



NU-TRI-OH: O JOGO DE CARTAS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Valdenor Carvalho Maciel Filho
Dr. Nelson Vieira da Silva Meirelles**

FICHA TÉCNICA

Este material é um produto educacional oriundo da pesquisa de Mestrado **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (EPT)**, a qual foi avaliada por uma banca de docentes doutores e pelos estudantes sujeitos da pesquisa-ação; e apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Produto educacional: NU-TRI-OH – O jogo de cartas da alimentação saudável.

Produção e organização: Valdenor Carvalho Maciel Filho.

Orientação: Prof. Dr. Nelson Vieira da Silva Meirelles.

Banca de avaliação: Prof. Dr. André Sueldo Tavares de Lima e Profa. Dra. Yamina Coentro Montaldo.

Projeto gráfico e diagramação: Valdenor Carvalho Maciel Filho.

Ficha de identificação da obra elaborada pelos autores

Maciel Filho, Valdenor Carvalho; Meirelles, Nelson Vieira da Silva.

Nu-tri-oh – o jogo de cartas da alimentação saudável/Valdenor Carvalho Maciel Filho, Nelson Vieira da Silva Meirelles – versão final – Maceió, AL, 2025. 11 p.

Produto Educacional (Mestrado Profissional – Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional – ProfEPT), Instituto Federal de Alagoas, 2025.

Inclui Referências:

1. Produto Educacional. 2. Jogo de cartas. 3. Ensino de alimentação saudável. 4. Educação Profissional.

RESUMO

O presente produto educacional apresenta uma sequência de jogo estruturada visando permitir a abordagem de conceitos de calorias, proteínas, funções do alimento, grupos funcionais e compostos orgânicos nutricionais a partir da temática “Alimentação Saudável”, visando a promoção de diálogo científico entre professores e educandos da EPT, bem como entre pares, de forma lúdica, divertida e em jogo. A produção do Produto Educacional se deu através do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), onde pode-se de forma lúdica, desafiadora e competitiva, estimular o conhecimento do educando acerca da alimentação natural e saudável, proporcionando aos mesmos, conhecimento inovador e diversão ao está jogando e estudando ao mesmo tempo. Assim e no processo de ensino-aprendizagem da educação profissional, a partir de uma visão politécnica, ressalta-se a indissociabilidade do binômio teoria-prática por meio de dois aspectos basilares: o do trabalho como princípio educativo e o da pesquisa com princípio pedagógico. Nessa perspectiva, inserido no Programa de Pós-Graduação em Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT), como parte da pesquisa de Dissertação, o objetivo deste produto educacional é o de, por meio da ação cooperativa, desenvolver nos estudantes a (meta)consciência acerca dos princípios ‘Ciência, tecnologia, trabalho e cultura’. Este produto educacional baseia-se em uma proposta de atividade interdisciplinar.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Produto Educacional. Jogo como produto educacional. Compostos orgânicos nutricionais. Professores e educandos da EPT.

ORIENTAÇÃO AOS PROFESSORES E ESTUDANTES DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL

Prezado(a) professor(a), Prezado(a) estudante!

O jogo de cartas denominado “Nu-tri-oh: O jogo de cartas da alimentação saudável”, o qual é apresentado e descrito aqui, foi elaborado com propósito de ampliar o conhecimento sobre alimentação saudável, especialmente, aos estudantes da Educação Profissional Técnica de Nível Médio; além de desenvolver habilidades relacionadas à colaboração e trabalho em equipe.

A pesquisa faz parte da Dissertação de Mestrado no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) (2022-2024), intitulada “Educação alimentar e nutricional no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT)”.

O estudo visa orientar os alunos do ensino médio integrado (EMI) do Instituto Federal de Alagoas (IFAL) Campus Satuba para uma percepção e compreensão de que a alimentação vai além dos nutrientes. Ela tem papel social, cultural e emocional na vida. E que enquanto jogam, aprenderão sobre alguns dos principais nutrientes que os alimentos possuem, além de ter a percepção sobre classificação dos grupos alimentares, ou seja, vão aprender a distinguir o que é verdura, legume, fruta e alimento de origem animal. O intuito é promover conhecimento sobre os alimentos naturais e seus nutrientes, estimulando nos educandos a prática de uma alimentação saudável, que por sua vez, proporcionará inúmeros benefícios em termos de qualidade de vida psicossocial .

Espera-se que este produto educacional possa contribuir no processo de ensino-aprendizagem da Educação Profissional, bem como em outros níveis e modalidades de ensino, auxiliando no desenvolvimento de ações cooperativas.

Boa leitura!

