

Estudante: \_\_\_\_\_ 1º, 2º e 3º ano

CMRJ - Adaptado

## A ÚLTIMA CEIA

Doze camarões empanados, batatas fritas, um pote de frango da rede KFC e 400 gramas de morango. Foi esse o pedido de um condenado à morte de 52 anos, para sua última refeição em Illinois (EUA), em 1994.

O assunto pode soar mórbido, mas quem gosta de comer provavelmente já se pegou pensando nisso: qual seria minha última refeição?

Uma iguaria, algo exótico que nunca teve coragem de provar? Ou seu prato predileto, uma receita que remeta ao aconchego familiar? [...]

O ex-detento Brian Price, responsável pela cozinha de uma prisão no Texas, também explorou o fetiche no livro “Meals to die for” (Refeições pelas quais vale a pena morrer), no qual relata o preparo de 218 cardápios de condenados.

Até pesquisadores de nutrição da Universidade Cornell estudaram o tema: descobriram que pratos suculentos, como frituras e sobremesas, dominavam as últimas refeições nos EUA.

Comida. Folha de São Paulo, quarta-feira, 01/10/2014. F1. (fragmento)

### ▶ Controle o seu consumo

O limite diário de ingestão de trans aceito pelos especialistas é de dois gramas. Conheça os alimentos com altas taxas



#### Biscoitos recheados

- Dose de trans **2,1 g** em 3 unidades
- Biscoitos sem recheio têm menos trans. Já existem marcas sem trans



#### Chocolates

- Dose de trans **1,5 g** em uma barra pequena (20 g)
- As versões ao leite e amargo têm menos trans do que tipos recheados ou aerados



#### Salgadinhos de pacote

- Dose de trans **2 g** por pacote médio (30 g)
- Há salgadinhos de milho sem trans

#### Lasanha congelada 4 queijos

- Dose de trans **3,4 g** em uma porção média (320 g)
- Prefira massas feitas em casa com ingredientes sem trans ou em restaurantes de boa qualidade

Fontes: nutricionista Eliana Gimenez (SP) e Sociedade Brasileira de Cardiologia

#### Sorvete de massa

- Dose de trans **1,6 g** em uma bola
- Há marcas sem trans. Picolés de frutas não têm trans



#### Batata fritas (fast-food)

- Dose de trans **8 g** por pacote médio
- Prefira assadas, faça em casa com óleo vegetal ou só coma em restaurantes que asseguram preparo sem trans

Disponível em <<https://google.com.br/search/rotulosdealimentos>>

**NÍQUEL NÁUSEA** FERNANDO GONSALES



Usando a norma padrão da língua, escreva um texto dissertativo-argumentativo sobre o tema:

### HÁBITOS ALIMENTARES DE SUA GERAÇÃO.

Você deve abordar os seguintes aspectos:

- **Como as pessoas se relacionam com o ato de comer e de cozinhar.**
- **O que deveriam fazer para modificar os maus hábitos.**

#### ORIENTAÇÕES:

- Faça no mínimo 3 parágrafos.
- Mínimo: 15 linhas
- Máximo: 30 linhas
- Use caneta azul ou preta.
- Critério de correção: PAS-UnB

#### SERÁ ATRIBUÍDA NOTA ZERO (0) PARA A REDAÇÃO QUE:

- Não estiver com o nome e a turma preenchidos na folha definitiva.
- Não estiver com o item "Redação número:" preenchido na folha definitiva.
- Estiver escrita a lápis ou caneta com outra cor que não seja azul ou preta.
- Deixar a folha definitiva em branco ou não estiver na folha definitiva.
- Fugir ao tema ou ao gênero.
- Desrespeitar os direitos humanos.
- Copiar ou parafrasear trechos do texto de apoio.
- Possuir marcas de identificação.
- Estiver com corretivo.
- Copiar ou parafrasear outros textos.