LEITURA, ESCRITA e INTERPRETAÇÃO de TEXTO

GLÁUCIA DZIUBATE

Para o bem ou para o mal: entenda a importância do sódio na alimentação

NÍVEL I

PMA - aula 07

PARANÁ
GOVERNO
DO ESTADO

aula

PARANÁ







OBJETIVOS DA AULA

- Ler textos informativos sobre o sódio na alimentação;
- Localizar informações explícitas no texto;
- Inferir informações implícitas no texto.



- Sua alimentação contém muito sal?
- Você consome produtos industrializados?
- Cloreto de sódio é o sal de cozinha?

Quem é “Nacl”?



https://www.istockphoto.com/br/vetor/s%C3%ADmbolo-de-vetor-de-cloreto-de-s%C3%B3dio-que-consiste-de-s%C3%B3dio-e-cloro-no-fundo-de-gm1082113178-290202291

Mais conhecido como o sal de mesa, o sódio, ou cloreto de sódio, é uma substância muito comum no preparo de comidas do brasileiro.



SAL



FAZ MAL?
ou
FAZ BEM?

https://www.istockphoto.com/br/vetor/s%C3%ADmbolo-de-vetor-de-cloreto-de-s%C3%B3dio-que-consiste-de-s%C3%B3dio-e-cloro-no-fundo-de-gm1082113178-290202291

O sódio é vital para a manutenção de importantes processos do organismo. Por exemplo: o sódio permite a transmissão de informações entre as células nervosas.

ATIVIDADE 1 ✍️

Marque V para a afirmação verdadeira e F para a falsa.

( ) O sal de mesa e o sódio são a mesma substância.

( ) Em 100 gr de sal refinado, 40% são sódio.

( ) O sódio é vital para a manutenção de importantes processos do organismo.

( ) O sódio é regulador da pressão arterial.

CORREÇÃO

Marque V para a afirmação verdadeira e F para a falsa.

(F) O sal de mesa e o sódio são a mesma substância.

(V) Em 100 gr de sal refinado, 40% são sódio.

(V) O sódio é vital para a manutenção de importantes processos do organismo.

(V) O sódio é regulador da pressão arterial.

Se faltar sódio na alimentação...

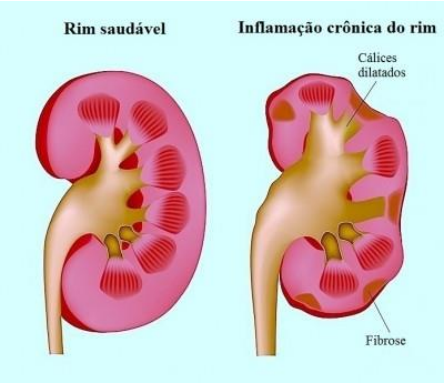
A falta de sódio traz algumas complicações. A deficiência de sódio pode causar má absorção intestinal, suor em excesso e diarreia.

Em casos mais graves de deficiência de sódio, as consequências podem ser fatais.

Se tiver excesso de sódio na alimentação...

Um dos principais órgãos afetados pelo excesso de sódio são os rins.

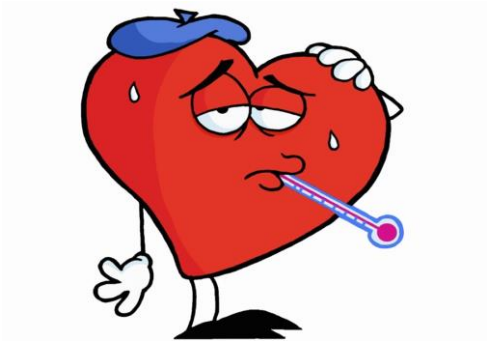
https://www.fisioterapiaparatodos.com/p/tipos-de-glomerulonefrite-membranosa-membranoproliferativa-ecc/



Se tiver excesso de sódio na alimentação...

O excesso de sódio também pode fazer surgir doenças cardiovasculares e desencadear um acidente vascular cerebral.

https://fisioteraloucos.com.br/doencas-do-coracao-matam-mais-que-o-cancer-no-brasil/





Sobre a quantidade de sal na alimentação, o que é incorreto afirmar?

(a) O sal deve ser ingerido com equilíbrio, até 2mg por dia.

(b) A falta de sal na alimentação pode causar fraqueza no indivíduo.

(c) O excesso de sal na alimentação pode causar doença renal.

(d) Dependendo do paciente o sal pode fazer mal à saúde.



Sobre a quantidade de sal na alimentação, o que é incorreto afirmar?

(a) O sal deve ser ingerido com equilíbrio, até 2mg por dia.

(b) A falta de sal na alimentação pode causar fraqueza no indivíduo.

(c) O excesso de sal na alimentação pode causar doença renal.

(d) Dependendo do paciente o sal pode fazer mal à saúde.

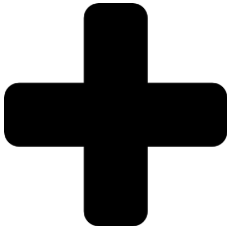
Como reduzir o consumo de sódio?

Reeducação alimentar.

PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS



PRODUTOS NATURAIS



Além de reduzir o consumo do sal de cozinha, deve-se buscar outras fontes de sódio. Verduras, grãos, frutas e hortaliças têm baixo teor desse mineral.



Também é indicado reduzir o consumo de produtos industrializados.

INDUSTRIALIZADOS

ATIVIDADE 2 

Verduras, grãos, frutas e hortaliças têm baixo teor desse mineral e, por isso, podem equilibrar a quantidade ingerida desse componente.

Onde mais podemos encontrar sódio e em que quantidade?

CORREÇÃO

Verduras, grãos, frutas e hortaliças têm baixo teor desse mineral e, por isso, podem equilibrar a quantidade ingerida desse componente.

Onde mais podemos encontrar sódio e em que quantidade?

Em verduras, grãos, frutas e hortaliças, encontramos o mineral (sódio) em baixo teor.

ATIVIDADE 3 

Qual produto não é industrializado e portanto deve ser consumido constantemente:

a) bolacha recheada (+ - 460mg)
b) 2L de refrigerante (+ - 11mg)
c) banana (+ - 1mg)
d) salgadinho de pacote (+ - 129mg)

CORREÇÃO

Qual produto não é industrializado e portanto deve fazer parte da alimentação:

a) bolacha recheada (mais ou menos 460mg)
b) refrigerante (mais ou menos 4mg)
c) banana (mais ou menos 1mg)
d) salgadinho de pacote (mais ou menos 129mg)


CUIDE DA SUA
ALIMENTAÇÃO
E SUA
ALIMENTAÇÃO
CUIDARÁ DE
VOCÊ!



Retomada

Hoje nós lemos textos informativos sobre o sódio. Aprendemos que ele é fundamental para nossa saúde mas deve ser consumido com moderação.

PARANÁ
GOVERNO
DO ESTADO

aula

PARANÁ





