

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

ALIMENTOS E NUTRIENTES

As substâncias sólidas e líquidas que chegam ao tubo digestivo são transformadas e aproveitadas pelo corpo para manter os tecidos, regular os processos do organismo e fornecer energia. Essas substâncias recebem o nome de alimentos.



Os alimentos são formados por substâncias químicas chamadas nutrientes, que podem ser de dois tipos:

Macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios (ou gorduras).

Micronutrientes: vitaminas e minerais.

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Os alimentos industrializados são aqueles que passam por algum processo físico, químico ou biológico antes de chegarem ao consumidor. Eles podem ser classificados em diferentes grupos:

Minimamente processados: alimentos in natura que sofreram pequenas alterações, como moagem, secagem ou pasteurização.

Processados: alimentos aos quais foram adicionados ingredientes como sal, açúcar, óleo ou vinagre.

Ultraprocessados: formulações industriais que, em geral, contêm cinco ou mais ingredientes. Costumam ser pobres em nutrientes e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos. Apresentam sabor muito realçado e maior prazo de validade.

Quando consumidos sem nenhum tipo de processamento, sendo obtidos diretamente de plantas ou animais, os alimentos são classificados como "in natura".

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Os alimentos processados e ultraprocessados são nutricionalmente desequilibrados e contêm aditivos químicos em sua composição, como corantes, emulsificantes, conservantes e aromatizantes.

O consumo frequente pode aumentar o risco de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas no coração. Por isso, a melhor escolha é dar preferência a alimentos naturais ou com baixo nível de processamento, montando pratos variados e coloridos. Ainda assim, é possível incluir alimentos industrializados na alimentação, desde que seja de forma equilibrada e em pequenas quantidades, sem exageros que prejudiquem a saúde.

Larissa Fonteles, Tudo Sala de Aula



Atividades

1. O que são alimentos?

2. Leia as descrições abaixo e associe cada uma delas ao grupo correto de nutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios (gorduras), vitaminas ou minerais.

I. Essenciais para a construção e reparo de tecidos, além de atuarem na formação de enzimas e hormônios.

II. Elementos como ferro, zinco, cálcio e iodo, importantes para a formação de ossos, transporte de oxigênio, e regulação de processos fisiológicos.

III. Fornecem energia, atuam como reserva de gordura, e são fundamentais para a formação de membranas celulares e a síntese de hormônios.

IV. A principal fonte de energia do organismo, fornecendo glicose.

V. Desempenham funções reguladoras, metabólicas e de proteção.

3. Defina os termos abaixo.

I) Alimento in natura:

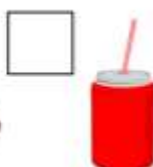
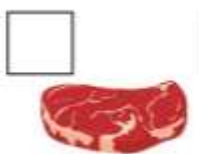
II) Alimento processado:

III) Alimento ultraprocessado:

4. Analise cada item da lista e indique se é um alimento in natura ou ultraprocessado.



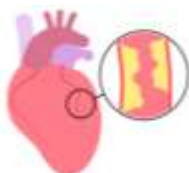
5. Abaixo, assinale apenas os alimentos industrializados.



6. Abaixo, escreva três obrigatórias que geralmente aparecem em alimentos ultraprocessados.



7. Com base nas figuras abaixo, associe cada ilustração ao problema de saúde correspondente.



8. Veja com atenção a imagem abaixo.



Disponível em

<https://www1.folha.uol.com.br/colunas/helioschwartzman/2023/08/ultraprocessados.shtml>

A partir da leitura, pode-se afirmar que

- a) os ultraprocessados ajudam no crescimento saudável.
- b) o consumo exagerado de ultraprocessados pode prejudicar a saúde.
- c) os ultraprocessados são mais nutritivos que frutas e verduras.
- d) só os refrigerantes causam problemas de saúde.

9. Marque V ou F para as sentenças abaixo.

- () Todos os alimentos industrializados são pobres em nutrientes
- () Todo alimento industrializado faz mal à saúde.
- () A indústria utiliza conservantes para aumentar o tempo de validade dos produtos.
- () Refrigerantes são exemplos de alimentos ultraprocessados.
- () Congelar uma fruta em casa a torna um alimento ultraprocessado.
- () Um alimento saudável deve conter todos os nutrientes que o corpo precisa.
- () Nem todo alimento industrializado é ultraprocessado.

10. Associe corretamente as colunas.

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Conservantes | 2. Corantes |
| 3. Aromatizantes | 4. Emulsificantes |

- () Deixam os alimentos mais coloridos.
- () Evitam a deterioração e prolongam a validade.
- () Alteram ou reforçam o sabor e cheiro.
- () Fazem com que ingredientes que não se misturam, como água e óleo, fiquem juntos.

11. Liste os alimentos ultraprocessados que você costuma consumir e indique com que frequência você os ingere (diariamente, algumas vezes por semana, raramente).
