



**ESTUDO EM CASA – DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19**  
**ATIVIDADES DE CIÊNCIAS – 7 ° SÉRIE EJA**  
**9ª SEMANA: DE 01/06/2020 a 05/06/2020 REFERENTE A 2 AULAS**  
**PROFª. LEONARDO**

## **CIÊNCIAS**

### **Os nutrientes presentes nos alimentos e suas características**

**Os nutrientes** são substâncias **presentes nos alimentos** que são importantes para o **funcionamento do nosso organismo**. Nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo.

Tipos de alimentos apresentam uma quantidade específica de nutrientes, sendo fundamental saber combiná-los para obter-se uma dieta saudável.

#### **Classificação dos nutrientes**

Os nutrientes são classificados em dois grandes grupos, os macronutrientes e os micronutrientes:

##### **Macronutrientes**

São aqueles que nosso corpo necessita em maior quantidade, sendo encontrados abundantemente nos alimentos. Proteínas, carboidratos, lipídios e água são exemplos deles.

##### **Micronutrientes**

São aqueles necessários em pequenas doses para que haja um bom funcionamento do organismo, sendo encontrados em baixa quantidade nos alimentos. Vitaminas e minerais são exemplos deles.

##### **Macronutrientes**

**Proteínas:** são moléculas orgânicas formadas por um conjunto de [aminoácidos](#) que desempenha uma série de funções importantes para o [corpo humano](#), como a defesa do organismo, a aceleração de [reações químicas](#), o transporte de substâncias, a movimentação, a [comunicação celular](#) e a sustentação. Costuma-se dizer que a principal função das proteínas é estrutural, uma vez que promovem a formação e o crescimento dos [tecidos](#) do nosso corpo. Carnes, ovos e laticínios são alimentos ricos em proteínas.

**Carboidratos:** constituem a principal fonte de energia para o nosso organismo e são as moléculas orgânicas mais abundantes da natureza. Eles são classificados, pelo número de subunidades, em monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos. Como exemplo de alimentos ricos em carboidratos, podemos citar: arroz, pão, massa, açúcar e mel.

**Lipídios:** são uma classe de macromoléculas que incluem as gorduras e substâncias semelhantes. Assim como os carboidratos, os lipídios estão relacionados com o fornecimento de energia. Além de serem moléculas armazenadoras de energia, eles apresentam outras funções, como: formação das membranas (fosfolipídios); proteção dos órgãos de impactos; e atuação na manutenção da temperatura do corpo. Margarina, óleo, carne gorda, noz e azeite são alimentos ricos em lipídios.

**Água:** está presente em todos os alimentos, estando em menor ou em maior quantidade a depender do alimento analisado. Dentre os principais papéis exercidos pela [água](#) no corpo humano, podemos destacar: transporte de substâncias; eliminação de substâncias para fora do corpo; atuação como solvente; lubrificação de órgãos e tecidos; participação de reações químicas; e regulação da temperatura. São alimentos ricos em água: melancia, tomate, nabo, cenoura e melão.

## Exercícios

1) Como os nutrientes podem ser classificados?

---

---

2) Quais as alimentos responsáveis por regular funções do organismo?

---

---

3) Cite três alimentos ricos em água.

---

---

4) Quais as características das proteínas?

---

---

---



**PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO CORRENTE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO**

**E.M.E.B. “JORNALISTA GRANDUQUE JOSÉ”**

Rua Marechal Deodoro, 815 – Bairro Centro – Ribeirão Corrente - SP. CEP: 14445-000 - Fone: (16) 3749.1017

Ato de Criação: Lei Municipal Nº 986, de 20 de março de 2008

Email - granduquejose@educacao.sp.gov.br