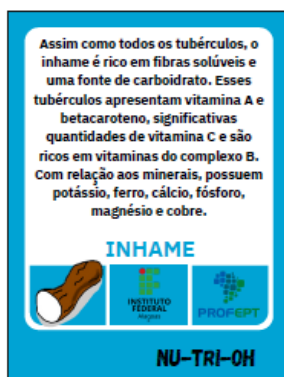
SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO DO BARALHO.....	06
2. REGRAS DO JOGO.....	07
2.1. Caixa do jogo.....	07
2.2. Número de jogadores.....	08
2.3. Componentes do jogo.....	08
2.4. Objetivo do jogo.....	09
2.5. Preparação do jogo.....	09
2.6. Final do jogo.....	10
2.7. Pontuação.....	10

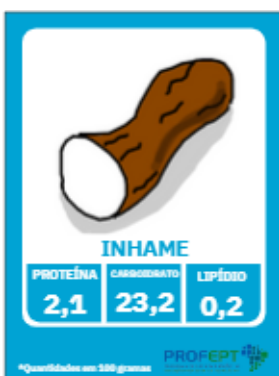
1. APRESENTAÇÃO DO BARALHO

O baralho do jogo de cartas nu-tri-oh constitui-se de 48 cartas divididas em 04 categorias, sendo 14 na categoria frutas, 09 na de verdura, 14 na de legumes e 11 na de carnes, ovo, leite e derivados. Nos quadros a seguir, tem-se a apresentação dessas cartas frente/verso e uma breve explicação sobre o motivo de utilizá-las no jogo. É imprescindível que essas informações sejam conhecidas previamente tanto pelos professores como pelos estudantes-jogadores para que, no momento do jogo, os integrantes possam utilizar essas informações para orientar os demais jogadores.

Quadro 1 – Apresentação do baralho do jogo de cartas nu-tri-oh (frente/verso).



A carta de informação (frente) trás consigo as informações sobre o alimento que está sendo apresentado, nela é expresso o que é o alimento, sua função e absorção dele no corpo humano. Dessa forma, cada jogador manterá sua carta de informação à sua frente na mesa do jogo para que o jogador adversário tente identificar se a carta dele é melhor que a do outro.



A carta de pontuação (verso), informa ao jogador a pontuação de carboidratos, proteínas e lipídios do alimento que está contido nela. A pontuação varia conforme cada alimento. Nela, o jogador vai tentar identificar se umas das tres pontuações que estão nela são maiores e melhores que a carta do adversario.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

2. REGRAS DO JOGO

2.1. CAIXA DO JOGO

Na caixa do jogos Nu-tri-oh: jogo de cartas da alimentação saudável está incluso o baralho do jogo, contendo um total de 48 cartas, em conjunto com este manual de regras do jogo, conforme se pode ver na figura (01) abaixo.

Figura 01 – Caixa das cartas do jogo - Nu-tri-oh.



Fonte: Elaborada pelos autores, 2024.

A seguir estão detalhadas as regras do jogo para melhor compreensão de sua utilização como recurso pedagógico e também para conhecimento dos jogadores e orientadores da atividade sobre a dinâmica do jogo.

2.2. NÚMERO DE JOGADORES

O jogo de cartas nu-tri-oh só pode ser jogado em dupla (2 integrantes adversários).

2.3. COMPONENTES DO JOGO

O baralho do jogo possui um total de 48 cartas, sendo: 14 cartas com a categoria frutas, 14 cartas com a categoria legumes, 09 cartas com a categoria verduras e 11 cartas com a categoria carne, ovo, leite e derivados, conforme distribuição a seguir.

 MELANCIA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,9</td><td>8,1</td><td>0,1</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,9	8,1	0,1	 LARANJA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>1,1</td><td>11,5</td><td>0,1</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	1,1	11,5	0,1	 ABACATE <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>1,2</td><td>6,0</td><td>8,4</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	1,2	6,0	8,4	 BANANA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>1,3</td><td>26,0</td><td>0,1</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	1,3	26,0	0,1	 MAÇÃ <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,2</td><td>16,6</td><td>0,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,2	16,6	0,2	 UVA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,7</td><td>13,6</td><td>0,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,7	13,6	0,2	 PEIXE <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>16,3</td><td>0,0</td><td>4,6</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	16,3	0,0	4,6	 MANTEIGA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,4</td><td>0,1</td><td>86,0</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,4	0,1	86,0
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,9	8,1	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
1,1	11,5	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
1,2	6,0	8,4																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
1,3	26,0	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,2	16,6	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,7	13,6	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
16,3	0,0	4,6																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,4	0,1	86,0																																																					
 MANGA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,4</td><td>19,4</td><td>0,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,4	19,4	0,2	 MORANGO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,9</td><td>6,8</td><td>0,3</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,9	6,8	0,3	 MAMÃO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,5</td><td>10,4</td><td>0,1</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,5	10,4	0,1	 COCO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>3,7</td><td>10,4</td><td>42,0</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	3,7	10,4	42,0	 FRANGO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>20,6</td><td>0,0</td><td>4,6</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	20,6	0,0	4,6	 LINGUIÇA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>16,1</td><td>0,0</td><td>17,6</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	16,1	0,0	17,6	 QUEIJO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>17,4</td><td>3,2</td><td>20,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	17,4	3,2	20,2	 MEL <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,0</td><td>84,0</td><td>0,0</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,0	84,0	0,0
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,4	19,4	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,9	6,8	0,3																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,5	10,4	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
3,7	10,4	42,0																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
20,6	0,0	4,6																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
16,1	0,0	17,6																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
17,4	3,2	20,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,0	84,0	0,0																																																					
 PRESUNTO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>14,4</td><td>1,4</td><td>6,8</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	14,4	1,4	6,8	 CARNE DE VACA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>20,8</td><td>0,0</td><td>6,1</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	20,8	0,0	6,1	 OVO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>13,0</td><td>1,6</td><td>8,9</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	13,0	1,6	8,9	 LEITE <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>13,0</td><td>13</td><td>6,0</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	13,0	13	6,0	 MANJERICÃO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>2,0</td><td>3,6</td><td>0,4</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	2,0	3,6	0,4	 ESPINAFRE <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>2,0</td><td>2,6</td><td>0,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	2,0	2,6	0,2	 TOMATE <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>1,1</td><td>3,1</td><td>0,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	1,1	3,1	0,2	 COENTRO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>3,3</td><td>5,7</td><td>0,6</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	3,3	5,7	0,6
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
14,4	1,4	6,8																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
20,8	0,0	6,1																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
13,0	1,6	8,9																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
13,0	13	6,0																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
2,0	3,6	0,4																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
2,0	2,6	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
1,1	3,1	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
3,3	5,7	0,6																																																					
 COUVE <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>2,9</td><td>4,3</td><td>0,5</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	2,9	4,3	0,5	 REPOLHO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,9</td><td>3,9</td><td>0,1</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,9	3,9	0,1	 HORTELÃ <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>3,3</td><td>8,0</td><td>0,0</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	3,3	8,0	0,0	 ALFACE <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>1,7</td><td>2,4</td><td>0,1</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	1,7	2,4	0,1	 BRÓCOLIS <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>3,6</td><td>4,0</td><td>0,3</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	3,6	4,0	0,3	 COUVE FLOR <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>1,9</td><td>4,5</td><td>0,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	1,9	4,5	0,2	 CENOURA <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>1,3</td><td>7,7</td><td>0,2</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	1,3	7,7	0,2	 PEPINO <table><tr><td>PROTEÍNA</td><td>CARBÔNIO</td><td>LIPÍDIO</td></tr><tr><td>0,9</td><td>2,0</td><td>0,0</td></tr></table> Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO	0,9	2,0	0,0
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
2,9	4,3	0,5																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,9	3,9	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
3,3	8,0	0,0																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
1,7	2,4	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
3,6	4,0	0,3																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
1,9	4,5	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
1,3	7,7	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBÔNIO	LIPÍDIO																																																					
0,9	2,0	0,0																																																					

