uma importante reserva de energia, utilizada em momentos de necessidade. Participam da constução de membranas e na produção de hormônios. Além disso, funcionam como isolantes térmicos e auxiliam na absorção de algumas vitaminas.

Os lipídios podem ser de origem vegetal ou animal. Podem ser encontrados em manteigas, toucinhos, carnes gordas e em sementes, como amendoim e soja.

2. Os nutrientes energéticos são: * 2 pontos

Marcar apenas uma oval.

- ◯ proteínas
- ◯ carboidratos
- ◯ vitaminas

Nutrientes construtores

Os nutrientes construtores ou plásticos participam da constituição de enzimas, anticorpos e hormônios. São representados pelas proteínas.

Proteínas

As proteínas possuem diversas funções no organismo, destacam-se: fornecimento de energia, estruturação da célula, catalisador de funções biológicas, regulação de processo metabólicos, defesa e produção de hormônios.

As proteínas podem ser encontradas em carnes, ovos, soja e feijão.

3. Os nutrientes construtores são: 2 pontos

Marcar apenas uma oval.

- ◯ carboidratos
- ◯ proteínas
- ◯ vitaminas

Nutrientes reguladores

Os nutrientes reguladores são necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando na prevenção de doenças e no crescimento.

São exemplos de nutrientes reguladores as vitaminas e sais minerais.

Vitaminas

As vitaminas são substâncias orgânicas, importantes na regulação das funções do nosso organismo.

As vitaminas não são sintetizadas pelo organismo. Elas precisam ser ingeridas através da alimentação.

As vitaminas podem ser encontradas em frutas, verduras, legumes, carne, leite, ovos e cereais. As frutas exóticas também podem ser fonte de diversas vitaminas que trazem benefícios para a saúde.

Sais minerais

Os sais minerais são substâncias inorgânicas essenciais para o bom funcionamento do corpo. Eles fornecem elementos químicos importantes ao organismo, como o ferro, fósforo, cálcio e enxofre.

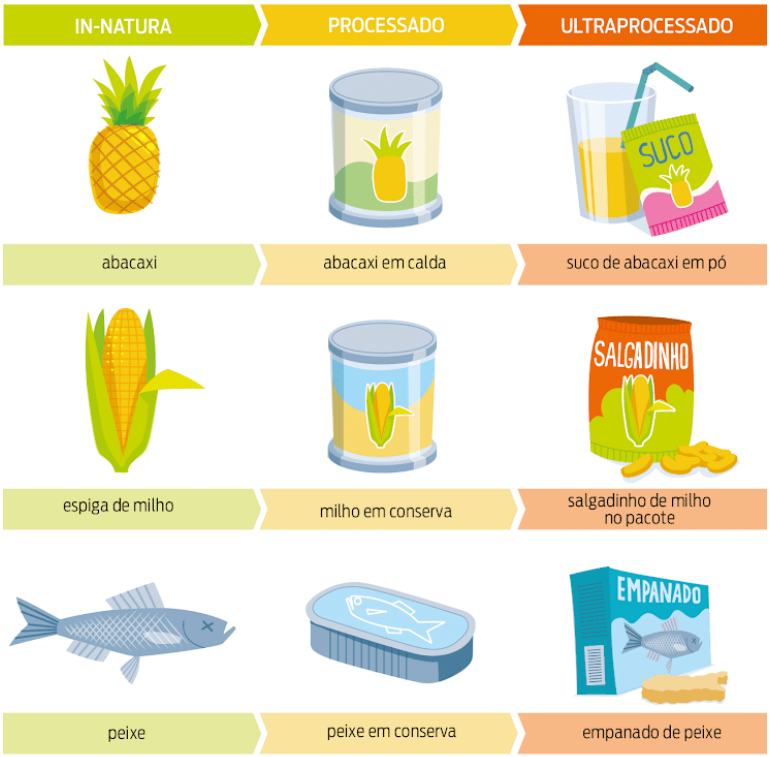
Do mesmo modo que as vitaminas, os sais minerais não são produzidos pelo organismo humano.

4. Os alimentos reguladores são: * 2 pontos

Marcar apenas uma oval.

- ◯ proteínas
- ◯ vitaminas
- ◯ carboidratos

5. O processamento de alimentos reduzem a drasticamente quantidade de nutrientes. Além de reduzir principalmente as vitaminas, aumenta consideravelmente a quantidade de sal e conservantes que fazem mal à saúde. Sobre o processamento e ultra processamento, é correto dizer: * 2 pontos



Marcar apenas uma oval.

- A) Que comer um empanado de peixe, é ingerir os mesmos nutrientes que comer um peixe fresco
- b) O abacaxi em calda, embora seja processado, ainda contem mais nutrientes do que o suco de abacaxi em pó
- C) O milho fresco tem menos nutrientes do que os alimentos feitos com ele.
- D) O salgadinho de milho tem mais nutrientes e menos conservantes que os alimentos in natura

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários