

FRENTE

1 / 12

Nutriente

FRENTE

2 / 12

Glúcidos

FRENTE

3 / 12

Proteínas

FRENTE

4 / 12

Lipídios

VERSO

1

Substância dos alimentos que o corpo precisa para funcionar. Dividem-se em glícidos, lipídios, proteínas, vitaminas e minerais.

VERSO

2

Fornecem energia ao corpo. Simples (açúcar, absorção rápida) vs. complexos (amido, absorção gradual). Ex.: arroz, pão, batatas.

VERSO

3

Crescimento, reparação de tecidos e formação de anticorpos. Ex.: carne, peixe, ovos, leite, feijão.

VERSO

4

Reserva energética, proteção de órgãos, regulação da temperatura. Saturadas (animal, menos saudáveis) vs. insaturadas (vegetal).

FRENTE

5 / 12

Vitaminas

FRENTE

6 / 12

Digestão mecânica

FRENTE

7 / 12

Digestão química

FRENTE

8 / 12

Vilosidades intestinais

VERSO

5

Regulam funções orgânicas (orgânicas). Ex.: vitamina C (sistema imunitário), vitamina D (ossos). Carencias causam doenças.

VERSO

6

Fragmentação física dos alimentos: mastigação (boca), movimentos peristálticos (estômago e intestinos).

VERSO

7

Degradação química por enzimas: ptialina (boca), pepsina (estômago), lipase (intestino).

VERSO

8

Dobras da mucosa do intestino delgado que aumentam a superfície de absorção dos nutrientes para o sangue.

FRENTE

9 / 12

Sistema digestivo das aves

FRENTE

10 / 12

Sistema digestivo dos ruminantes

FRENTE

11 / 12

Rótulo alimentar

FRENTE

12 / 12

Aditivos alimentares

VERSO

9

Não têm dentes — engolem o alimento inteiro e usam a moela (com pedras/gastrólitos) para o triturar.

VERSO

10

Estômago com 4 câmaras (rúmen, retículo, omaso, abomaso). Mastigam a ruminha para fermentar a celulose com bactérias.

VERSO

11

Informação nutricional: composição, data de validade, ingredientes, valores diários recomendados.

VERSO

12

Substâncias adicionadas para conservar, colorir ou saborizar. Riscos: alergias, hiperatividade. Ex.: E102, E200.