 BATATA DOCE <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>1,3</td><td>28,2</td><td>0,1</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	1,3	28,2	0,1	 AMENDOIM <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>27,2</td><td>20,4</td><td>43,9</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	27,2	20,4	43,9	 BATATA INGLESA <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>1,3</td><td>14,1</td><td>0,9</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	1,3	14,1	0,9	 VAGEM <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>7,5</td><td>14,2</td><td>0,5</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	7,5	14,2	0,5	 INHAME <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>2,1</td><td>23,2</td><td>0,2</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	2,1	23,2	0,2	 MANDIOCA <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>1,1</td><td>36,2</td><td>0,3</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	1,1	36,2	0,3	 CASTANHA DE CAJU <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>18,5</td><td>29,1</td><td>46,3</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	18,5	29,1	46,3	 CHARQUE <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>22,7</td><td>0,0</td><td>16,8</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	22,7	0,0	16,8
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
1,3	28,2	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
27,2	20,4	43,9																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
1,3	14,1	0,9																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
7,5	14,2	0,5																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
2,1	23,2	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
1,1	36,2	0,3																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
18,5	29,1	46,3																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
22,7	0,0	16,8																																																					
 FEIJÃO <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>4,2</td><td>7,8</td><td>0,1</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	4,2	7,8	0,1	 MILHO <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>6,6</td><td>28,6</td><td>0,6</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	6,6	28,6	0,6	 ABÓBORA <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>1,0</td><td>2,7</td><td>0,1</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	1,0	2,7	0,1	 BERINJELA <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>1,2</td><td>4,4</td><td>0,1</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	1,2	4,4	0,1	 ABACAXI <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>0,9</td><td>12,3</td><td>0,1</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	0,9	12,3	0,1	 ACEROLA <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>0,9</td><td>8,0</td><td>0,2</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	0,9	8,0	0,2	 AMEIXA <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>0,8</td><td>13,9</td><td>0,0</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	0,8	13,9	0,0	 GOIABA <table><tr><th>PROTEÍNA</th><th>CARBONATO</th><th>LIPÍDIO</th></tr><tr><td>1,1</td><td>13,0</td><td>0,4</td></tr></table> *Quantidade em 100g	PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO	1,1	13,0	0,4
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
4,2	7,8	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
6,6	28,6	0,6																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
1,0	2,7	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
1,2	4,4	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
0,9	12,3	0,1																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
0,9	8,0	0,2																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
0,8	13,9	0,0																																																					
PROTEÍNA	CARBONATO	LIPÍDIO																																																					
1,1	13,0	0,4																																																					

Fonte: Elaborada pelos autores, 2024.

2.4. OBJETIVO DO JOGO

Visa orientar os alunos para uma percepção e compreensão de que a alimentação vai além dos nutrientes. Ela tem papel social, cultural e emocional na vida. E que enquanto jogam, aprenderão sobre alguns dos principais nutrientes que os alimentos possuem, além de ter a percepção sobre classificação dos grupos alimentares, ou seja, vão aprender a distinguir o que é verdura, legume, fruta e alimento de origem animal.

