

FRENTE · 1 / 12

1

Qual é a diferença entre alimento e nutriente?

FRENTE · 2 / 12

2

Quais são os 3 nutrientes orgânicos principais?

FRENTE · 3 / 12

3

Quais são os nutrientes inorgânicos?

FRENTE · 4 / 12

4

Cita 3 elementos traço e as suas deficiências.

FRENTE · 5 / 12

5

Quais são as 3 etapas da nutrição?

FRENTE · 6 / 12

6

Qual é a função do fígado e do pâncreas na digestão?

FRENTE · 7 / 12

7

O que acontece no estômago durante a digestão?

FRENTE · 8 / 12

8

O que são os distúrbios alimentares? Cita 3 exemplos.

FRENTE · 9 / 12

9

Quais são os princípios da dieta mediterrânica?

FRENTE · 10 / 12

10

Qual é a importância da microbiota intestinal?

FRENTE · 11 / 12

11

Qual é a diferença entre digestão física e química?

FRENTE · 12 / 12

12

Como funciona a absorção no intestino delgado?

VERSO · 1 / 12

1

Alimento = produto consumido. Nutriente = componente do alimento com função no organismo.

VERSO · 2 / 12

2

Glúcidos (energia rápida), lípidos (reserva + membranas), proteínas (construção/repair).

VERSO · 3 / 12

3

Água (meio reacional), sais minerais (estrutura/funcionalidade), vitaminas (catalisadores).

VERSO · 4 / 12

4

Ferro → anemia. Flúor → cáries. Iodo → bócio.

VERSO · 5 / 12

5

Ingestão → Digestão (física + química) → Absorção → Eliminação.

VERSO · 6 / 12

6

Fígado: bile (emulsifica lípidos). Pâncreas: suco pancreático (enzimas) + insulina/glucagão.

VERSO · 7 / 12

7

HCl + pepsina → transformam proteínas em peptonas → formação do quimo.

VERSO · 8 / 12

8

Anorexia (restrição), bulimia (ingestão + purgação), compulsão (ingestão excessiva).

VERSO · 9 / 12

9

Frutas, legumes, azeite, peixe, cereais. UNESCO património cultural.

VERSO · 10 / 12

10

Digestão (fibra), vitaminas (K, B), imunidade (barreira contra patogénicos).

VERSO · 11 / 12

11

Física: fragmentação mecânica. Química: ação de enzimas/ácidos.

VERSO · 12 / 12

12

Vilosidades aumentam superfície. Nutrientes → sangue (capilares) ou linfa (quilíferos).