

2

Exercícios de aplicação 2.1

1 - Em 2010, o Programa Alimentar Mundial (WFP, em inglês) iniciou a produção de um suplemento alimentar chamado Timor-Vita para ser distribuído, em pequenos pacotes, pelas mães e crianças de Timor-Leste. Este suplemento é constituído por uma mistura de soja e milho moídos, açúcar, óleo vegetal e micronutrientes. Desta forma, muitas carências nutricionais da alimentação timorense serão diminuídas. Este projeto tem ainda outras vantagens sociais, na medida em que a produção do suplemento cria empregos e utiliza produtos da agricultura local.

1.1 Diz o que entendes por “suplemento alimentar”.

1.2 Explica a seguinte afirmação: “Timor-Vita contém micronutrientes”.

1.2.1 - Indica dois exemplos de micronutrientes.

1.2.2 - Descreve uma função dos dois micronutrientes que referiste em 1.2.1.

1.3 Prevê quais dos alimentos incorporados no suplemento Timor-Vita fornecem:

- a) Glícidos b) Prótidos c) Lípidos

2 - As pirâmides alimentares são construídas pelos nutricionistas para ajudar as pessoas a organizar as suas dietas de modo a fazerem uma alimentação nutricionalmente equilibrada.

2.1 Distingue alimento de nutriente.

2.2 Explica o que significa a expressão “dieta equilibrada”.

2.3 Esquematiza a pirâmide alimentar asiática.

2.4 Explica como é que um cidadão deve interpretar a pirâmide alimentar que esquematizaste.

3 - A cada uma das afirmações faz corresponder o termo da chave que seja correto.

CHAVE	AFIRMAÇÕES
A – Prótidos	1 - Substâncias também chamadas hidratos de carbono. 2 - Nutrientes com funções essencialmente energéticas.
B – Glícidos	3 - Nutrientes com funções essencialmente plásticas e reguladoras.
C – Lípidos	4 - Compostos quaternários formados por C, O, H e N. 5 - Polímeros de aminoácidos.
D – Vitaminas	6 - Amido, glicose, sacarose e lactose.

Não escrevas neste livro.
Completa a atividade no teu
caderno



E – Água

7 - Constituinte maioritário do organismo.

F – Sais minerais

8 - Polímero de nucleótidos.

G – ácidos nucleicos

9 - Nutrientes orgânicos que possuem funções exclusivamente reguladoras.

10 - Substâncias inorgânicas constituintes dos ossos e dos dentes.

4 - Avalia as afirmações seguintes como **verdadeira (V)** ou **falsa (F)**:

4.1 As hexoses e as pentoses entram na estrutura de ácidos nucleicos e ATP.

4.2 Os lípidos contêm ácidos gordos e glicerol que se podem combinar para formar triglicerídeos.

4.3 O amido é um polímero que pode ser acumulado como reserva nas células vegetais.

4.4 As proteínas são polímeros de nucleótidos que existem no núcleo das células eucarióticas.

4.5 As proteínas têm função estrutural, integrando as membranas, ou funcional como as enzimas.

Não escrevas neste livro.
Completa a atividade no teu
caderno



5- Ordena as frases de modo a que identifiquem os sectores da pirâmide alimentar, da base em direcção ao topo.

a- Os óleos vegetais devem ser consumidos regularmente, mas sempre em quantidade moderada.

b- As carnes vermelhas possuem um elevado teor em gordura, devendo ser ingeridas esporadicamente.

c- As frutas e as hortaliças, bem como as leguminosas (ex. feijões) são alimentos de alto valor nutritivo.

d- O peixe e o leite devem ser ingeridos regularmente pois fornecem prótidos e minerais.

e- Os cereais, as batatas e o inhame são alimentos muito importantes no fornecimento dos glícidos necessários.

f- A carne de aves e os ovos são alimentos importantes como fontes de proteínas.

g- Os doces são muito ricos em energia, especialmente armazenada em sacarídeos simples.

6- Selecciona a opção correta:

a) As vitaminas são nutrientes essencialmente energéticos.

b) Alimentos como pão e batatas são ricos em vitaminas.

c) As frutas e hortaliças são ricas em vitaminas.

d) O ser humano necessita de ingerir grandes quantidades de vitaminas por dia.

Não escrevas neste livro.
Completa a atividade no
teu caderno