2.5. PREPARAÇÃO DO JOGO

1. Misture as cartas na mesa de uma forma que não fiquem em ordem de categoria;
2. Distribua 01 carta para cada jogador (sem que carada jogador possa ver o verso da carta do adversário) e deixe as outras embaralhadas com o verso virado para baixo uma acima da outra no centro da mesa;
3. Para a partida inicial, os jogadores irão tirar no ímpar ou par a primeira sequência de pontuação, ou seja, escolher qual o primeiro nutriente da carta pro jogo;
4. Cada jogador irá posicionar sua carta escolhida com os conceitos (informações na frente da carta) viradas uma para cada adversário. Certifique-se de que o lado da pontuação esteja virado para o seu, ou seja, ocultando as informações de pontuação;
5. Não é permitido olhar o verso da carta do adversário, ou seja, a pontuação da carta;
6. Cada um segura sua própria carta de uma maneira que o outro jogador só consiga ver o

conceito (informação) do alimento que está sendo apresentado a frente na carta;

7. Após escolher a carta, um dos jogadores define qual será o nutriente da batalha (o que ganhou no ímpar ou par) podendo escolher entre carboidrato, proteína ou lipídio;
8. No momento e após a escolha do nutriente da batalha no jogo cada um dos jogadores mostra a sua carta escolhida e o que tiver o valor do nutriente maior vence (por exemplo, se o nutriente escolhido foi “proteína”, a carta do jogador que tiver o maior valor de proteína vence, a que tiver o menor valor de proteína, perde;
9. Após a batalha, o jogador vencedor ganha 1 ponto e os dois jogadores descartam as cartas usada no jogo (partida executada);
10. O jogo se repete com cada jogador escolhendo uma nova carta e o jogador que ganhou a batalha anterior escolherá o nutriente dessa vez, nessa nova rodada;
11. Quando acabarem todas as cartas, o jogador que somar o maior valor de pontos vence a partida!
12. Os nutrientes indicados em cada cartinha são apenas uma referência média, baseados em uma porção de 100 gramas de cada alimento.

2.6. FINAL DO JOGO

O jogo termina quando os jogadores pegam as últimas cartas da pilha e um dos jogadores após a finalização com a última carta, marca a maior pontuação e define o campeão! Uma vez que o último turno se completar, o jogo finaliza e os jogadores podem somar sua pontuação final, conforme as instruções a seguir.

2.7. PONTUAÇÃO

Para calcular a pontuação final, os jogadores observam quantos pontos eles fizeram, ou seja, quando acabarem todas as cartas, o jogador que somar o maior valor de pontos vence a parti





Este jogo é um produto educacional parte da dissertação de mestrado:
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (EPT)

Produto Educacional: NU-TRI-OH – O jogo de cartas da alimentação saudável
Produção e organização: Valdenor Carvalho Maciel Filho
Orientação: Prof. Dr. Nelson Vieira da Silva Meirelles
2025.

JOGO DE CARTAS



NU-TRI-OH

É composta principalmente de água, destaca-se como uma excelente fruta para contribuir com a hidratação do corpo. Sua rica presença de vitamina C fortalece o sistema imunológico e facilita a absorção de ferro. Os carboidratos presentes na melancia fornecem energia ao organismo.

MELANCIA



Nu-Tri-OH



MELANCIA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
0,9	8,1	0,1



A fruta é um bom auxiliar para a saúde de ossos e dentes. atua na redução da fadiga mental. Destacam-se as vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina A, vitamina E, além dos minerais cobre, manganês, magnésio, fósforo, potássio e zinco.

ABACATE



Nu-Tri-OH



ABACATE

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,2	6,0	8,4

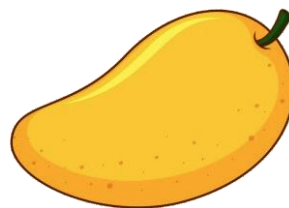


Rica em vitaminas A, B6, B12, C, E e K, além dos minerais sódio, cálcio, fósforo, ferro, potássio, magnésio, cobre, selênio e zinco. Como apresenta alto teor de fibras e pectina, a manga favorece a redução do LDL (colesterol ruim) no sangue e atua no bom funcionamento intestinal.

MANGA



Nu-Tri-OH



MANGA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
0,4	19,4	0,2

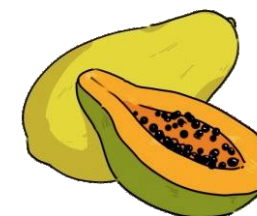


Apresenta uma série de compostos benéficos para a nossa saúde. São excelentes fontes de vitamina C e A, licopeno, cálcio, magnésio, ferro e potássio, nutrientes com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e imunomoduladoras, ajudando no controle da pressão arterial e na redução do colesterol.

MAMÃO



Nu-Tri-OH



MAMÃO

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
0,5	10,4	0,1



Podemos dizer que a laranja tem um lugar de honra em uma dieta equilibrada e saudável, devido aos diversos benefícios que ela oferece. dentre elas estão a vitamina C e o potássio. Além de ser rica em açúcar e carboidratos que são fontes de fornecimento de energia para o nosso corpo.

