

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

**Leia:**

### **Pão engorda?**

O pão, por si só, não engorda. O que engorda é o consumo excessivo de carboidratos, bem como de qualquer outro macronutriente, como proteínas e gorduras. A nutricionista Geila Felipe explica que é errado pensar que os carboidratos devam ser cortados da dieta de quem quer emagrecer. O importante, segundo ela, é não exceder os valores recomendados.

Entretanto, uma dica importante para quem quer perder peso é que existem dois tipos de carboidratos: os simples e os complexos. Os simples estão presentes nos alimentos de sabor adocicado, como mel, geleia, leite, açúcar e frutas. Já pães, massas, arroz, cereais, batata, mandioca e farinha pertencem ao grupo dos carboidratos complexos.

Quem quer emagrecer, deve preferir uma alimentação equilibrada, composta por verduras, legumes, frutas, feijões e carboidratos complexos integrais. Os alimentos integrais são digeridos mais lentamente e, por isso, dão uma sensação maior de saciedade, além de conterem fibras que ajudam a regular o intestino. Nesse caso, o pão integral pode ser uma opção melhor do que o pão branco.

Quanto aos carboidratos simples, devem ser consumidos esporadicamente e com moderação. Para perder peso, o ideal é evitar alimentos como doces, chocolates e guloseimas em geral. A exceção fica para as frutas e o leite, que devem ser consumidos, uma vez que são fonte de fibras (no caso das frutas), vitaminas e minerais.

Praticantes de atividades físicas, com duração superior a uma hora, devem priorizar a ingestão de carboidratos antes, durante ou após a atividade. Já quem não pratica exercícios deve controlar a quantidade de carboidratos, especialmente no período noturno, em que o metabolismo do corpo fica mais lento.

Maria Ramos. Fragmento do texto "Pão e saúde". Disponível em: <<http://www.invivo.fiocruz.br>>.

**Questão 1** – Pode-se afirmar que o texto lido tem o objetivo de:

- a) criticar o leitor.
- b) instruir o leitor.**
- c) entreter o leitor.
- d) emocionar o leitor

**Questão 2** – Na passagem “O pão, por si só, não engorda.”, a autora do texto:

- a) **faz uma afirmação.**
- b) expõe uma opinião.
- c) levanta uma hipótese.
- d) estabelece uma comparação.

**Questão 3** – Segundo o texto, “[...] o pão integral pode ser uma opção melhor do que o pão branco”. Por quê?

Porque o alimento integral é digerido mais lentamente, levando a uma sensação maior de saciedade. Além disso, ele contém fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino.

**Questão 4** – Aponte a alternativa que contém os alimentos pertencentes ao grupo dos carboidratos simples:

- a) açúcar, arroz, leite, batata e mel.
- b) **frutas, leite, mel, açúcar e geleia.**
- c) mel, massas, leite, pães e açúcar.
- d) leite, farinha, cereais, mel e mandioca.

**Questão 5** – No segmento “Os alimentos integrais são digeridos mais lentamente [...]”, o termo grifado expressa:

- a) o meio com que os alimentos integrais são digeridos.
- b) **o modo com que os alimentos integrais são digeridos.**
- c) o tempo com que os alimentos integrais são digeridos.
- d) a intensidade com que os alimentos integrais são digeridos.

**Questão 6** – Em “[...] devem ser consumidos esporadicamente [...]”, o texto refere-se:

- a) **aos carboidratos simples.**
- b) aos carboidratos complexos.
- c) aos alimentos integrais.
- d) aos alimentos como doces, chocolates e guloseimas em geral.

**Questão 7** – No trecho “[...] uma vez que são fonte de fibras (no caso das frutas), vitaminas e minerais.”, a expressão “uma vez que” indica:

- a) **uma causa**
- b) uma condição
- c) uma finalidade
- d) uma consequência