



COMIDA SAUDÁVEL? | Professor Romulo Bolivar

www.proenem.com.br

INSTRUÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo na modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “COMIDA SAUDÁVEL?”, apresentando proposta de intervenção, que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

TEXTO 1

O ovo é o mocinho ou o vilão da sua dieta? Descubra

Por Alessandra Rodrigues



Antes deste post começar, vocês precisam entender que a nutrição é uma ciência mutável e construída de evidências que evoluem e se alteram conforme surgem novos estudos.

Por isso mesmo, o alimento do qual falaremos hoje já foi visto como vilão das dietas e hoje é justamente o contrário — o mocinho! O ovo pode sim sair da sua lista negra: ele possui muitas propriedades boas para a sua saúde. A clara, por exemplo, é fonte de proteínas de boa qualidade. A gema, por outro lado, possui sim gordura e colesterol mas, ao mesmo tempo, também apresenta colina, um aminoácido importante para formação de acetilcolina, que ajuda na memória.

A clara dos ovos é pouco calórica e oferece bastante saciedade — ou seja, uma ótima opção para a fome noturna ou do fim da tarde. Ela pode aparecer também junto com a tapioca no café da manhã, formando uma refeição completa (proteína da clara + carboidrato da tapioca).

A parte branquinha dos ovos também ajuda quem está com vontade de comer um docinho: basta misturar duas claras com 2 colheres de chá de farelo de trigo ou aveia, adoçante culinário a gosto e canela a gosto. Bata com um garfo e leve em um frigideira quente antiaderente ao fogão, transformando a mistura numa panqueca. Depois é só cobrir com geleia sem açúcar e está pronta uma deliciosa panqueca proteica.

Já se a vontade for de salgado, misture duas claras com orégano a gosto e tomate em cubos, uma pitada de sal e leve a frigideira. O resultado é um delicioso omelete salgado! Essas duas receitas são ótimas opções para repor as energias após uma atividade física!

Agora, se você quiser comer a gema, o ideal seria trocar a sua proteína do almoço (carne, frango ou peixe) pelo próprio ovo. Evite combinar as duas opções — afinal, ambas fornecem colesterol. Se consumidas isoladamente, no entanto, não trarão problema algum para seu coração!

(Disponível em: <http://vejasp.abril.com.br/blogs/nutricao/2014/08/ovo-faz-bem-para-saude>. Acedido em: 18/2/2015)

Saiba quais os alimentos bons e ruins para a saúde do coração

Colesterol

Cardiologista Francisco Fonseca, da Unifesp, esclarece o assunto

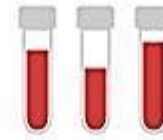
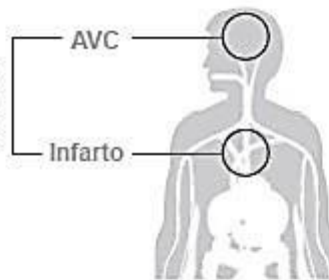


Nível ideal

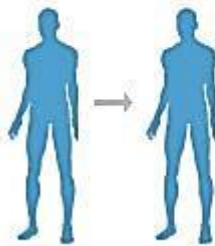
menos de **200 mg/dl**

Deve ser inferior para quem tem diabetes ou sofreu infarto ou acidente vascular cerebral (AVC)

Mais do que isso, pode provocar problemas de saúde como:



Esses valores (totais e fracionados) podem ser detectados por meio de exame de sangue



Fatores genéticos

Motivam uma produção maior de colesterol

Dificultam a eliminação do LDL

TRIGLICÉRIDES

O que são

Gorduras ligadas à alimentação e capazes de armazenar energia. Quando esta não é aproveitada pelo corpo (como em caso de sedentarismo), há um acúmulo

Nível ideal
menos de **150 mg/dl**

Como detectar



Exame de sangue

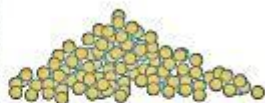
O colesterol e os alimentos

Cardiologista Raul Dias dos Santos explica a relação de alguns alimentos com o colesterol



Fibras ajudam a baixar o colesterol

O ideal é incluir no cardápio uma grande variedade de alimentos fibrosos, como aveia, maçã, pera e goiaba, além de leguminosas, como feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha



Soja faz bem para as artérias

A soja é recomendada contra as doenças cardiovasculares. É uma fonte importante de fitosterol e ácido linolênico, substâncias que reduzem o colesterol



Margarinas especiais reduzem o colesterol

Uma colher de sopa cheia de margarina com fitosterol reduz o LDL, o colesterol ruim, em 10%. Mas a margarina não deve ser aquecida, senão perde suas propriedades



Berinjela não é um remédio milagroso

A berinjela é um bom alimento porque contém fibras e uma vitamina que aumenta o HDL, o colesterol bom. Mas ela sozinha não reduz diretamente os níveis de LDL, o colesterol ruim