LARANJA



Nu-Tri-OH



LARANJA

PROTEÍNA

1,1

CARBOIDRATO

11,5

LIPÍDIO

0,1

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Boa fonte energética, possuindo alto teor de carboidratos. Contém ainda teores consideráveis de vitaminas A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina) e C e de sais minerais como potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio, além de outros em quantidade menor.

BANANA



Nu-Tri-OH



BANANA

PROTEÍNA

1,3

CARBOIDRATO

26,0

LIPÍDIO

0,1

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

É uma boa fonte de vitaminas B1, B2, Niacina e sais minerais, como Fósforo e Ferro. A fruta contém um alto teor de pectina em sua casca, polissacarídeo que dificulta a absorção das gorduras, da glicose e elimina o colesterol; ocasionando assim, um efeito acentuado para emagrecimento.

MAÇÃ



Nu-Tri-OH



MAÇÃ

PROTEÍNA

0,2

CARBOIDRATO

16,6

LIPÍDIO

0,2

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

É fonte de carboidratos, importantes para o fornecimento de energia para o corpo. Também contém vitamina C, vitaminas do complexo B e sais minerais como ferro, cálcio e potássio. A uva, principalmente as escuras, possui ação antioxidante, ou seja, combate os radicais livres e também é anticancerígena.

UVA



Nu-Tri-OH



UVA

PROTEÍNA

0,7

CARBOIDRATO

13,6

LIPÍDIO

0,2

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Rica em fibras, nutrientes, cálcio, ferro, potássio, vitaminas A, B, C e antioxidantes. Suas propriedades são anti-hipertensivas, antidiabéticas, analgésicas, adstringentes e anti-inflamatórias. 100g de goiaba vermelha com casca crua tem 54 calorias.



GOIABA



Nu-Tri-OH



GOIABA

PROTEÍNA
1,1

CARBOIDRATO
13,0

LIPÍDIO
0,4



Fonte de vitamina C e de carotenóides precursores da vitamina A, além de conter quantidades consideráveis de Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido pantotênico, Cálcio, Ferro e Magnésio. O consumo em expansão dessa fruta deve-se, basicamente, a seu elevado teor de ácido ascórbico (Vitamina C)



ACEROLA



Nu-Tri-OH



ACEROLA

PROTEÍNA
0,9

CARBOIDRATO
8,0

LIPÍDIO
0,2



Além da vitamina C, também fornece uma boa quantidade de manganês, um mineral que contribui para o metabolismo de carboidratos e proteínas e também é vital para a saúde óssea. Outros minerais como potássio, cobre e ferro também são encontrados em quantidades no abacaxi.



ABACAXI



Nu-Tri-OH



ABACAXI

PROTEÍNA
0,9

CARBOIDRATO
12,3

LIPÍDIO
0,1



É fonte de carboidratos, composto bioativos, e dos minerais cálcio, potássio, boro e magnésio, que além de equilibrar a função intestinal, ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, melhora a densidade óssea e tem alto poder antioxidante.



AMEIXA



Nu-Tri-OH



AMEIXA

PROTEÍNA
0,8

CARBOIDRATO
13,9

LIPÍDIO
0,0



Rico em vitaminas vitamina C, A, E, B5 e B6. Os principais minerais presentes no morango são: Cálcio, Potássio, Ferro, Selênio e Magnésio. A fruta ajuda a manter as defesas do organismo, prevenindo doenças e infecções. Além de ser uma fruta pouco calórica, apresentando cerca de 38 calorias por 100 gramas.

MORANGO



Nu-Tri-OH



MORANGO

PROTEÍNA

0,9

CARBOIDRATO

6,8

LIPÍDIO

0,3



Fonte de gorduras, vitaminas B1, B2, B6 e C, e dos minerais potássio, cálcio, sódio, ferro e fósforo. Devido à presença de vitaminas do complexo B, o coco ajuda a combater os danos causados pelos radicais livres. Tem em média 283 de calorias, sendo dessa, 5g de açúcar e 7g de fibras.

COCO



Nu-Tri-OH



COCO

PROTEÍNA

3,7

CARBOIDRATO

10,4

LIPÍDIO

42,0

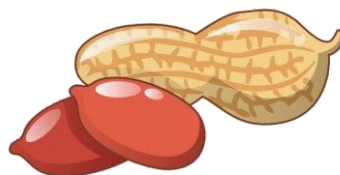


O grão do amendoim possui de 25 a 32% de proteína (albuminas e globulinas), 8 a 12% de carboidrato, 3% de fibra, e 2,5% de minerais. Podemos citar como vitaminas e minerais presentes no amendoim: Vitamina E. Vitaminas do complexo B. o amendoim é classificado como uma leguminosa oleaginosa.

AMENDOIM



Nu-Tri-OH



AMENDOIM

PROTEÍNA

27,2

CARBOIDRATO

20,4

LIPÍDIO

43,9

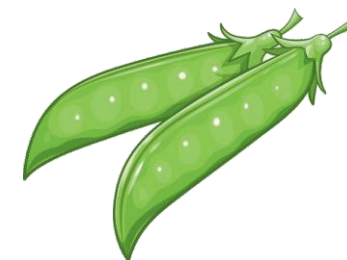


Contém pequenos teores de gorduras e proteínas, possui vitaminas A, C e do complexo B, além de minerais como o manganês e o zinco. Também é rica em fibras que auxiliam no trabalho do intestino. É uma leguminosa nativa das Américas, parente dos feijões, da lentilha, do grão de bico e também da ervilha.

