

ESCOLA: _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

Gorduras: vilãs da saúde?

Elas parecem estar por toda parte: nos salgadinhos, sorvetes, doces, biscoitos, carnes, leite, manteiga. E todos dizem que são as inimigas da saúde e da boa forma. É claro, estamos falando das gorduras. Mas será que elas são tão vilãs assim?

A resposta depende da quantidade e do tipo de gordura que você anda comendo. Hoje em dia, as pessoas consomem uma quantidade enorme de alimentos ricos em gorduras da pior qualidade, especialmente as saturadas e as hidrogenadas. Já ouviu falar delas? Boa parte vem de produtos industrializados, como biscoitos, bolos e congelados. Outra vem de frituras, salgados e embutidos, como salame, mortadela e linguiça, e também de carnes muito gordas. Tem gente que ainda adora encher o pão de manteiga ou entope o sanduíche com maionese.

Realmente, nesse caso, as gorduras, que na medida certa são essenciais ao nosso organismo, vão se tornar vilãs, inimigas mortais, que podem levar à obesidade e a doenças do coração. Mas se, ao contrário, você optar por uma alimentação equilibrada e saudável, verá que existem até mesmo gorduras *amigas*, as monoinsaturadas e poli-insaturadas, presentes, por exemplo, em óleos vegetais, peixes, azeite de oliva, sementes e nozes. Essas podem e devem fazer parte do seu cardápio.

Maria Ramos. Disponível em: <<http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infolid=875&sid=8>>. (Fragmento).

Questão 1 – Observe:

“Elas parecem estar por toda parte: nos salgadinhos, sorvetes, doces, biscoitos, carnes [...]”

Nessa passagem, a autora do texto refere-se:

Questão 2 – Em “Mas será que elas são tão vilãs assim?”, o termo grifado indica:

- () lugar.
- () modo.
- () tempo.

Questão 3 – Na frase “A resposta depende da quantidade e do tipo de gordura que você anda comendo.”, o vocábulo sublinhado exprime:

- () fatos que se somam.
- () fatos que se alternam.
- () fatos que se contrastam.

Questão 4 – Releia:

“Hoje em dia, as pessoas consomem uma quantidade enorme de alimentos ricos em gorduras da pior qualidade [...]”

Localize no texto as consequências para a nossa saúde do consumo excessivo dessas gorduras:

Questão 5 – No segmento “[...] especialmente as saturadas e as hidrogenadas.”, a palavra destacada poderia ser substituída por:

- () “principalmente”.
- () “exclusivamente”.
- () “apropriadamente”.

Questão 6 – No trecho “[...] como salame, mortadela e linguiça, e também de carnes muito gordas.”, o vocábulo “como” introduz:

- () exemplos.
- () uma causa.
- () uma comparação.

Questão 7 – De acordo com a autora, as gorduras “amigas” da nossa saúde estão presentes em alimentos, como:

- () “biscoitos, bolos e congelados”.
- () “frituras, salgados e embutidos”.
- () “óleos vegetais, peixes, azeite de oliva, sementes e nozes”.

Questão 8 – Na parte “Essas podem e devem fazer parte do seu cardápio.”, a autora:

- () apela.
- () orienta.
- () ordena.