



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 7 e 8

SALA DE AULA



Disciplina: Ciências

6ª série do Ensino Fundamental - EJA

NUTRIÇÃO E CULTURA ALIMENTAR

Importância do arroz com feijão

Atualmente, percebemos que o consumo de alimentos industrializados e *fast food* vem crescendo consideravelmente. Estamos nos esquecendo aos poucos dos pratos feitos em nossas casas que são ricos em sabor, nutrientes e que não apresentam os temidos corantes e conservantes. Um desses pratos é o nosso conhecido arroz com feijão, uma combinação muito apreciada pelos brasileiros que, além de saborosa, é repleta de nutrientes e, por isso, constitui um componente importante da nossa dieta.

A principal importância da combinação do arroz com o feijão diz respeito aos aminoácidos essenciais. Os aminoácidos são compostos que formam as proteínas. A denominação essencial origina-se do fato de que esses aminoácidos não podem ser produzidos pelo corpo e, portanto, devem ser ingeridos na alimentação. É aí que entram o arroz e o feijão.

É claro que outros alimentos possuem aminoácidos essenciais, entretanto, o conjunto do arroz com o feijão já nos fornece, de uma só vez, todos os aminoácidos necessários. No arroz, encontramos uma grande quantidade de metionina e cisteína, aminoácidos existentes em menor quantidade no feijão. No feijão, que apresenta todos os aminoácidos essenciais, há uma quantidade significativa de lisina, a qual está disponível em menor quantidade no arroz. Dessa forma, um alimento completa o outro, fazendo com que quantidades ideais de aminoácidos essenciais estejam disponíveis para nosso corpo.

A importância do arroz com feijão vai além do suprimento de aminoácidos essenciais. Nesses alimentos, também encontramos sais minerais e outros nutrientes importantes para a nossa saúde.

O arroz destaca-se por ser uma importante **fonte de energia**, uma vez que é rico em amido. Além disso, esse alimento apresenta **sais minerais**, tais como o fósforo, ferro e o cálcio, e **vitaminas** do complexo B. Outra vantagem é que esse alimento não possui grande quantidade de sódio, suas taxas de gordura são poucas e apresenta uma grande taxa de absorção. Quando o arroz integral é consumido, outro importante fator é

acrescentado: **as fibras**, que ajudam no funcionamento do intestino, reduzem os níveis de colesterol e previnem doenças como câncer colorretal e diabetes.

O feijão também não fica atrás com os seus componentes nutricionais. Além de seus aminoácidos, esse alimento fornece vitaminas do complexo B, zinco, cálcio, ferro e magnésio. No feijão, também são encontradas fibras que, como dito anteriormente, protegem o organismo contra várias doenças.

Fica claro, portanto, que o arroz e o feijão são alimentos complementares e podem fazer um grande bem para sua saúde, por isso, sempre que possível, inclua essa combinação em sua dieta e desfrute de tudo de bom que ela possa trazer ao seu corpo.

Fonte: Adaptado de <https://brasilecola.uol.com.br/saude/importancia-do-arroz-com-feijao.htm>.

Após leitura do texto, responda as questões.

- 1) Alguns aminoácidos são denominados essenciais por não serem produzidos no nosso corpo, devendo ser obtidos por meio da nossa alimentação. Sobre o arroz e o feijão é correto dizer que:
 - a) O feijão contém todos os aminoácidos essenciais, alguns em grandes quantidades e outros em menores quantidades, que são complementadas pelos aminoácidos presentes no arroz.
 - b) O arroz contém todos os aminoácidos essenciais em quantidade suficiente para as necessidades do nosso corpo.
 - c) Possuem a mesma quantidade de aminoácidos essenciais.
 - d) São os únicos alimentos que fornecem aminoácidos essenciais.

- 2) Uma alimentação adequada é aquela que inclui todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo. Entre os nutrientes que nos auxiliam na construção muscular, podemos citar:
 - a) Sais minerais.
 - b) Água.
 - c) Carboidratos.
 - d) Proteínas.

- 3) Quais as principais funções das fibras na nossa alimentação?
 - a) Auxiliar no ganho de massa muscular e aumentar as defesas do organismo.
 - b) Aumentar o nível de colesterol e aumentar as defesas do organismo.
 - c) Auxiliar no funcionamento do intestino e na redução dos níveis de colesterol.
 - d) Controlar os níveis de gordura no sangue e fornecer proteínas ao corpo.