VAGEM



Nu-Tri-OH



VAGEM

PROTEÍNA

7,5

CARBOIDRATO

14,2

LIPÍDIO

0,5



Cerca de 100 gramas do alimento cozido contêm aproximadamente 77kcal. Ela é rica em carboidratos, fibras alimentares e proteínas. Além disso, apresenta vitaminas A, E, C e K e do complexo B. Em sua composição temos sais minerais como ferro, zinco, cálcio, magnésio, manganês e potássio.

BATATA DOCE



Nu-Tri-OH



BATATA DOCE

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,3	28,2	0,1



Os componentes da batata inglesa são: carboidratos, água, proteínas e sais. Contém também magnésio, vitaminas do complexo B e triptofano, nutrientes que são responsáveis pela manutenção do sistema nervoso e a produção de serotonina, que ajuda a combater a insônia.

BATATA INGLESA



Nu-Tri-OH



BATATA INGLESA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,3	14,1	0,9



O feijão é bom para a saúde porque ele fornece carboidratos, que proporcionam energia para o dia a dia, além de nutrientes essenciais para uma vida saudável, como proteínas ricas em lisina, vitaminas (principalmente as do complexo B), sais minerais (como ferro, cálcio, potássio e fósforo) e fibras.

FEIJÃO



Nu-Tri-OH



FEIJÃO

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
4,2	7,8	0,1



É rica em sais minerais, também tem vitaminas A e C, muitas fibras e tem fama de ser extremamente benéfico para a visão e para a pele. Isso porque um dos sais minerais presentes na abóbora é o betacaroteno, um composto que protege nossa visão da degeneração por idade.

ABÓBORA



Nu-Tri-OH



ABÓBORA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,0	2,7	0,1



O grão do milho contém grandes moléculas de polissacarídeos (amido), que são carboidratos constituídos de unidades de glicose, além de fibras, que ajudam na prevenção de doenças digestivas. É rico em vitamina A, do complexo B (B1 e B5), ferro, potássio, fósforo, cálcio, magnésio e celulose, além de ácidos graxos essenciais.

MILHO



Nu-Tri-OH



MILHO

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
6,6	28,6	0,6



Além de ser composta por 96% de água, a berinjela também é rica em antioxidantes, vitaminas (A, B e C) e sais minerais como zinco, cálcio, magnésio, potássio, ferro e fibras. Ainda é pouco calórica e 100g do legume tem apenas cerca de 20 calorias.

BERINJELA



Nu-Tri-OH



BERINJELA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,2	4,4	0,1



Contém carboidratos, cálcio, sódio, vitaminas B1, B2, C, potássio e o betacaroteno, responsável pela cor laranja-avermelhada presente na cenoura. Esse último é bom para a pele e mantém a saúde dos olhos. Por ser uma ótima fonte de vitamina A, ela reduz o risco de câncer e retarda o envelhecimento.

CENOURA



Nu-Tri-OH



CENOURA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,3	7,7	0,2

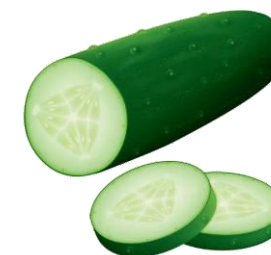


Tem carboidratos e fibras alimentares, além de ter propriedades anti-inflamatórias, digestivas e diuréticas. É também refrescante e tem poucas calorias: cada 100g têm apenas 9,5 kcal. É rico em vitaminas A, complexo B, C e K, além de ser fonte de minerais como magnésio, fósforo, manganês e potássio.

PEPINO



Nu-Tri-OH



PEPINO

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
0,9	2,0	0,0



O tomate tem baixo valor calórico, poucos hidratos de carbono e cerca de 94% do seu peso é água. É rico em vitaminas, entre os quais se destacam os carotenos, nomeadamente o licopeno, a vitamina C e a vitamina A, e minerais como o potássio e o magnésio.

TOMATE



Nu-Tri-OH



TOMATE

PROTEÍNA
1,1

CARBOIDRATO
3,1

LIPÍDIO
0,2



Assim como todos os tubérculos, o inhame é rico em fibras solúveis e uma fonte de carboidrato. Esses tubérculos apresentam vitamina A e betacaroteno, significativas quantidades de vitamina C e são ricos em vitaminas do complexo B. Com relação aos minerais, possuem potássio, ferro, cálcio, fósforo, magnésio e cobre.

INHAME



Nu-Tri-OH



INHAME

PROTEÍNA
2,1

CARBOIDRATO
23,2

LIPÍDIO
0,2

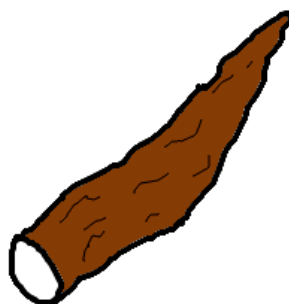


A mandioca contém cálcio, magnésio, fósforo, potássio e vitamina C. É uma rica fonte de calorias e carboidratos ---o alimento in natura cozido possui 125 calorias e 30 g de carboidratos em 100 g. A mandioca é a terceira fonte de calorias mais importante do mundo, atrás apenas do arroz e do milho.

