LEITURA, ESCRITA e INTERPRETAÇÃO de TEXTO

GLÁUCIA DZIUBATE

Açúcar: quais são as opções para adoçar os alimentos e quais são as mais saudáveis?

NÍVEL I

PMA - aula 17

PARANÁ
GOVERNO
DO ESTADO

aula

PARANÁ







OBJETIVOS DA AULA

- Ler textos informativos sobre que açúcar é mais saudável para a nossa alimentação;
- Localizar informações explícitas no texto;
- Inferir informações implícitas no texto.

Açúcar: quais são as opções para adoçar os alimentos e quais são as mais saudáveis?

https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/06/16/acucar-quais-sao-as-opcoes-para-adocar-os-alimentos-e-quais-sao-as-mais-saudaveis.ghtml



Melado de cana, demerara, mascavo, orgânico, cristal e por aí vai. As opções para adoçar um simples cafezinho, fazer um bolo ou um prato de doce vão muito além do açúcar refinado, também conhecido como branco, o mais comum e o menos indicado pelos especialistas.



https://dragrazicancio.wordpress.com/2014/08/04/tipos-de-acucares/

“Durante o processo de refinamento, alguns aditivos químicos, como enxofre, são adicionados para dar a coloração branca. Além disso, o açúcar refinado perde vitaminas e minerais”, explica a nutricionista e doutora em nutrição humana pela Universidade de Brasília, Alessandra Gaspar Sousa.



“Por isso, a escolha mais saudável indica um tipo de açúcar que seja pouco processado, para preservar seus nutrientes, e que tenha pouco ou nenhum aditivo químico adicionado.



ATIVIDADE 1 

“Durante o processo de refinamento, alguns aditivos químicos, como enxofre, são adicionados para dar a coloração branca. Além disso, o açúcar refinado perde vitaminas e minerais”

Por que o açúcar refinado (branco) não é o mais indicado para o consumo?

CORREÇÃO

Por que o açúcar refinado (branco) não é o mais indicado para o consumo?

O açúcar branco não é o mais indicado para o consumo porque ao ser processado recebe aditivos químicos para seu embranquecimento, além disso perde vitaminas e minerais.

Os vários tipos de açúcar:

- Refinado - Light - Demerara -Mascavo
- Cristal - Orgânico
- Açúcar de frutose (feito a partir de frutas, e não da cana)
- Melado de cana
- Adoçantes à base de estévia (adoçante natural feito da folha de estévia)

.

Quantidade recomendada

Na prática, todos os tipos de açúcar são transformados em glicose no processo de digestão e são processados pelo fígado. Por isso, qualquer um dos tipos faz mal à saúde e pode levar à obesidade quando consumido em excesso.

Entende-se por excesso **mais que 25 gramas de açúcar por dia,** o equivalente a cerca de 6 colheres de chá, quantidade limite indicada pela Organização Mundial da Saúde, OMS.

ATIVIDADE 2 ✍️

Entende-se por excesso mais que 25 gramas de açúcar por dia, o equivalente a cerca de 6 colheres de chá, quantidade limite indicada pela Organização Mundial da Saúde,...

O que significa OMS? Qual é a quantidade máxima de açúcar recomendada por ela?

CORREÇÃO

O que significa OMS? Qual é a quantidade máxima de açúcar recomendada por ela?? A OMS significa Organização Mundial da Saúde e ela recomenda o máximo de 25 gramas de açúcar por dia, incluindo todo o açúcar presente nos outros alimentos e consumidos, no dia.

O açúcar demerara é um dos tipos mais saudáveis porque "passa por pouco refinamento e não recebe nenhum tipo de aditivo químico", indica Sousa.



O mascavo, popular em algumas receitas, como a de cookies, não passa pelo processo de refinamento e também não tem aditivo químico, "conservando cálcio, ferro e sais minerais", diz a nutricionista.



Tanto o demerara quando o mascavo são extraídos da cana e têm grãos mais rústicos, escurecidos e com alto valor nutricional. Enquanto o mascavo tem um sabor forte, o demerara é mais suave.

https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/acucar-mascavo-os-beneficios-de-usa-lo-no-lugar-do-demerara-ou-refinado_a11281/1





O melado de cana é o açúcar na forma líquida e adoça bastante. Não passa pelo refinamento e é rico em em ferro, cálcio, selênio, manganês e o cobre.



https://www.damagrinha.com.br/blog/posts/beneficios-do-melado-de-cana-22

O açúcar orgânico, também de coloração escura, é mais saudável que o refinado por utilizar uma cana sem agrotóxicos e nenhum aditivo químico.



ATIVIDADE 3 ✍️

Marque as alternativas que correspondem aos açúcares saudáveis.

a) Passam por processo de limpeza e refinamento.
b) São mais escuros porque não recebem aditivos químicos.
c) Não passam por refinamento, portanto são mais rústicos.
d) Têm alto valor nutricional.

CORREÇÃO

Marque as alternativas que correspondem aos açúcares saudáveis.

a) Passam por processo de limpeza e refinamento.
b) São mais escuros porque não recebem aditivos químicos.
c) Não passam por refinamento, portanto são mais rústicos.
d) Têm alto valor nutricional.

Com menor índice glicêmico

Sousa aponta que os açúcares de frutose, como o açúcar de coco e de milho, têm alto valor nutricional e baixo valor glicêmico quando comparado com o açúcar refinado da cana.

Outro ponto positivo do açúcar de coco é que ele é rico em nutrientes, como ferro, zinco, cálcio e potássio, além de antioxidantes.



Outro açúcar com baixo nível glicêmico é o feito a partir da folha de estévia, um adoçante natural. Apesar de ser uma das opções mais saudáveis, muitos se queixam do sabor de alimentos adoçados com estévia.



REFINADOS

Tanto o açúcar branco quanto o light e o cristal passam pelo processo de refinamento, que **retira mais de 90% das vitaminas** do alimento. No cristal, contudo, o refinamento é menos agressivo e, por isso, tem mais nutrientes.



O açúcar light, ao contrário do que muitos pensam, "não contém nutrientes **e não pode ser considerado um alimento saudável**", diz a nutricionista.

http://controlandodiabetes.com.br/a-verdade-escondida-por-tras-de-alimentos-diet-e-light/



ATIVIDADE 4 ✍️

“Tanto o açúcar branco quanto o light e o cristal passam pelo processo de refinamento, que **retira mais de 90% das vitaminas** do alimento...**O açúcar light**, ao contrário do que muitos pensam, "não contém nutrientes **e não pode ser considerado um alimento saudável**",

O que o fragmento acima alerta sobre o açúcar light?

CORREÇÃO

O que o fragmento alerta sobre o açúcar light?

O açúcar branco e o light ao serem processados perdem 90% das vitaminas do alimento e o light em específico não contém nutrientes e não pode ser considerado um alimento saudável.

Retomada

Hoje nós lemos textos informativos, sobre que açúcares fazem bem à saúde. Vimos que o mais comum deles não é nada saudável e que quando ingerimos muito açúcar nosso organismo sente necessidade de mais e mais alimentos.

PARANÁ
GOVERNO
DO ESTADO

aula

PARANÁ





