

	NOME:	
	DATA:	ATIVIDADE 23-03
	TURMA:	DISCIPLINA: BIOLOGIA
	PROFESSOR (A): MARIENY SILVEIRA	VALOR:                      NOTA:
	ASSINATURA DOS PAIS E/ OU RESPONSÁVEIS:	

Querido(a) aluno(a),

Você poderá realizar a impressão deste material e resolvê-lo de forma manuscrita. Assim que terminar de respondê-lo, você deverá fotografá-lo e enviá-lo por e-mail.

Caso faça a opção pela resolução digital, salve o mesmo, para que, após o término, possa encaminhar para a correção.

Relembrando o meu e-mail: [marieny.silveira@yahoo.com.br](mailto:marieny.silveira@yahoo.com.br)

Qualquer dúvida, estou à disposição!

Abraços!

Eny



### ***Dá para se prevenir do coronavírus por meio da alimentação?***

Apesar do que dizem algumas fake news por aí, não existe alimento ou nutriente milagroso que evite ou trate a Covid-19, doença causada pelo novo **coronavírus**. “A imunidade é formada por um conjunto de fatores que atuam contra diferentes doenças, vírus e bactérias. Não podemos elencar um único alimento ou uma vitamina para resolver um problema de saúde”, aponta o infectologista Hélio Bacha, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, à Agência Einstein.

Por outro lado, uma dieta balanceada como um todo ajuda o organismo a se manter preparado contra invasores. “Se o indivíduo se alimentar corretamente, seu sistema imunológico estará competente, independentemente do tipo de infecção”, informa a nutricionista Deise Cristina Caramico, professora do Centro Universitário São Camilo, em São Paulo, em entrevista à SAÚDE. Ela ainda conta que temos de investir em fontes de todos os nutrientes, porém destaca alguns que dão uma força especial. “Eles favorecem os glóbulos brancos, que são as nossas células de defesa”, complementa.

Veja alguns nutrientes que podem auxiliar a imunidade:

- **Proteínas:** alimentos de origem animal (carne vermelha e branca, leite, ovos) e leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão de bico).
- **Zinco:** carnes de todos os tipos, principalmente a vermelha, derivados de animais e frutos do mar.
- **Magnésio:** leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e verduras folhosas.
- **Selênio:** a principal fonte é a castanha do Pará ou do Brasil.
- **Vitamina A:** está presente em fontes de gordura (queijo, gema do ovo) e em vegetais de coloração alaranjada, como manga, mamão e cenoura.

- **Vitamina C:** o micronutriente mais famoso quando citamos imunidade é ofertado por frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi).
- **Complexo B:** É composto por várias vitaminas disponíveis em todos os grupos. Então é necessário ingerir um pouco de cada. Lembrando que a B12 é encontrada apenas naqueles de origem animal. Por isso, os veganos precisam considerar suplementos, com orientação profissional.  
(Revista: Saúde, editora: Abril, 16/03/2020)

QUESTÃO 01: Com base nas informações do texto, e em seus conhecimentos sobre o assunto, construa uma rotina alimentar para aumentarmos a nossa imunidade, auxiliando na prevenção ao COVID-19.

CAFÉ DA MANHÃ	
LANCHE DA MANHÃ	
ALMOÇO	
LANCHE DA TARDE	
JANTAR	
CEIA	



QUESTÃO 02: A vitamina C, cujo nome técnico é ácido ascórbico, é uma vitamina hidrossolúvel, ou seja, é solúvel em água. A substância foi descoberta em 1932 pelo cientista e bioquímico húngaro Albert Szent-Gyögyyi. Ela não pode ser sintetizada pelos seres humanos, sendo assim, a única maneira de obtê-la é pela alimentação. Após ser ingerida, a vitamina C participa de diversas ações bioquímicas vitais para o organismo. Ela melhora o sistema imunológico, a pele, o humor e evita problemas oftalmológicos e derrames. O nutriente também conta com forte ação antioxidante, combatendo os radicais livres.

A maior parte da população acredita que a vitamina C tem poder de cura em casos de viroses, como a causada pelo COVID-19. Discorra sobre o assunto.

---



---



---



---



---



---



---

QUESTÃO 03: Os alimentos fornecem energia e as substâncias necessárias para construção do nosso corpo. Eles também fornecem os nutrientes que contribuem para regulação do organismo. Quando ocorre um ferimento, como um corte, por exemplo, a região é regenerada e o corte se fecha. Qual alimento pode fornecer nutrientes que contribuem para cicatrização do corte?

- A) Arroz.
- B) Macarrão.
- C) Bife.
- D) Batata frita.

QUESTÃO 04: Os alimentos fornecem os nutrientes essenciais para o nosso corpo. Esses nutrientes podem ser construtores, energéticos ou reguladores. O nutriente necessário para a construção de tecidos durante a cicatrização de uma ferida é:

- A) O carboidrato.
- B) O lipídio.
- C) A proteína.
- D) O sal mineral.

QUESTÃO 05: No nosso organismo, a água é um dos seus principais constituintes e não conseguimos sobreviver sem ela. Um dos papéis da água no organismo é:

- A) Fornecer energia para que ocorram as transformações.
- B) Regular o funcionamento das transformações.
- C) Dissolver a maior parte das substâncias para que ocorram as transformações.
- D) Fornecer as substâncias para a construção das células do organismo.

QUESTÃO 06: Identifique os grupos nutricionais representados na pirâmide abaixo.