MANDIOCA



Nu-Tri-OH



MANDIOCA

PROTEÍNA
1,1

CARBOIDRATO
36,2

LIPÍDIO
0,3

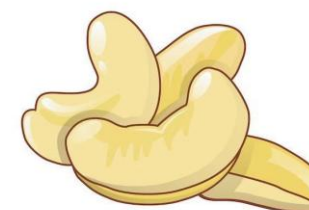


É um alimento rico de nutrientes e por ser uma oleaginosa é fonte de aminoácidos, carboidratos, gorduras (ácido, oleico, linoleico e linolênico), vitaminas do complexo B, vitamina A e E, zinco, magnésio, fósforo, ferro, cobre, selênio e potássio.

CASTANHA DE CAJU



Nu-Tri-OH



CASTANHA DE CAJU

PROTEÍNA
18,5

CARBOIDRATO
29,1

LIPÍDIO
46,3



Rica em Vitaminas A, do completo B (B1, B2, B3, B5), além de vitamina C e K. É excelente fonte de sais minerais como cálcio, cloro, enxofre, ferro, fósforo, magnésio, silício e sódio. Possui ferro e proteína, se tornando uma ótima opção para vegetarianos.



COUVE



Nu-Tri-OH



COUVE

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
2,9	4,3	0,5



As folhas de hortelã contêm óleos essenciais (como mentol, mentona e limoneno), antioxidantes, riboflavina, ácido fólico e vitaminas A, B6, C, K e E. Tudo isso faz com que o chá da planta ofereça inúmeros benefícios ao organismo. A folha possui boas quantidades de vitamina A, nutriente que é essencial para os olhos e a pele.



HORTELÃ



Nu-Tri-OH



HORTELÃ

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
3,3	8,0	0,0



Pertencem à família dos crucíferos, juntamente com a couve-flor, o repolho, o agrião e a couve. O alimento é bastante nutritivo, sendo uma boa fonte de fibras e proteínas, além de ter ferro, potássio, cálcio e magnésio. E também possui vitaminas A, C, E e K.



BRÓCOLIS



Nu-Tri-OH



BRÓCOLIS

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
3,6	4,0	0,3



Diversas vitaminas compõem o manjeriço, como A, B, C, E e K. Além disso, ele é uma ótima fonte de minerais, como cálcio, zinco, manganês, ferro e etc. Para os mais estressadinhos, essa planta pode ser um ótimo auxiliar, já que tem propriedades calmantes.



MANJERICÃO



Nu-Tri-OH



MANJERICÃO

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
2,0	3,6	0,4



Além da vitamina A e do ferro, o repolho oferece boas doses de vitaminas C, E e K e as do complexo B, além de cálcio, magnésio, manganês e potássio e ainda ácido fólico, riboflavina e tiamina (poderosos antioxidantes) e alto teor de fibras.



REPOLHO



Nu-Tri-OH

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
0,9	3,9	0,1

REPOLHO

PROFEPT
PROGRAMA DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Rico em vitaminas A, C, K e do complexo B, cálcio e fósforo. Também apresenta carboidratos, fibras, proteínas, sais minerais, como cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio, além de baixa quantidade de calorias e sódio. Também possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.



COENTRO



Nu-Tri-OH

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
3,3	5,7	0,6

COENTRO

PROFEPT
PROGRAMA DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

É fonte de potássio, fósforo, cálcio, manganês, vitaminas do complexo B, além de K e C. Também tem flavonoides e sulforafano, substâncias que ajudam a prevenir doenças. Essa folhosa possui 31% de proteína, valores maiores do que encontrado no feijão preto que apresenta níveis de 25% em base seca



COUVE FLOR



Nu-Tri-OH

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,9	4,5	0,2

COUVE FLOR

PROFEPT
PROGRAMA DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

O espinafre contém fibras e um teor elevado de vitaminas A e K. Também tem carotenoides como o betacaroteno, luteína e xanteína, que protegem a saúde dos olhos, e folato, uma vitamina do complexo B importante para o bom funcionamento cognitivo. Em 100 g temos 2,7 g de proteínas.



ESPINAFRE



Nu-Tri-OH

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
2,0	2,6	0,2

ESPINAFRE

PROFEPT
PROGRAMA DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

A alface possui baixo teor calórico, já que cada 100 g dela contém somente 15 calorias. A folha contém vitamina A, vitamina C, niacina (vitamina do complexo B) e minerais como cálcio, fósforo e ferro. É rica também em zinco, cobre, enxofre, silício, ácido fólico e clorofila.



Nu-Tri-OH



ALFACE

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
1,7	2,4	0,1

PROFEPT
PROGRAMA DE TQS GRADUAÇÃO EM
TÉCNICA PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Além de conter elevados teores de proteína de alta qualidade, a carne bovina é rica em ácidos graxos essenciais, em vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácidos fólico e pantotênico, e vitaminas B6 e B12), em minerais (K, P, Mg, Fe e Zn) e em aminoácidos essenciais.



Nu-Tri-OH



CARNE DE VACA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
20,8	0,0	6,1

PROFEPT
PROGRAMA DE TQS GRADUAÇÃO EM
TÉCNICA PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

O leite é uma valiosa fonte de vitaminas, tanto solúveis em água (lipossolúveis: A, D, E e K), como em gordura (hidrossolúveis: B1, B2, B6 e B12). Os aminoácidos que constituem as proteínas do leite são arginina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.



