Nutrientes e Dieta Equilibrada — Leitura de Figuras

9.º Ano | Ciências Naturais | 3 páginas | 6 exercícios

Competências que desenvolve: Ler a pirâmide da dieta pelas proporções, associar cada grupo alimentar ao nutriente que fornece e percorrer as etapas da nutrição do alimento ao exterior.

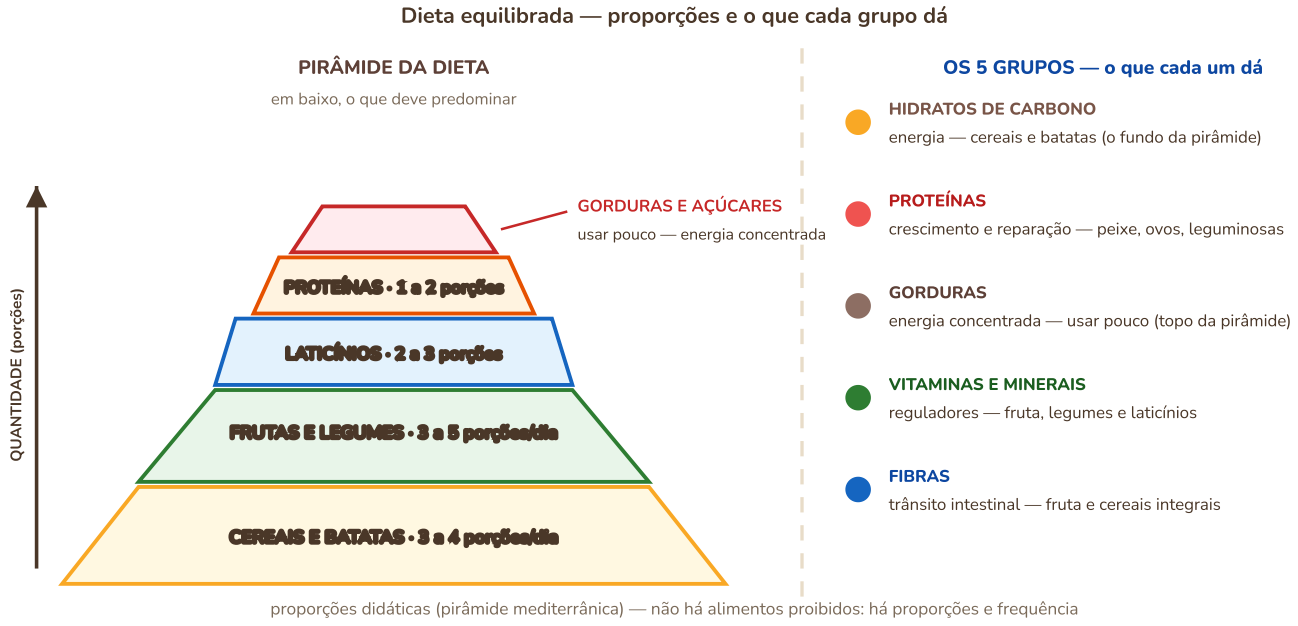


Figura I2 — Pirâmide da dieta equilibrada e os cinco grupos de nutrientes.

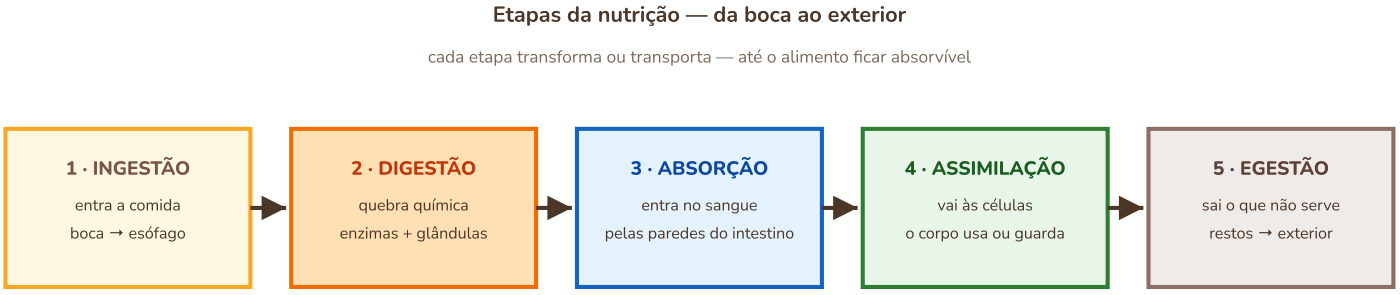


Figura I3 — As cinco etapas da nutrição, da ingestão à egestão.

Exercícios

1. Pirâmide (Figura I2): escreve os cinco degraus por ordem de quantidade e indica o que predomina no base e no topo.

2. Grupos × nutrientes (Figura I2): liga cada grupo ao nutriente principal: hidratos · proteínas · vitaminas · fibras · gorduras.

3. Cálculo de porções: um prato com cereais (4), fruta (4) e laticínios (2) — está nas proporções da pirâmide? Justifica com os intervalos.

4. Etapas (Figura I3): escreve as cinco etapas por ordem e indica em qual o alimento passa ao sangue.

5. V/F (Figura I3): a) «A digestão só começa no estômago.» ( ) b) «A absorção é a passagem ao sangue.» ( ) c) «Na assimilação ficam os restos.» ( )

6. Porquê (5–6 linhas): porque é que uma dieta equilibrada é «equilibrada» e não «rica»? Usa as proporções da pirâmide e os cinco grupos.

© 2026 Estudantices

Soluções — Nutrientes e Dieta Equilibrada

1. De baixo para cima: cereais e batatas (3–4) → frutas e legumes (3–5) → laticínios (2–3) → proteínas (1–2) → gorduras e açúcares (pouco). Predomina no base: **hidratos de carbónio com fibras**; no topo: **gorduras e açúcares**, os que devem ser os poucos.

2. hidratos → **energia** · proteínas → **crescimento e reparação** · vitaminas → **reguladores** · fibras → **trânsito intestinal** · gorduras → **energia concentrada** (usar pouco).

3. Sim, está dentro dos intervalos: cereais 4 (aceita 3–4) ✓, fruta 4 (aceita 3–5) ✓, laticínios 2 (aceita 2–3) ✓ — mas **faltam proteínas (1–2) e as fontes de fibra variadas**: o prato cobre metade da pirâmide, não o todo — equilíbrio é ter todos os grupos nas proporções.

4. ingestão → digestão → **absorção** → assimilação → egestão. O alimento passa ao sangue na **absorção** — é a etapa 3, nas paredes do intestino.

5. a) **F** — começa na boca (enzimas da saliva) b) **V** — é a definição c) **F** — na assimilação as células *usam ou guardam*; os restos são a etapa seguinte (egestão).

6. Porque «equilibrada» significa **todos os grupos nas proporções certas** — não é acumular mais de um: a pirâmide mostra que a base (hidratos + fibras) dá a energia diária, o meio dá vitaminas, cálcio e proteína, e o topo apenas o que é preciso em pequeno. Uma dieta «rica» num só grupo (só gorduras, ou só açúcar) desequilibra o resto: falta fibra, falta cálcio, sobra energia concentrada — o prato do exercício 3 ilustra: cumpre três degraus, mas esquece dois.

Nota de correção: escreve sempre porções com intervalo — «2 a 3», não «2» — a pirâmide é faixas, não números fixos.

© 2026 Estudantices