

Tarefa 01 – Professor Fabrício

- 01.** O sódio, componente que aparece descrito nos rótulos dos alimentos, é considerado um dos vilões da boa alimentação. O seu consumo excessivo pode causar _____, mas ele é um _____ útil para o metabolismo humano, pois participa na fisiologia _____.

Assinale a alternativa que completa, correta e respectivamente, as lacunas acima.

- hipotensão; metal; renal.
 - hipertensão; cátion; nervosa.
 - hipotensão; mineral; pulmonar.
 - hipertensão; ânion; digestiva.
 - hipotensão; cátion; hepática.
- 02.** Sobre as macromoléculas biológicas presentes em todos os organismos, é correto afirmar que
- os carboidratos são as macromoléculas encontradas em maior quantidade nos tecidos vivos.
 - os carboidratos podem ter função estrutural como, por exemplo, a quitina presente nos artrópodes.
 - os monômeros das proteínas são os aminoácidos cujas diversificadas funções incluem o armazenamento de energia.
 - os ácidos graxos saturados são encontrados somente em animais, pois as plantas não produzem colesterol.
 - as bases nitrogenadas encontradas no DNA e no RNA são as mesmas.
- 03.** Durante a realização de exercícios físicos intensos de média duração, como uma corrida de 400 metros, a principal fonte energética utilizada para a contração dos músculos de um atleta é a reserva de carboidratos que se encontra no interior de suas células musculares.

Essa reserva de carboidratos, no interior das células mencionadas, corresponde a moléculas de

- amido, o qual é sintetizado a partir da ligação de aminoácidos.
 - amido, o qual é sintetizado a partir da ligação de moléculas de glicose.
 - ácidos graxos, os quais são sintetizados a partir da ligação de aminoácidos.
 - glicogênio, o qual é sintetizado a partir da ligação de moléculas de glicose.
 - glicogênio, o qual é sintetizado a partir da ligação de aminoácidos.
- 04.** Com base no relatório da OMS, pelo menos 41 milhões de crianças com menos de cinco anos são obesas ou estão acima do peso no mundo. No Brasil, a tendência também preocupa, com um terço das crianças acima do peso ou obesas. Segundo o médico e pesquisador da área da nutrição, Dr. Patrick Rocha, a falta de uma orientação e educação alimentar é um dos grandes problemas. Para ajudar e orientar pais e educadores na escolha de uma alimentação mais equilibrada para os pequenos, Dr. Patrick Rocha selecionou seis alimentos fundamentais, dentre os quais destacou os peixes ricos em ômega 3.
(OMS, 25/01/2016).

O médico orientou alimentação rica em ômega 3, pois são importantes ácidos graxos

- saturados de cadeia curta que têm efeitos positivos no desenvolvimento do sistema ósseo.
 - polinsaturados de cadeia longa que têm efeitos positivos no desenvolvimento do cérebro e da retina.
 - saturados de cadeia muito curta que têm efeitos positivos no desenvolvimento do sistema muscular e motor.
 - polinsaturados de cadeia média que têm efeitos positivos no desenvolvimento do sistema renal e urogenital.
 - ramificados polinsaturados e saturados de cadeia muito longa que têm efeitos positivos nas diferentes fases do crescimento.
- 05.** Assinale a alternativa correta a respeito dos carboidratos.
- Somente são utilizados como fonte de energia.
 - A síntese de polissacarídeos ocorre nos ribossomos.
 - Em mamíferos sua digestão ocorre preferencialmente na boca.
 - Polissacarídeos podem ser sintetizados tanto por animais como por vegetais.
 - A fotossíntese é o único processo responsável pela síntese de monossacarídeos.



06. Alimentar-se de forma adequada é uma das maneiras de prevenir o aparecimento de determinadas doenças. Uma dieta balanceada deve incluir alimentos ricos em nutrientes essenciais para a manutenção e o funcionamento do organismo, a exemplo de proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e sais minerais. A origem e a conservação dos alimentos são cuidados importantes para a manutenção da saúde.

Considerando-se as propriedades dos nutrientes, a produção e a conservação de alimentos, é correto concluir:

- 01) O açúcar comum é um carboidrato constituído por átomos de nitrogênio, carbono e oxigênio.
- 02) As vitaminas C e B₁₂ fazem parte da estrutura celular e são fontes de energia para o organismo.
- 03) O arroz e o feijão são alimentos ricos em lipídios, substâncias que se dissolvem facilmente na água.
- 04) As proteínas são macromoléculas resultantes da reação química entre aminoácidos e indispensáveis à manutenção da vida.
- 05) Os alimentos provenientes de “cultivo orgânico” são mais saudáveis porque não apresentam substâncias químicas inorgânicas.