

## UFCD 6575 - Cuidados na alimentação e hidratação

### 1ª Ficha de trabalho

Nome \_\_\_\_\_ n.º \_\_\_\_\_

1. "A seleção correta dos alimentos é essencial na manutenção da saúde e qualidade de vida."

1.1 Distingue alimento de nutriente.

2. Distingue nutrientes orgânicos de nutrientes inorgânicos.

2.1. Tendo em conta o conceito de nutriente orgânico e inorgânico, preenche a seguinte tabela com os nutrientes listados.

Nutrientes inorgânicos	Nutrientes orgânicos

Nutrientes: Glícidos, cálcio, ferro, sódio, lípidos, água, vitaminas, prótidos.

3. Classifica as seguintes afirmações em verdadeiras (V) ou falsas (F).

- A. \_\_\_ Os nutrientes são constituídos por alimentos.
- B. \_\_\_ Os lípidos são alimentos ricos em gorduras.
- C. \_\_\_ Na carne predominam os prótidos, nutrientes com função plástica.
- D. \_\_\_ A água tem uma função reguladora, da maioria das reações químicas que ocorrem no organismo.
- E. \_\_\_ Os nutrientes podem ser agrupados, de acordo com a sua função, em energéticos, plásticos e reguladores.
- F. \_\_\_ Os lípidos melhoram a resistência às doenças.
- G. \_\_\_ O leite é um nutriente rico em cálcio.
- H. \_\_\_ O cálcio é importante para o crescimento, mas a sua fixação nos ossos está dependente da vitamina D.
- I. \_\_\_ A frutose é um monossacarídeo de absorção rápida.
- J. \_\_\_ Os lípidos são considerados micronutrientes.
- K. \_\_\_ As proteínas podem ser de origem animal ou vegetal.
- L. \_\_\_ Os lípidos fornecem energia essencialmente calorífica.
- M. \_\_\_ As fibras possuem valor energético.

4. Seleciona a opção correta.

O grupo de substâncias orgânicas capaz de fornecer ao organismo maior quantidade de energia é o grupo:

- a) dos glúcidos.
- b) dos prótidos.
- c) das fibras.
- d) das vitaminas.
- e) dos lípidos.

5. Estabelece a correspondência entre os nutrientes da coluna I e as unidades básicas que os constituem, da coluna II.

Os nutrientes que ingerimos nos alimentos podem apresentar-se numa forma complexa e, para que possam ser absorvidos e conduzidos até às células, é necessário que ocorra uma simplificação molecular.

Coluna I	Coluna II
1. Lactose	A. Glicose
2. Amido	B. Aminoácido
3. Proteína	C. Ácido gordo e glicerol
4. Sacarose	D. Glicose e galactose
5. Lípido	E. Glicose e frutose

6. Estabelece a correspondência entre os tipos de vitaminas da coluna I e as respetivas funções no organismo, da coluna II.

As vitaminas são um grupo de nutrientes orgânicos indispensáveis à vida.

Coluna I	Coluna II
1. Vitamina D:	A. confere resistência às infeções; é importante no crescimento e na visão.
2. Vitamina C:	B. essencial para o crescimento e fundamental para que ocorra a fixação de cálcio nos ossos.
3. Vitamina A:	C. é muito importante no combate a infeções e evita problemas graves ao nível das gengivas.
4. Vitamina E:	D. importante para a fertilidade, evita doenças cardiovasculares e doenças do foro neurológico e muscular.
5. Vitamina K:	E. evita hemorragias, sendo muito importante na função de coagulação do sangue.

7. Na figura ao lado está representado o rótulo de uma embalagem de um determinado alimento.

7.1. Indica os nutrientes, presentes neste alimento, que são energéticos.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.2. Indica o nutriente que existe em maior quantidade neste alimento.

\_\_\_\_\_

7.3. Indica os nutrientes inorgânicos que se encontram neste alimento.

7.4. O cálcio é um nutriente com função (assinala a opção correta):  
energética,

A. Energética.     B. Plástica ou estrutural.     C. Reguladora.

7.5. O rótulo indica que este alimento é constituído por fibras. Dá um exemplo de um possível alimento que possua fibras.

\_\_\_\_\_

7.6. A ingestão de alimentos ricos em fibras é recomendada aos diabéticos porque: (assinala a opção correta):

- A. As enzimas que degradam as fibras produzem glucose que pode ser assimilada pelo organismo.  
 B. As fibras solúveis, no intestino grosso, aceleram o trânsito intestinal e evitam a obstipação.  
 C. A presença de fibras nos alimentos faz com que a absorção da glucose seja mais lenta.

7.7. Entre os seguintes procedimentos, indica aqueles que são corretos na escolha dos alimentos:

- A – Consultar os rótulos dos alimentos.  
 B – Consumir os alimentos dentro do prazo de validade.  
 C – Preferir os alimentos com muitos aditivos alimentares.  
 D – Preferir os alimentos frescos.

8. Os minerais cujas quantidades diárias necessárias para o organismo são muito pequenas, designam-se de elementos traço. No entanto, a sua ingestão insuficiente provoca danos. Para cada uma das seguintes afirmações, identifica o elemento traço em questão.

- \_\_\_\_\_ I. A sua carência provoca fragilidade esquelética e osteoporose.  
\_\_\_\_\_ II. Da falta deste elemento decorre cáries dentárias e desmineralização óssea.  
\_\_\_\_\_ III. A sua carência está na origem do bócio.  
\_\_\_\_\_ IV. A sua falta provoca anemia.  
\_\_\_\_\_ V. A carência provoca imaturidade sexual, devido ao atraso do desenvolvimento das gónadas, e dermatites.  
\_\_\_\_\_ VI. A falta deste elemento tem como consequência dores musculares e perturbações cardíacas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 150 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	138 kcal = 580 kJ	7%
Carboidratos	18 g	6%
Proteínas	5,1 g	7%
Gorduras totais	5,1 g	9%
Gorduras saturadas	2,9 g	13%
Gorduras trans	não contém	**
Fibra alimentar	1,9 g	8%
Sódio	74 mg	3%
Cálcio	207 mg	21%

\*% Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Os seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das suas necessidades energéticas.  
\*\* VD não estabelecido.

9. Indica a diferença entre macro e micronutriente.

10. Refere alguns alimentos ricos em:

Prótidos:

Glícidos:

Lípidos:

Vitaminas:

Sais minerais: