



Quinzena de 08 a 19 de novembro de 2021.

Unidade escolar : EMEF PROFESSORA MARLECIENE PRISCILA PRESTA BONFIM	
Componente curricular: MATEMÁTICA	
Professor: JOSENAIDE NEVES DOS REIS	
Aluno (a):	Série: 7 ANO

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

- ORGANIZE SEU TEMPO E REALIZE AS ATIVIDADES DURANTE AS DUAS SEMANAS.
- VOCÊ DEVERÁ POSTAR A FOTO DAS RESPOSTAS DOS EXERCÍCIOS REALIZADOS
- ESTAMOS À DISPOSIÇÃO PARA DÚVIDAS, UTILIZE NOSSO CANAL DE COMUNICAÇÃO.

FRAÇÕES e RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

OBJETIVOS

- Resolva situações-problema envolvendo operações com números naturais, fracionários e decimais;
- Resolver Desafios

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

SÓDIO NA ALIMENTAÇÃO



Sal de Cozinha

[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

“Mais conhecido como o sal de mesa, o sódio, ou cloreto de sódio, é uma substância muito comum no preparo de comidas do brasileiro. Para se ter uma ideia, para cada cem gramas



de sal refinado, cerca de 40% é de sódio. Isso chama a atenção da importância do sódio na nossa alimentação diária.”

Exercício 1

“Para cada cem gramas de sal refinado, cerca de 40% é de sódio”, então em uma porção de 50 g, qual será a quantidade em gramas de sódio?

- a) 10g
- b) 20g
- c) 25g
- d) 40g



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)

IMPACTO POSITIVO NO NOSSO ORGANISMO

O sódio é um dos minerais mais importantes para o bom funcionamento do corpo. Ele é vital para a manutenção de importantes processos do organismo.

Por exemplo: o sódio permite a transmissão de informações entre as células nervosas, é o desencadeador da contração muscular e regulador da pressão arterial.

O sódio também está presente no transporte de nutrientes no intestino delgado e nos rins. O mineral ainda garante o equilíbrio de fluidos e do nível de acidez no organismo.

FALTA DE SÓDIO

A deficiência de sódio pode causar má absorção intestinal, suor em excesso e diarreia, por exemplo. Como consequência disso, é possível o indivíduo se sentir fraco, apático e até mesmo ter taquicardia. Em casos mais graves de deficiência de sódio, as consequências podem ser fatais.

Exercício 2

Com base nas informações do texto podemos dizer que:

- a) O sódio não é necessário ao nosso organismo.
- b) O mineral ainda garante o equilíbrio de fluidos e do nível de acidez no organismo.
- c) O sódio não é um dos minerais mais importantes para o bom funcionamento do corpo.



EXCESSO DE SÓDIO

No entanto, como tudo depende da dose para ser bom ou ruim, o excesso de sódio também gera complicações. A [Organização Mundial da Saúde recomenda](#) a ingestão diária de menos de 2 miligramas de sódio, o que pode ser encontrado em 5 gramas de sal.

Um dos principais órgãos afetados pelo excesso de sódio são os rins. Isso porque o sistema renal não está adaptado para excretar grande quantidade de minerais e, com isso, podem ocorrer [graves inflamações](#).

O excesso de sódio também pode fazer surgir [doenças cardiovasculares](#) e desencadear um acidente vascular cerebral, além de desenvolver hipertrofia ventricular esquerda e hipertensão arterial sistêmica.

CONTROLE DE SÓDIO

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 e, por isso, podem equilibrar a quantidade ingerida desse componente.

Também é indicado reduzir o consumo de produtos industrializados. Muitos deles utilizam altas taxas de sódio para fazer a conservação de alimentos processados.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)

Exercício 3

Se a ingestão diária é de menos de 2 miligramas de sódio, o que pode ser encontrado em 5 gramas de sal, então em 20 gramas de sal, qual seria o valor da ingestão máxima de sódio???

Quantidade de sódio permitida diariamente a um indivíduo

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, para uma alimentação saudável, em adultos sadios, o consumo diário máximo de 2g de **sódio** – equivalente a 5g de sal (ou uma colher de chá). Porém, a população brasileira consome cerca de 12g por dia, mais que o dobro que o recomendado.

2.000 mg/dia = 2 g/dia, cerca de **5 g de sal** (equivalente a 5 colheres rasas de café ou uma colher chá), porque o **sal** de cozinha é “cloreto de sódio” e contém 40% de sódio.



RISCOS

Consumo excessivo de sódio

Hipertensão: responde por cerca de 2/3 dos AVC e 1/2 dos infartos

Obesidade: aumenta em 2x as chances de ter hipertensão. E 6x para os obesos mórbidos

Osteoporose: pessoas que consomem sal todo dia correm quatro vezes maior risco de quebrar um osso

Problemas renais: concentração de minerais na urina leva formação de cristais

Fonte: estimativas da Sociedade Brasileira de Cardiologia

BENEFÍCIOS

Redução do Consumo de sódio

Redução de 15% de óbitos por AVC – maior incidência de mortes é por doenças cerebrovasculares (**35.181 óbitos por doenças cerebrovasculares em 2015**)

Redução de 10% de óbitos por infarto (**91.025 mortes em 2015**)

1,5 milhão de pessoas livres de medicação para hipertensão

4 anos a mais na expectativa de vida de indivíduos hipertensos

Lembre-se que: O sal que consumimos não está só no saleiro, nem só na hora de temperar o arroz e o feijão. Alimentos industrializados o utilizam como conservante, e temos que incluir esse sódio na conta. Sempre leia o rótulo com atenção, pois todo produto industrializado deve trazer a indicação da quantidade de sódio no quadro de informações nutricionais.

Observação

Uma maneira de **calcular** a quantidade de sal presente em cada alimento é multiplicar a quantidade de **sódio** por 2,5. O resultado, em gramas, ajuda a planejar a dieta do dia

E você está consumindo sal conscientemente?

Fonte:

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/07/consumir-mais-de-5-gramas-de-sal-por-dia-ameaca-o-sistema-circulatorio.html>

<https://dediq.com.br/para-o-bem-ou-para-o-mal-entenda-a-importancia-do-sodio-na-alimentacao/>

<https://www.asbran.org.br/noticias/cartilha-ajuda-consumidor-a-calculer-quantidade-de-sal-diario>

<https://saude.abril.com.br/alimentacao/brasileiros-consomem-quase-o-dobro-do-sal-recomendado-por-dia/>

Bom Estudo!!!

Profª Josy



Prefeitura Municipal de Hortolândia
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia.

