

Aceite para publicação em 5 de Abril de 2010.



ORGANISMO HUMANO EM EQUILÍBRIO

OPÇÕES QUE INTERFEREM NO EQUILÍBRIO DO ORGANISMO

✓ DROGAS

➤ DROGAS ILEGAIS

➤ ÁLCOOL

➤ TABACO 🚬

✓ ACTIVIDADE FÍSICA

✓ **ALIMENTAÇÃO**

ALIMENTAÇÃO

Alimentos



Nutrientes

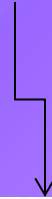


Simples

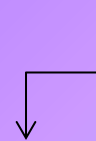
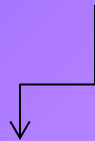


Composto

Função energética



Função plástica



Função reguladora



Glúcidos



Simple



Polissacarídeos



Amido



Celulose

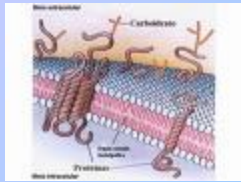
Complexos

Oligossacarídeos

Monossacarídeos

+Fibras

Complantix



Membrana celular

Lípidos

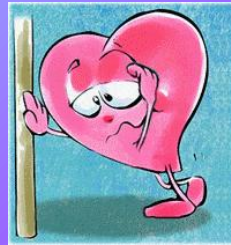


Líquidos

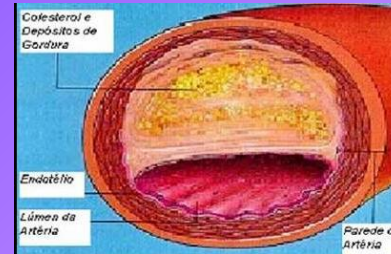


Sólidos

Aumento de consumo



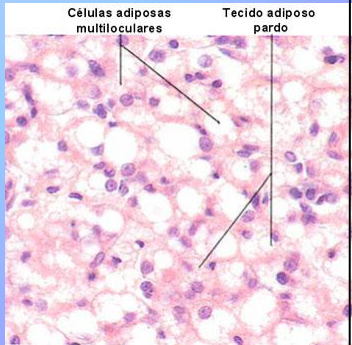
Hipertensão



Aumento de colesterol



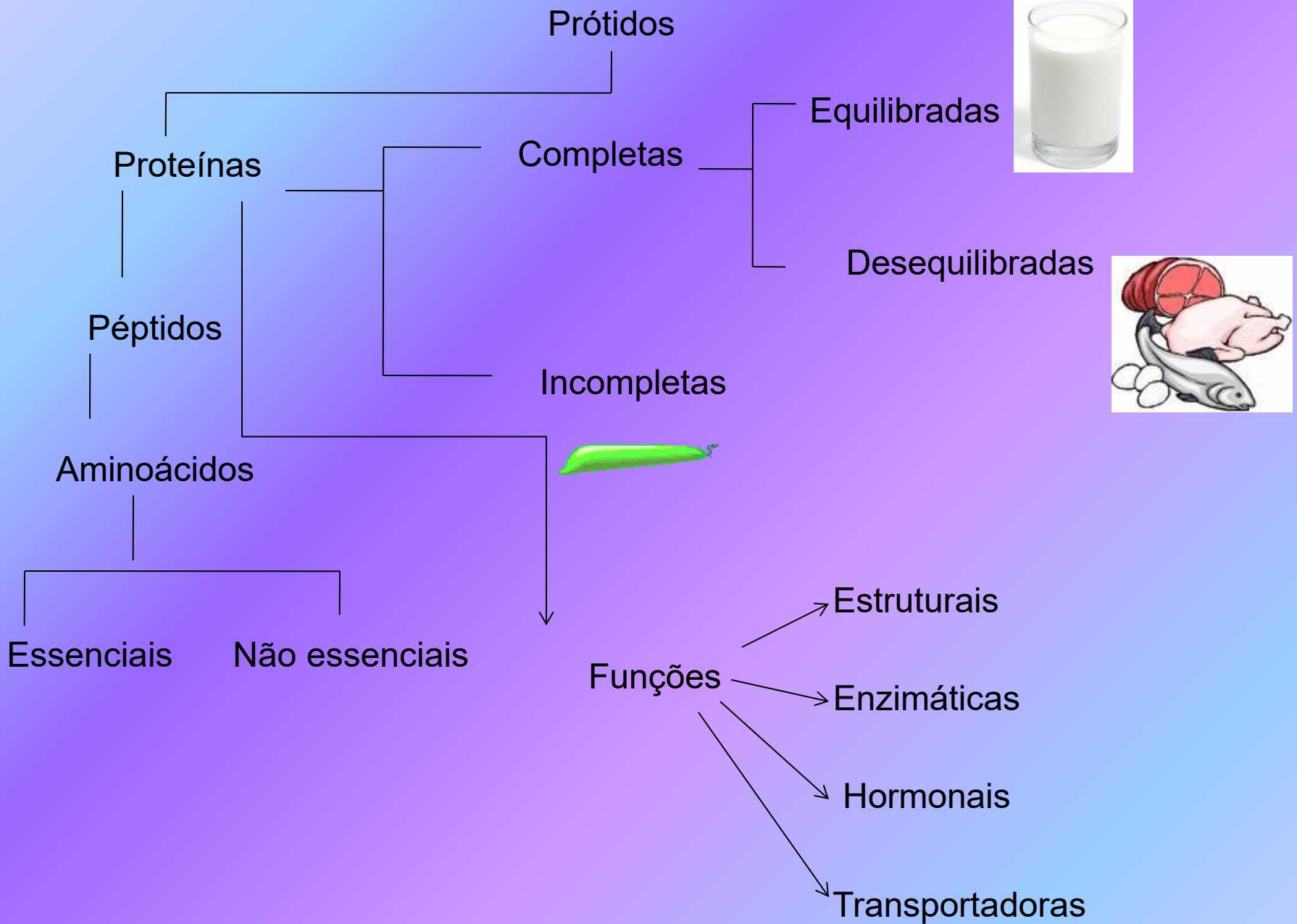
Doenças cardiovasculares



Tecido adiposo

Ácidos Gordos

Glicerol



Sais Minerais

Deficiente

Excessiva

Cálcio

Iodo

Ferro

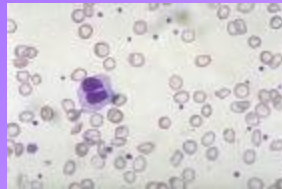
Cloreto de
sódio



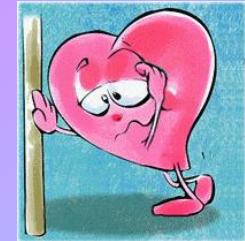
Raquitismo



Bócio



Anemia



Hipertensão

Vitaminas

Necessárias em pequenas quantidades

Deficiência

Avitaminoses

Vit. C

Vit. B₁

Vit. A

Vit. D

Vit. PP



Escorbuto



Béribéri



Xeroftalmia



Raquitismo



Pelagra

Vitaminas

Lipossolúveis

Hidrossolúveis



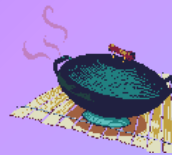
Processos de conservação/preparação dos alimentos

Aproveitar a
água de
cozedura

Evitar



Luz



Calor



Variações de