Quem tem colesterol alto não precisa evitar ovos

Embora o ovo seja rico em colesterol, um por dia não aumenta o risco de doenças do coração, pois o corpo absorve somente um terço do colesterol dos alimentos



Frango é bom para quem tem colesterol alto

As carnes brancas são mais magras que as carnes vermelhas. O peito de frango é melhor que a coxa e a sobrecoxa. A carne vermelha deve ser consumida sem gordura e com pouco óleo



Chocolate não aumenta o colesterol

Consumido com moderação, o chocolate não aumenta o LDL, o colesterol ruim. Ele tem ainda substâncias antioxidantes, que protegem o coração

TEXTO 3

Alimentos da moda: será que eles ajudam na sua dieta? Confira.
Tapioca, chia, goji berry, glúten: Mocinhos? Vilões? Nutricionista esclarece.



Sentido horário: goji berry, glúten, tapioca e chia (Fotos: Getty Images)

Por Renata Pinheiro

Alguns alimentos sempre estiveram ali, ao nosso alcance, mas, de repente, viraram super-heróis da dieta. Ou supervilões. **Mas, afinal, será que eles são mesmo tudo aquilo que andam dizendo por aí?**

"Não existe nenhum alimento que por si só vai exercer o efeito emagrecedor. Emagrecimento é um processo de reeducação alimentar. É necessário ativar o metabolismo com um combinado de alimentos certos", adianta a nutricionista funcional e esportiva Luciana Harfenist.

Listamos, abaixo, quatro alimentos que vêm sendo incluídos ou excluídos da dieta, com promessas de emagrecimento. Confira:

- **GOJI BERRY**

"Goji berry promete emagrecer até 5 kg em 1 mês." "Goji berry tem poder rejuvenescedor." "Goji berry elimina celulite." Mas não é exatamente assim, e Luciana Harfenist esclarece como o goji berry atua no organismo, em função desses benefícios.

"O goji berry tem carotenóides, responsáveis por proteger a fruta do tempo e eles têm o mesmo efeito no nosso organismo. Por isso dizem que rejuvenesce, mas isso é a ação antioxidante, ou seja, apenas retarda o envelhecimento", explica.

A fruta não emagrece ou elimina a celulite, exatamente. "O que ela faz é reduzir a produção das substâncias inflamatórias. Celulite é a inflamação nas células de gordura", avisa.

- **CHIA**

Emagrece e reduz a gordura? Hum, ajuda. Mas não adianta nada se não estiver aliada a uma alimentação saudável. **"A chia é fonte de fibra. A fibra gera saciedade, melhora o trânsito intestinal, ajuda a absorver melhor os nutrientes e melhorar a detoxicação hepática (retirada de substâncias tóxicas do organismo, que ocorre principalmente pelo intestino e fígado)"**.

Luciana explica que essas sementes têm fibra solúvel, o que aumenta pelo menos 10x o tamanho dela, por isso sacia tanto. **"Mas a chia, ao contrário do que muitos pensam, tem bastante caloria. Não é alface!"**, alerta.

- **GLÚTEN**

Muita gente pensa que tirar o glúten da alimentação é sinônimo de emagrecimento. E, de fato, como ele está presente em pães e biscoitos, quando se exclui esse grupo de alimentos, consomem-se menos calorias. Mas não pelo glúten, exatamente.

"O glúten interfere na permeabilidade da membrana intestinal, responsável pela absorção dos nutrientes. Se eu tenho alteração nesse metabolismo, passo a absorver o que não preciso, facilito a entrada de toxinas", explica Luciana.

A especialista lembra, ainda, que para uma dieta sem ele é preciso recomendação médica. "Mas não é todo mundo que precisa. Se o paciente não tem nenhum problema de intestino, substituir o pão normal pelo integral funciona na dieta", avisa.

Para a desintoxicação, avalia a especialista, é preciso tirar o glúten da rotina alimentar porque ele interfere na digestão. **"Mas existe um período de desintoxicação. Meu detox dura 21 dias, no máximo"**, alerta.

- **TAPIOCA**

A tapioca é uma alternativa ao glúten, ao pão do dia a dia, conta a nutricionista. **"Mas ela não tem nada de emagrecedor e nem nutricionalmente é melhor do que qualquer outra farinha. A tapioca tem alto índice glicêmico e engorda bem"**, alerta.

Segundo ela, **2 colheres e meia possuem 140 calorias, o equivalente a uma porção de pão, quatro torradas ou uma batata doce de 100g**. A grande diferença é que a digestão é mais fácil que a de glúten, explica.

(Disponível em: <http://gnt.globo.com/bem-estar/materias/alimentos-da-moda-sera-que-eles-ajudam-na-sua-dieta-confira.htm>. Acedido em: 19/2/2015)