

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

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

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

### **A utilização dos nutrientes e o papel das vitaminas**

1) Como os nutrientes chegam ao nosso organismo?

R. Obtidos através da digestão enzimática do alimento passam pelo epitélio intestinal e caem na corrente sanguínea ou na corrente linfática.

2) Após serem distribuídos a todas as células, como são utilizados?

R. Como matéria-prima na construção de novas moléculas, como fonte de energia ou como reguladores da função celular.

3) Em que função especialmente é importante o papel das vitaminas?

R. Na função celular.

4) O que são as vitaminas?

R. São moléculas orgânicas que funcionam como coenzimas ou como cofatores de enzimas, sendo essenciais no desempenho de diversas funções do organismo.

5) Como podemos assegurar a ingestão diária de vitaminas?

R. Com uma dieta equilibrada, com boa quantidade e variedade de vegetais.

6) Como as vitaminas estão divididas?

R. Em duas categorias, as hidrossolúveis e as lipossolúveis.

7) Por que é necessário cuidado com o excesso de vitaminas lipossolúveis?

R. Porque essas substâncias podem atingir níveis tóxicos no organismo.