temperatura



Água



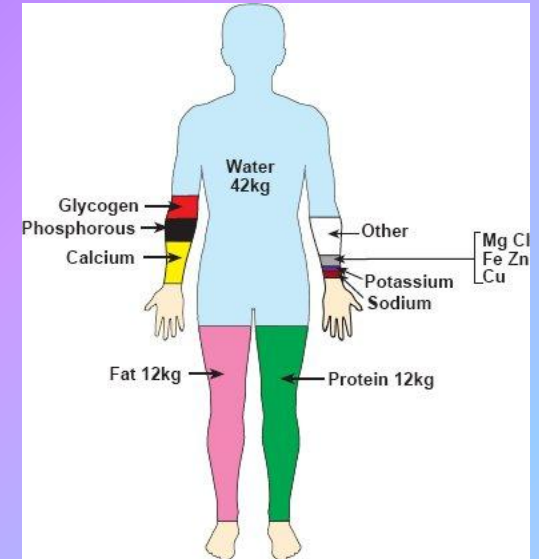
→ Controle de temperatura

→ Dissolução

→ Transporte

→ Eliminação

de substâncias



Componente mais abundante do organismo

Distinguir alimento e nutriente

Diferenciar alimento simples e composto

Conhecer funções dos nutrientes

Reconhecer a importância dos nutrientes

Identificar doenças associadas a erros alimentares

Conhecer processos de preparação e conservação de alimentos

Relaciona: alimentação saudável, erros alimentares, saúde e doença.

Indica: causas da desnutrição;
causas da obesidade

Como encontrar o ponto de equilíbrio?

O que se deve comer?

RODA DOS ALIMENTOS



Quantos sectores estão representados?

Como estão agrupados os alimentos?

Deveremos consumir alimentos de todos os sectores nas mesmas proporções?

Porque é que a água ocupa o lugar central ?

A alimentação é uma opção que interfere no equilíbrio do organismo

QUESTÕES A ESCLARECER:

- ✓ Outras formas de representação para escolher e combinar os alimentos.
- ✓ Como variam as necessidades alimentares?
- ✓ Doenças associadas a erros alimentares – excesso e falta de alimento.
- ✓ Há relação entre a alimentação e o cancro ?
- ✓ O que é a Biotecnologia?
- ✓ Qual a utilidade dos aditivos alimentares?
- ✓ O que significa - Alfabetização do consumidor?

Autor:

Inês Barbosa

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Partilha nos termos da mesma Licença 3.0 Unported. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> ou envie uma carta para Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

