

ESCOLA _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

É possível incluir açúcar na dieta de forma equilibrada?

Atualmente, existem inúmeras dietas que se dizem milagrosas. Sem glúten, sem lactose, sem carboidratos entre outros. Além disso, tem-se o hábito de dividir os alimentos em “bons” e “ruins”. Por isso, o açúcar é um dos principais itens eliminados da alimentação de quem quer perder peso. Mas na verdade, o que leva à perda de peso é a restrição de calorias e não a de nutrientes ou alimentos específicos.

Sabemos que o consumo excessivo de açúcar eleva o valor energético (calorias) da alimentação e conseqüentemente leva ao ganho de peso e esse ganho de peso é um fator de risco para o desenvolvimento do diabetes.

Porém, o equilíbrio da alimentação é o mais importante. Não adianta cortar o açúcar ou alimentos muito gordurosos como pizza, hambúrguer e frituras, se você come muito nas refeições ou belisca o dia inteiro, mesmo que alimentos importantes como arroz, feijão, carnes, frutas e castanhas.

Então, é possível incluir um pouco de açúcar na alimentação, desde que esta esteja equilibrada para manter a saúde em geral (inclusive o peso saudável). No caso de pessoas com diabetes, também é possível, mas nessa situação, é importante ter o acompanhamento do nutricionista para garantir o controle da glicemia.

Renata Bressan. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br>>.

Questão 1 – O texto atende ao propósito de:

- a) expor uma opinião ao leitor.
- b) entreter o leitor.
- c) criticar o leitor.
- d) orientar o leitor.

Questão 2 – O texto foi escrito em uma linguagem:

- a) informal
- b) técnica
- c) formal
- d) científica

Questão 3 – O termo em destaque funciona como conjunção aditiva em:

- a) “Sem glúten, sem lactose, sem carboidratos entre outros.”
- b) “[...] tem-se o hábito de dividir os alimentos em “bons” e “ruins”.
- c) “Porém, o equilíbrio da alimentação é o mais importante.”
- d) “[...] para manter a saúde em geral (inclusive o peso saudável).”

Questão 4 – Na passagem “Por isso, o açúcar é um dos principais itens eliminados da alimentação de quem quer perder peso.”, a conjunção “Por isso” introduz:

- a) uma concessão
- b) uma condição
- c) uma comparação
- d) uma conclusão

Questão 5 – No trecho “Porém, o equilíbrio da alimentação é o mais importante.”, a conjunção sublinhada poderia ser substituída por:

- a) Entretanto
- b) Portanto
- c) Conquanto
- d) Porquanto

Questão 6 – No segmento “[...] se você come muito nas refeições ou belisca o dia inteiro [...]”, a conjunção “ou” estabelece uma relação de:

- a) oposição
- b) explicação
- c) alternância
- d) adição

Questão 7 – Na frase “No caso de pessoas com diabetes, também é possível, mas nessa situação, é importante ter [...]”, a conjunção adversativa “mas” indica:

- a) uma conformidade
- b) uma ressalva
- c) uma compensação
- d) uma oposição

Questão 8 – No período “Sabe das consequências da obesidade e não muda os hábitos alimentares.”, a conjunção “e” exprime a noção de adição? Explique:
