

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

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

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

**Leia:**

### **O ovo**

Tão sensível quanto precioso: é assim que podemos começar a descrever o ovo. Um dos alimentos mais versáteis da culinária não só do Brasil, mas de todo o mundo. Basta imaginar a infinidade de formas e preparos para o consumo. Sozinho, cozido, mexido, em receitas doces ou salgadas que levam esse alimento na lista de ingredientes. Ele vai do prato principal à sobremesa agregando muito sabor e nutrição. Isso porque faz parte da lista de alimentos *in natura*, que devem ser a base da alimentação, o que o torna uma opção adequada e saudável.

Falando especificamente do ovo de galinha, podemos destacar o fato de ser uma fonte de vários nutrientes.

De acordo com a publicação “Desmistificando dúvidas sobre Alimentação e Nutrição”, produzida pelo Ministério da Saúde, a clara do ovo é rica em proteínas e a gema em lipídeos, vitaminas, minerais e compostos bioativos que melhoram os níveis de marcadores inflamatórios, que são substâncias relacionadas às alterações metabólicas e ao desenvolvimento de doenças crônicas, como as cardiovasculares e o câncer.

A inclusão dos ovos como parte das refeições é importante não só do ponto de vista nutricional, mas também social e econômico. O consumo desse alimento impulsiona uma cadeia de produção que começa no campo, envolvendo diversas pessoas que ali trabalham e tiram desse ofício o seu sustento. Por essas mãos, passa a produção de 1.500 ovos por segundo. Só em 2020, foi um total de 53 bilhões.

Aqui no Brasil, os ovos são frequentemente consumidos como acompanhamento do feijão com arroz ou de outros alimentos de origem vegetal, sendo muito valorizados pelo sabor que agregam à refeição. Tudo isso graças à sua versatilidade e por ser uma opção mais acessível para substituir as carnes em geral e peixes.

E eles não deixam a desejar em nada! De acordo com o “Guia Alimentar Para a População Brasileira”, elaborado pelo Ministério da Saúde, os ovos são alternativas para outros alimentos de origem animal, podendo ser consumidos cozidos, mexidos ou fritos ou como ingredientes de omeletes e suflês e de várias outras preparações culinárias. [...]

“Ministério da Saúde”. Disponível: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-alimentar-melhor/noticias/2022/caminhos-da-comida-de-verdade-o-ovo-e-seu-verdadeiro-coringa-na-cozinha>>.

(Com corte e adaptação).

**Questão 1** – Em “Um dos alimentos mais versáteis da culinária não só do Brasil, mas de todo o mundo.”, a que alimento o texto se refere?

O texto refere-se ao ovo.

**Questão 2** – O trecho “[...] a clara do ovo é rica em proteínas [...]” é:

- ( ) uma narração.
- ( x ) uma descrição.
- ( ) uma argumentação.

**Questão 3** – O segmento “[...] são substâncias relacionadas às alterações metabólicas e ao desenvolvimento de doenças crônicas [...]” define:

- ( ) “lipídeos”.
- ( ) “compostos bioativos”.
- ( x ) “marcadores inflamatórios”.

**Questão 4** – Na parte “A inclusão dos ovos como parte das refeições é importante não só do ponto de vista nutricional, mas também social e econômico.”, os fatos destacados:

- ( ) concluem o anterior.
- ( ) opõem-se ao anterior.
- ( x ) somam-se ao anterior.

**Questão 5** – Observe:

“O consumo desse alimento impulsiona uma cadeia de produção que começa no campo, envolvendo diversas pessoas que ali trabalham e tiram desse ofício o seu sustento.”

O verbo grifado poderia ser substituído por:

- ( ) “cria”.
- ( x ) “estimula”.
- ( ) “transforma”.

**Questão 6** – Na passagem “Tudo isso graças à sua versatilidade [...]”, a expressão sublinhada foi empregada para indicar:

- ( x ) causa.
- ( ) condição.
- ( ) consequência.