

Alimentos e sistema digestório

- Um atleta maratonista foi orientado pelo treinador a comer muita massa, como macarrão e pão, no dia anterior à competição. Esta recomendação é correta? Explique.
- As fotografias abaixo indicam que foram acrescentadas substâncias a esses alimentos para uma boa saúde. A fotografia **A** é de um saco de 1 kg de farinha de trigo e a fotografia **B**, de sal. Como o organismo utiliza os íons acrescentados nesses dois alimentos?



Arquivo do autor

A



Arquivo do autor

B

- Abaixo há duas fotografias contendo as informações nutricionais de duas marcas diferentes de leite.

 - Analisar as informações e indicar onde estão as principais diferenças entre elas, e a quem deve ser indicado o leite identificado com a letra B.
 - Quais são os dois principais íons presentes no leite? Indique uma função conjunta para esses dois íons.
 - Analisando a composição, podemos dizer que se uma pessoa se alimentar somente de leite estará bem nutrida? Justifique sua resposta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção		% VD(*)
Valor energético	121 kcal = 508 kJ	6%
Carboidratos	8,7 g	3%
Proteínas	6,0 g	8%
Gorduras totais	6,0 g	11%
Gorduras saturadas	4,0 g	19%
Gorduras trans	0,0 g	**
Fibra alimentar	0,0 g	0%
Cálcio	217 mg	22%
Sódio	166 mg	7%

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.

Arquivo do autor

A

APÓS ABERTO, CONSERVAR EM GELADEIRA E CONSUMIR EM ATÉ 48H. CONSERVAR EM LOCAL SECO E AREJADO.

TABELA NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
	Quantidade por Porção	% VD*
Valor energético	70kcal = 294kJ	4%
Carboidratos	10g	3%
Proteínas	6,0g	8%
Gorduras Totais	0,7g	1%
Gorduras Saturadas	0,5g	2%
Sódio	133mg	6%
Cálcio	240mg	24%

"Não contém quantidades significativas de gorduras trans e fibra alimentar".

* Valores diários de Referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Arquivo do autor

B

- Todos os produtores de leite são obrigados a colocar a indicação na embalagem.

 - Escreva um pequeno texto que discuta a informação, apresentando sua opinião sobre essa obrigatoriedade.

AVISO IMPORTANTE: ESTE PRODUTO NÃO DEVE SER USADO PARA ALIMENTAR CRIANÇAS, A NÃO SER POR INDICAÇÃO EXPRESSA DE MÉDICO OU NUTRICIONISTA. O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.

Arquivo do autor

Alimentos e sistema digestório

- 5** Uma pessoa apresentava dores abdominais intensas e procurou um médico que solicitou uma ultrassonografia abdominal total. O resultado do exame indicou a presença de cálculos (pedras) na vesícula biliar; o médico indicou então a retirada do órgão. O paciente, preocupado, perguntou ao médico qual era a função do órgão. Como o médico deveria explicar a função da vesícula biliar e da substância nela armazenada?

Respostas

- 1** Sim, as massas como pão e macarrão são formadas por amido, um carboidrato altamente energético. Ao comer esse tipo de alimento, o atleta estaria abastecendo suas reservas energéticas naturais (glicogênio) para tê-las disponíveis durante a prova.
- 2** O íon acrescido na farinha é o ferro, componente essencial da hemoglobina, molécula que transporta gases no sangue. A falta de ferro acarreta anemia (ferropriva). O íon presente no sal é o iodo, componente dos hormônios da tireoide. A falta desse hormônio acarreta a hipertrofia da glândula, doença conhecida como bócio.
- 3**
 - a) O leite identificado com B é desnatado, desta maneira tem um teor de lipídeos muito abaixo do leite não desnatado.
 - b) Os dois principais íons presentes são o cálcio e o sódio, ambos importantes para o funcionamento dos músculos e nervos, influenciando no equilíbrio da quantidade de água no corpo.
 - c) Não, há diversos componentes alimentares que não estão presentes no leite, como vitaminas e outros sais minerais.
- 4** O texto, pessoal do aluno, deverá conter a informação de que o leite materno contém anticorpos oriundos da mãe, que previnem diversas doenças, além de uma composição nutricional específica para as necessidades da criança. A opinião sobre a obrigatoriedade é pessoal, mas deverá ser bem fundamentada.
- 5** A vesícula biliar armazena a bile, que é fabricada no fígado. A bile emulsifica a gordura, ou seja, quebra a gordura em porções menores, que podem ser mais facilmente digeridas.