

Questão 10

10. A capacidade de ler e compreender as informações apresentadas nos rótulos de alimentos e bebidas é fundamental para que o cidadão possa fazer suas escolhas alimentares com autonomia e consciência. Nesse sentido, considere os textos 1 e 2:

Texto 1

“Em um frasco de maionese pode estar lá ‘alto em gorduras saturadas’, mas é importante que o consumidor saiba que esse ‘alto em’ é naquela medida de 100 g, ou no volume líquido de 100 mL. Gente, uma colher de sopa de maionese tem 12 g, então para a gente chegar nesse ‘alto em’, a gente teria que consumir oito colheres de sopa (diárias) de maionese”, disse uma influenciadora que tem quase um milhão de seguidores.

(Adaptado de <https://ojoioetrigo.com.br/politica-de-republicacao>. Acesso em 17/07/2025.)

Texto 2

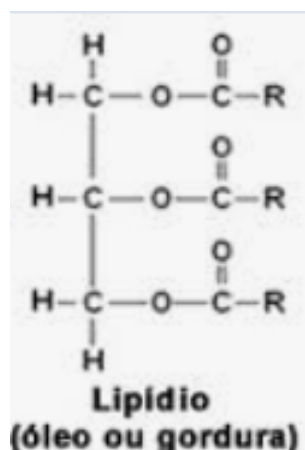
“As empresas de alimentos criam um ambiente que estimula o consumo excessivo de comida, por meio de publicidade, *marketing* indireto, brindes, redes sociais [...]. A indústria de alimentos adotou métodos da indústria tabagista, semeando dúvidas sobre pesquisas e recrutando influenciadores”, disse nutricionista e autoridade em política alimentar nos EUA.

(Adaptado de <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cwy6zv15yxzo>. Acesso em 17/07/2025.)

- a) No texto 1, consta a informação de que a maionese é um produto considerado “alto em gorduras saturadas”. Explique o que é gordura saturada e insaturada, apresentando em sua resposta uma estrutura molecular genérica para cada uma dessas gorduras, de modo a diferenciá-las do ponto de vista químico.
- b) Enquanto o texto 1 sugere um determinado raciocínio, o texto 2 nos alerta para uma necessidade de fazermos uma reflexão crítica sobre as informações que nos chegam diariamente. A partir disso, explique por que a interpretação do ‘alto em’ apresentada no texto 1 é preocupante e imprecisa para quem busca uma alimentação saudável e balanceada. E, do ponto de vista de uma alimentação saudável e balanceada, exemplifique duas funções da gordura no organismo.

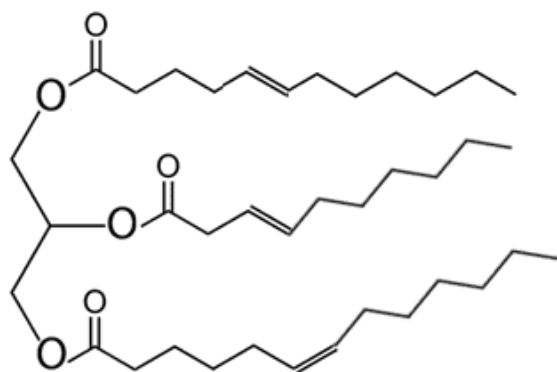
RESOLUÇÃO

- a) Gordura é um triéster do glicerol.

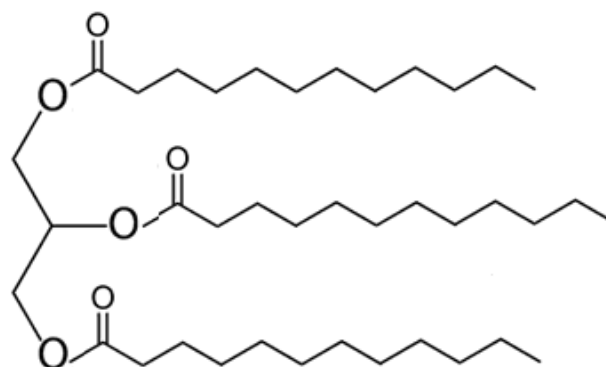


A gordura saturada, não apresenta ligações duplas (insaturações) entre carbonos.

A gordura insaturada apresenta duas ou mais ligações duplas entre carbonos.



Gordura insaturada (óleo).



Gordura saturada.

b) A explicação da expressão “alto em” apresentada no texto 1 é imprecisa para quem busca uma alimentação saudável uma vez que é fundamentada em um equívoco cometido pela influenciadora em questão: independentemente da quantidade que se consuma de maionese (1 colher de sopa, 100 g ou 100 mL do produto), haverá, proporcionalmente, maior quantidade de gorduras saturadas do que o indicado para a manutenção de uma dieta saudável e balanceada: a expressão “alto em”, embora relativa, é um alerta e sinaliza, indiretamente, que o valor diário (VD) provavelmente ultrapassa a quantidade de gorduras saturadas aconselhado por nutricionistas. Outro aspecto a considerar: no comentário, a influenciadora não apresenta qual o valor de referência para consumo diário das gorduras saturadas – o que deixa o consumidor sem parâmetros para uma escolha fundamentada.

As gorduras (ou lipídeos) são macronutrientes essenciais com diversas funções no organismo, indo muito além do simples armazenamento de energia. Entre as principais funções das gorduras podemos citar:

1. Reserva e fornecimento de energia;
2. Isolamento térmico e proteção contra impactos e choques mecânicos;
3. Componente estrutural das células: os fosfolipídeos e o colesterol, por exemplo, componentes das membranas celulares;
4. Síntese de Hormônios e Substâncias Reguladoras – o colesterol, por exemplo, é a matéria-prima para a produção de hormônios sexuais como a testosterona e o estrogênio, essenciais para a reprodução e determinação das características sexuais secundárias. Ele também é crucial para a síntese da vitamina D quando a pele é exposta ao sol;
5. Proteção e Isolamento das fibras nervosas - os neurônios são envolvidos por uma bainha de um material gorduroso chamado mielina. Essa bainha atua como o isolamento de um fio elétrico, permitindo que os impulsos nervosos sejam transmitidos de forma rápida e eficiente por todo o corpo.

A fala da influenciadora (com grande alcance) pode confundir o público, desencorajando a leitura crítica dos rótulos e reforçando hábitos inadequados, o que se alinha às estratégias da indústria alimentar mencionadas no texto 2.