

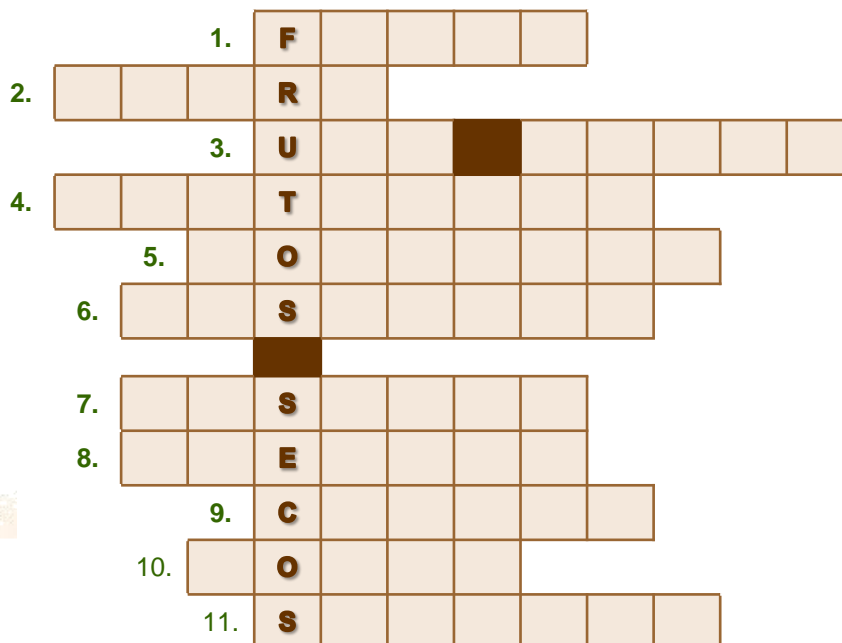
Actividade da Semana - Frutos secos e Castanhas

Os **Frutos secos** são altamente nutritivos, muito ricos em vitaminas, minerais e fibras, apresentando benefícios para a saúde de todos, em especial para os adolescentes e desportistas, uma vez que as suas necessidades em nutrientes está aumentada.

Apesar do seu elevado valor nutricional, os frutos secos são muito calóricos, por essa razão recomenda-se que o consumo destes alimentos seja moderado.

A **Castanha**, um fruto que se caracteriza pela sua riqueza em hidratos de carbono complexos (amido), constitui uma excelente fonte de energia para o teu organismo e apresenta-se como um fruto menos calórico em relação aos restantes frutos de Outono, isto porque, possui um baixo teor de gordura e o seu conteúdo em água é de cerca de 50 %.

Resolve o seguinte **crucigrama**:



1. Elemento mineral presente nas nozes, pistácios, sementes de sésamo, passas de uva, ameixa seca, damasco seco, etc. Indispensável na formação de hemoglobina e na actuação de determinadas enzimas.

2. Componente que faz parte da constituição dos alimentos e está presente nos alimentos de origem vegetal, nomeadamente, nos frutos secos. Ajudam no bom funcionamento do intestino.

3. Fruto desidratado que é obtido através da secagem do fruto fresco, com a finalidade de o conservar por mais algum tempo.

4. Sementes comestíveis ou sementes oleaginosas, que são consumidas sempre no seu estado seco.

5. Elemento mineral presente nos pinhões, amêndoas, avelãs, figo seco, etc. Essencial para a contracção muscular e manutenção da pressão sanguínea.

6. Fruto rico em vitamina C e B6. Tem três capas no Inverno: a de fora assemelha-se a um ouriço, a do meio é lustrosa e a terceira é amarga.

7. Elemento mineral presente nos pinhões, amêndoas, avelãs, figo seco, etc. Fundamental para o crescimento, manutenção e reparação de todos os tecidos, para o transporte de nutrientes através das membranas celulares e para a produção e armazenamento de energia.

8. Valor energético dos alimentos, fornecido em conjunto com uma dieta rica em hidratos de carbono. Fundamental para realizar qualquer actividade.

9. Elemento mineral presente na maioria dos frutos secos, tais como, nozes, pistácios, amêndoas, avelãs, sementes de sésamo, passas de uva, ameixa seca, figo seco, etc. É importante na formação de massa óssea e dos dentes.

10. Fruto gordo com aparência semelhante ao cérebro. É recomendado para pessoas sujeitas a grande desgaste intelectual e constitui um tónico cerebral, que alimenta as células nervosas.

11. Processo de eliminação da água que permite aumentar o tempo de conservação, reduzir o volume do alimento e aumentar o teor de minerais, vitaminas e fibras.