

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

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

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

**Leia:**

### **Emagrecer com saúde**

Emagrecer é um processo lento, mas não impossível. Para perder peso com saúde, não podemos sair ansiosamente atrás de qualquer dieta “milagrosa” que nos restringe a alimentação a poucas calorias. Perder peso é adotar um estilo de vida saudável, por isso o melhor é procurar a ajuda de um nutricionista que elabore um cardápio que o ajude a eliminar somente as gordurinhas e não sua saúde!

### **Noções básicas de nutrição e saúde**

Nosso corpo, para se manter saudável, necessita de alguns cuidados especiais, sendo a alimentação um deles. A boa alimentação contribui para a boa saúde. Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde é definida com “um estado de completo bem-estar físico, mental e social do indivíduo, e não apenas a ausência de doenças”.

A nutrição é a ciência que estuda os alimentos e suas relações com a saúde, o valor nutritivo dos alimentos, o metabolismo, o equilíbrio das dietas e os fatores que interferem na saúde, os quais podem ser sociais, psicológicos, culturais e econômicos.

A ciência da nutrição, portanto, tem a finalidade básica de contribuir para o processo das populações, visando uma melhoria do estado nutricional do indivíduo e conseqüentemente de sua saúde.

O bom estado nutricional é responsável pelo bom funcionamento do organismo, contribuindo para a saúde e prevenindo doenças. Um indivíduo bem alimentado tem mais e melhor humor, o que colabora para seu equilíbrio emocional, melhorando seu ajustamento social.

Disponível em: <http://www.prodiam.sp.gov.br>.

**Questão 1** – De acordo com o texto, qual é o conceito de saúde?

De acordo com o texto, saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social do indivíduo”.

**Questão 2** – Identifique a finalidade do emprego do conectivo “portanto”, presente no penúltimo parágrafo do texto:

O conector “portanto” foi empregado para concluir, de forma resumida, a definição da ciência da nutrição, apresenta no parágrafo anterior.

**Questão 3** – Analise as seguintes afirmações acerca do texto:

- I. As chamadas dietas “milagrosas” prejudicam a saúde do indivíduo que as pratica.
- II. A adequada alimentação atua na prevenção de doenças.
- III. O indivíduo saudável é aquele que não apresenta doenças.

Está correto apenas o que se afirma em:

- a) I
- b) I e II**
- c) II e III
- d) I, II e III.

**Questão 4** – Em “[...] atrás de qualquer dieta “milagrosa” que nos restringe a alimentação a poucas calorias. [...]”, o termo destacado poderia ser substituído por:

- a) impulsiona
- b) leve
- c) limite**
- d) possibilite

**Questão 5** – O item abaixo em que o elemento destacado tem seu valor semântico corretamente indicado é:

- a) “Para perder peso com saúde, não podemos sair ansiosamente atrás de [...]”. (modo)**
- b) “Nosso corpo, para se manter saudável, necessita de alguns cuidados [...]”. (explicação)
- c) “[...] e social do indivíduo, e não apenas a ausência de doenças”. (condição)
- d) “Um indivíduo bem alimentado tem mais e melhor humor, [...]”. (adição)

**Questão 6** – Identifique os referentes das formas pronominais sublinhadas:

- a) “[...] que nos restringe a alimentação a poucas calorias.”.

Refere-se a “nós” (identificável pela desinência verbal).

- b) “[...] que elabore um cardápio [...]”.

Refere-se a “um nutricionista”.

- c) “[...] sendo a alimentação um deles.”.

Refere-se a “alguns cuidados especiais”.

- d) “[...] os quais podem ser sociais, psicológicos, culturais e econômicos.”.

Refere-se aos “fatores que interferem na saúde”.

- e) “[...] e conseqüentemente de sua saúde.”.

Refere-se a “do indivíduo”.