

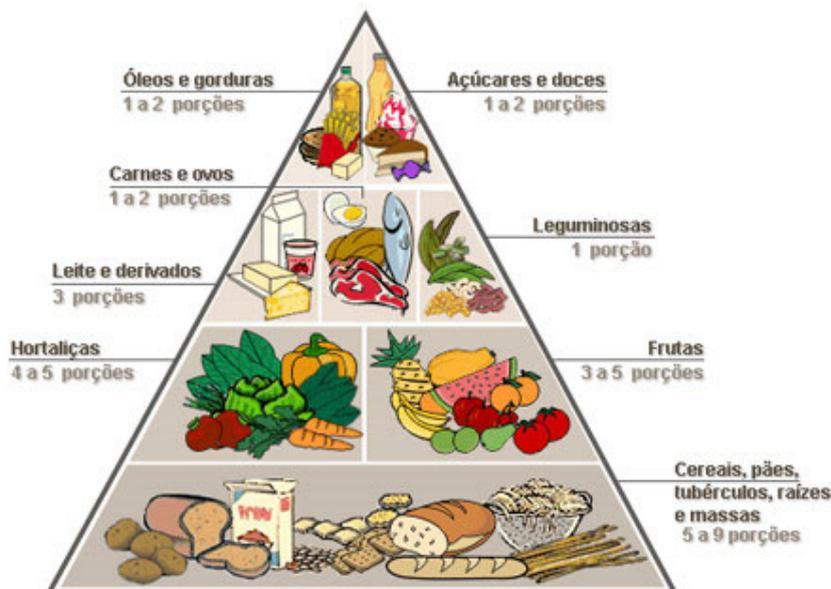
ENSINO, SAÚDE E AMBIENTE

APÊNDICE A

Texto 1 – Nossa alimentação tem regras? Pirâmide alimentar e os nutrientes

Uma alimentação equilibrada é umas das principais chaves para longevidade e saúde do corpo, mas o que seria uma alimentação equilibrada? Bom uma alimentação equilibrada consiste no consumo racionado de diferentes classes dos alimentos, bem e o que isso quer dizer? Nada mais do que o consumo de diferentes alimentos, porém em quantidades distintas, conforme a necessidade de uma substância chamada nutriente que o alimento possui. Os nutrientes são substâncias que possuem funções específicas no organismo, como formação, fornecimento de energia, regulação do organismo, etc. Os podem ser classificados em 5, são eles: **Carboidratos, Lipídios, Vitaminas, Proteínas e Sais minerais**.

Para orientar o consumo de alimentos, dado os nutrientes que cada classe possui existe a pirâmide alimentar, na pirâmide alimentar estão presentes os principais tipos de alimentos e conforme se encontram na sua estrutura representa a quantidade indicada para o consumo.



Na base da pirâmide alimentar se encontram pães, massas, grãos, etc, alimentos que se dizem ricos no nutriente carboidrato, logo acima se encontram as frutas e verduras, ricas em vitaminas e sais minerais, acima delas temos as carnes, leite e derivados do leite, leguminosas como feijão, lentilha e soja, alimentos ricos em proteínas, e por fim no topo da pirâmide alimentar se encontram os açúcares e gorduras ricos em lipídios.

Texto adaptado de: DIANA, J. Pirâmide alimentar. **Toda Matéria**, 28/08/2018 Disponível em < <https://www.todamateria.com.br/piramide-alimentar/>> acesso em 19/05/2019

Questões:

Com base no texto 1 e seus conhecimentos, responda:

- 1) Por que uma boa alimentação deve abranger o consumo de alimentos variados?
- 2) Quais informações sobre alimentação podem ser obtidas com a pirâmide alimentar?



- 3) Cite um exemplo de alimento de cada nível da pirâmide alimentar.
- 4) A base da pirâmide alimentar é composta por alimentos ricos no nutriente chamado carboidratos, porém o consumo exagerado de alimentos ricos em carboidratos é bom? Justifique