

LÍNGUA PORTUGUESA – QUESTÕES DE 01 A 08

Leia o texto abaixo e responda às questões que se seguem:

LENYCIA NERI

Sócia-diretora da Nutri4Life
Consultoria em Nutrição

www.nutri4life.com.br

GRÃOS INTEGRAIS: MAIS UMA MODA?**A CIÊNCIA COMPROVOU QUE ELLES SÃO BENÉFICOS À SAÚDE**

O grão integral é aquele que não sofreu processamento e refinamento completos. Portanto, são considerados grãos integrais os intactos, rachados ou em flocos, sendo os seus componentes anatômicos – endosperma, gérmen e farelo – preservados. Saiba para que serve cada parte do grão integral:

- ▶ **Farelo:** é a parte mais externa, que protege o germe e o endosperma. Ele contém compostos fenólicos, vitaminas e minerais e é riquíssimo em fibras. O farelo muitas vezes é indicado para o tratamento de intestino preso.
- ▶ **Endosperma:** compõe a maior parcela do grão e fornece energia para o crescimento da planta. É uma grande fonte de carboidratos complexos.
- ▶ **Gérmen ou germe:** é o embrião do grão, que crescerá quando germinado. É a parte do grão mais rica em nutrientes e contém vitaminas, antioxidantes, proteínas, minerais e gorduras.



Atualmente, a ciência comprovou que os grãos integrais são benéficos à saúde. O consumo regular é capaz de prevenir doenças como o diabetes tipo 2, a obesidade, o câncer e as doenças cardiovasculares. A publicação de artigos científicos que constataram o grande valor dos grãos integrais gerou a mudança das recomendações à população. Se antes recomendava-se o consumo de seis a 11 porções de carboidratos, agora ressalta-se que pelo menos a metade dessas porções (três ao dia) deve ser composta por grãos integrais ou produtos elaborados com eles.

Atenta às novas tendências do consumo de alimentos mais saudáveis, a indústria de alimentos vem reformulando os seus produtos para incluir alimentos integrais na rotina do consumidor, mas você deve ficar atento a algumas dicas:

- ▶ Nem todo alimento integral é saudável. Às vezes, a composição nutricional do produto industrializado inclui muita gordura ou açúcar. Nesse caso, ele deve ser consumido com cautela, pois o fato de ele de ser elaborado com grãos integrais não faz dele um alimento saudável.
- ▶ Verifique se o alimento é totalmente elaborado com grãos integrais ou se é elaborado com um mix de integrais e grãos refinados. Normalmente, os que são totalmente elaborados com grãos integrais trazem essa informação na embalagem.
- ▶ A alimentação das crianças não deve ser totalmente baseada em grãos integrais. Se esses produtos excederem a quantidade de fibras necessárias ao dia, eles podem comprometer a sensação de fome da criança, e ela deixará de ingerir os nutrientes necessários ao seu crescimento.
- ▶ Em excesso, tudo é prejudicial. Não exagere nas fibras, pois elas impedirão a absorção de nutrientes importantes ao seu organismo.
- ▶ Há boas opções para incluir alimentos integrais no dia a dia. Algumas delas são pães ou torradas integrais no café da manhã e lanches entre refeições ou arroz e outros cereais, como a cevada ou a quinoa, no almoço e no jantar.
- ▶ Não se esqueça de beber bastante água. Grande parte dos benefícios dos grãos integrais depende de uma boa hidratação.

01. Das alternativas abaixo, marque aquela que evidencia o objetivo comunicativo do texto:

- a) Dissertar sobre a importância de alimentos integrais na dieta das pessoas.
- b) Informar sobre a comprovação dos benefícios dos alimentos integrais à saúde.
- c) Opinar sobre os benefícios dos produtos integrais à saúde dos consumidores.
- d) Relatar sobre o uso dos grãos integrais na dieta das pessoas com carência de vitamina.

02. Considerando as informações apresentadas no texto, analise as afirmativas abaixo:

- I. A ciência confirma os benefícios dos grãos integrais à saúde.
- II. Os grãos integrais preservam os seus componentes anatômicos.
- III. Todo tipo de grão apresenta apenas três componentes antioxidantes.
- IV. As fibras dos alimentos integrais devem ser ingeridas em excesso.
- V. Os produtos integrais são melhores do que os processados e refinados.

Está CORRETO o que se afirma apenas em:

- a) I, II e III.
- b) II, III e IV.
- c) III, IV e V.
- d) I, II e V.

03. Em relação aos componentes anatômicos do grão integral, é CORRETO afirmar:

- a) O farelo é riquíssimo em fibras e é indicado para regular o funcionamento do intestino preso.
- b) O gérmen crescerá apenas quando germinado e corresponde à parte do grão com menos gordura.
- c) O endosperma fornece energia para o crescimento da planta, sendo uma importante fonte de proteína.
- d) O germe é o embrião do grão e é rico em oxidantes, nutrientes e compostos fenólicos.

04. De acordo com o texto, é CORRETO afirmar:

- a) A autora considera que a onda de alimentos saudáveis representa apenas um modismo evocado por cientistas.
- b) Qualquer uso de grãos integrais em uma dieta é considerado como benéfico para todos os tipos de consumidores.
- c) A ciência reconhece, há muito tempo, a necessidade da inclusão dos grãos integrais em uma alimentação saudável.
- d) Os grãos integrais devem ser incluídos em uma alimentação saudável, mas acompanhados de outros hábitos alimentares.

05. "O grão integral é aquele que não sofreu processamento e refinamento completos."

Em relação ao trecho selecionado, é CORRETO afirmar que se caracteriza textualmente como uma:

- a) argumentação.
- b) definição.
- c) instrução.
- d) exposição.

06. “Normalmente, os que são totalmente elaborados com grãos integrais trazem essa informação na embalagem.”

O advérbio “normalmente”, no trecho acima, indica uma circunstância de:

- a) intensidade.
- b) conformidade.
- c) instrumento.
- d) modo.

07. Leia as afirmativas abaixo, atribuindo V para a(s) verdadeira(s) e F para a(s) falsa(s):

- () As descobertas científicas recomendam o uso de cerca de 6 porções diárias de grãos integrais para uma alimentação diária.
- () A indústria alimentícia está reformulando os seus produtos em função das novas tendências de consumo de alimentos saudáveis.
- () Todo alimento integral pode ser considerado como saudável e deve ser acrescentado em uma alimentação saudável.
- () A ingestão de fibras pode ser prejudicial para as crianças e também para aqueles que ingerem pouca água em suas dietas alimentares.

A sequência CORRETA é:

- a) F, V, F, V.
- b) V, F, V, F.
- c) V, V, F, F.
- d) F, F, V, V.

08. “[...] sendo os seus componentes anatômicos – endosperma, gérmen e farelo – preservados [...].”

Considerando que a pontuação é um importante recurso sintático-semântico na organização do texto, os travessões no trecho selecionado foram utilizados com a intenção de:

- a) explicar o processamento e os benefícios do grão integral.
- b) destacar os componentes anatômicos do grão integral.
- c) comprovar os componentes benéficos do grão integral.
- d) justificar o processamento e refinamento do grão integral.