Nu-Tri-OH



LEITE

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
13,0	13	6,0

PROFEPT
PROGRAMA DE TQS GRADUAÇÃO EM
TÉCNICA PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Têm os mesmos nutrientes presentes da carne in natura, como vitaminas do complexo B, proteínas e ferro heme. A diferença está no processamento. As que precisam ficar refrigeradas, não sofrem tratamento térmico ou defumação, diferente da calabresa, que passa por mais processos para ficar com o sabor característico e durar em temperatura ambiente.



Nu-Tri-OH



LINGUIÇA

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
16,1	0,0	17,6

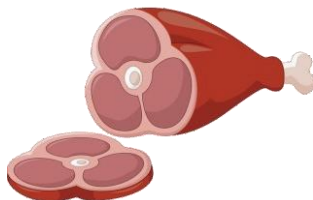
PROFEPT
PROGRAMA DE TQS GRADUAÇÃO EM
TÉCNICA PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Considerado como um embutido, grande parte do sabor do presunto é proveniente de seu alto teor de sal utilizado no processo de cura. Rico em carne suína (pernil), sal, açúcar, proteína de soja, aromatizantes, condimentos e estabilizantes.

PRESUNTO



Nu-Tri-OH



PRESUNTO

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
14,4	1,4	6,8



É um alimento muito nutritivo independentemente do tipo. É rico em proteínas, iodo, fósforo, cálcio - possui quatro vezes mais este nutriente que os outros tipos de carne - vitaminas A, E, do complexo B e D. Mas, sem dúvida, seu principal nutriente é o ômega 3.

PEIXE



Nu-Tri-OH



PEIXE

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
16,3	0,0	4,6



O charque é preparado com carnes que contém bastante gordura, geralmente os cortes dianteiros do boi, ou seja, principalmente de vitela ou carne jovem, de cortes menos nobres, como acém ou músculo. é um tipo de carne produzida a partir de um processo de desidratação que visa ampliar a durabilidade do alimento.

CHARQUE



Nu-Tri-OH



CHARQUE

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
22,7	0,0	16,8



Por ser rico em carboidratos e açúcar, ele é ótima fonte de energia. O mel de abelha também conta com potássio, magnésio, sódio, cálcio, fósforo, ferro, manganês, cobalto, cobre e alguns outros minerais. Os principais açúcares do mel são: Glicose. Frutose.

MEL



Nu-Tri-OH



MEL

PROTEÍNA	CARBOIDRATO	LIPÍDIO
0,0	84,0	0,0

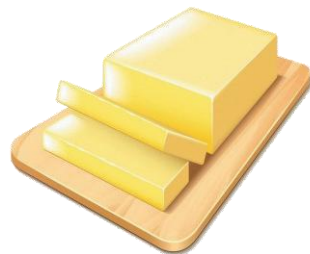


Ela é uma excelente fonte de gordura, sendo rica também em vitaminas lipossolúveis, especialmente vitaminas A, E e K. É composta por cerca de 83% de gordura, sendo o restante água e resíduos de lactose (o açúcar do leite) e de butirina, um tipo de gordura.

MANTEIGA



Nu-Tri-OH



MANTEIGA

PROTEÍNA

0,4

CARBOIDRATO

0,1

LIPÍDIO

86,0



É reconhecido pelo seu valor nutricional, sendo classificado como uma proteína completa, ou seja, que contém todos os aminoácidos, além das vitaminas A, D, E e do complexo B, fósforo, ferro e cálcio. A gema contém praticamente todas as vitaminas (exceto a vitamina C), proteína e gordura.

OVO



PROTEÍNA

13,0

CARBOIDRATO

1,6

LIPÍDIO

8,9

Nu-Tri-OH



OVO

PROTEÍNA

13,0

CARBOIDRATO

1,6

LIPÍDIO

8,9



É uma ótima opção de proteína de alto valor biológico, ou seja, proteína que contém todos os aminoácidos essenciais que precisamos obter através da alimentação. É rica em vitaminas como a B12 e outras do complexo B, além de vitamina E, e minerais como selênio, potássio, ferro, zinco.

FRANGO



Nu-Tri-OH



FRANGO

PROTEÍNA

20,6

CARBOIDRATO

0,0

LIPÍDIO

4,6



Rico em proteínas, cálcio, vitaminas e aminoácidos essenciais, o queijo também é um alimento repleto de calorias e pode ter gorduras e sódio de sobra. A maioria dos queijos tem diversas vitaminas, com destaque para A, B, B12, D e K2. Mas são os mineiras que ganham destaque, em especial o cálcio e o fósforo.

QUEIJO



PROTEÍNA

17,4

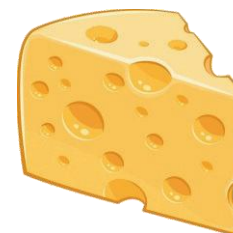
CARBOIDRATO

3,2

LIPÍDIO

20,2

Nu-Tri-OH



QUEIJO

PROTEÍNA

17,4

CARBOIDRATO

3,2

LIPÍDIO

20,2

