

A importância de uma alimentação saudável

Tema da redação



A partir da leitura dos textos de apoio seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação acadêmica e pessoal, redija um texto dissertativo-argumentativo em norma padrão da língua portuguesa - respeitando os critérios de formalidade da escrita - sobre o tema: **A importância de uma alimentação saudável**. Apresente proposta de intervenção, que respeite os direitos humanos, a fim de evitar zerar qualquer categoria de sua prova. Selecione, pontue, organize e relacione, de forma coerente e coesa (com sentido e boa conexão entre as ideias), argumentos e fatos comprobatórios para a defesa de seu ponto de vista.

Texto I

Este conteúdo é uma comunicação empresarial

Assim como um carro necessita de um bom combustível para ter um ótimo desempenho também é o nosso organismo. Precisamos diariamente de vitaminas e minerais para manter o organismo com um bom funcionamento e é através de uma alimentação saudável que conseguimos esse resultado. A falta de tempo e de conhecimento das necessidades nutricionais diárias têm sido os grandes problemas na qualidade da alimentação do dia a dia. Uma alimentação saudável é benéfica tanto para o aspecto físico como mental. Um indivíduo que se alimenta corretamente possui mais disposição para realizar suas atividades diárias e tem sua autoestima melhorada. Há uma série de doenças que podem ser evitadas através de uma alimentação saudável como por exemplo: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes, hipertensão e diversos tipos de distúrbios hormonais, além de prevenir o envelhecimento precoce, melhorar a circulação, combater a depressão, o estresse, a ansiedade e a insônia. Os alimentos saudáveis são essenciais para a atuação do nosso sistema imunológico, que garante o bem-estar e a longevidade, ou seja, pode fazer com que vivamos mais e melhor.

Uma alimentação inadequada pode comprometer o desempenho no trabalho e em todas as outras atividades, pois pode causar além das patologias citadas acima o mau humor, cansaço e falta de energia, distúrbios de sono, dificuldades de concentração e problemas de memória. Em crianças atrapalha no desenvolvimento de seu organismo e aprendizado escolar. A ingestão diária de verduras, legumes, frutas e proteínas de baixa caloria são essenciais para manter uma boa alimentação. Os Alimentos industrializados são ricos em gorduras saturadas, gorduras trans e sódio e pobres em

vitaminas e minerais. Esses alimentos devem ser cortados da dieta. Para muitos parece difícil manter uma alimentação adequada, mas tudo é uma questão de hábito e hoje já existem empresas especializadas em facilitar a sua alimentação diária. O prato deve ser colorido, variado e crie o hábito de avaliar sua refeição, veja se está colorida, se você come todos os dias sempre os mesmos alimentos. Assim conseguirá fazer uma avaliação de como anda sua alimentação.

Consulte sempre um Nutricionista que é o profissional adequado para a orientação alimentar, esse profissional avalia as necessidades de cada indivíduo, pois cada um de nós temos uma necessidade nutricional individual.

Amanda Teles CRN 36317

Disponível em: <https://economia.estadao.com.br/noticias/releases-ae,a-importancia-da-alimentacao-saudavel-ao-longo-da-vida-refletindo-na-saude,70001698946>

Texto II

A Importância da Alimentação Saudável: Saúde e Alimento

O alimento é uma condição essencial para a sustentação da vida, ou seja, para que a alimentação seja feita de maneira correta tem que ser ingerida na quantidade e variedade adequadas, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções e acaba por não conseguir prevenir as doenças causadas por uma má alimentação. Para isso, é importante destacar que não é a quantidade ou o valor energético que nos proporciona uma alimentação saudável, uma vez que as pessoas que gozam de uma alimentação mais robusta não têm mais saúde de que as que têm pouco para se alimentar. Sendo assim, se a alimentação não for variada, não será fornecida adequadamente a quantidade de nutrientes necessários para que você tenha saúde, proporcionando doenças relacionadas à carência nutritiva, como por exemplo, obesidade, gengivites e entre outras que veremos no decorrer deste estudo. Dessa forma, é de extrema importância que essa informação seja passada para que não haja maior sensibilidade às infecções, hipertensão, diabetes, entre outros. Logo, uma alimentação saudável regada de muitos nutrientes, exercícios e dietas balanceadas resultará em uma vida prolongada e útil, independente da idade.

Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/a/60195>

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1** Fazer de alimentos 'in natura' a base da alimentação
- 2** Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar
- 3** Limitar o consumo de alimentos processados
- 4** Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- 5** Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e se possível, com companhia
- 6** Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos 'in natura' ou minimamente processados
- 7** Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- 8** Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- 9** Dar preferência, se fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
- 10** Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



*Fonte: Ministério da Saúde Ministério do Esporte

Disponível em: <http://artecult.com/cultura-de-alimentacao-saudavel/>

<https://forms.gle/qXJ2jeXu9i2FnLtS7>