



Gelatina em pó contra o envelhecimento

Uma pesquisa feita numa universidade brasileira revelou que o consumo diário de gelatina ajuda a fortalecer as unhas, cabelos, melhorar a hidratação da pele, além de manter ossos firmes e regenerar as articulações nos seres humanos.



Gelatina en polvo contra el envejecimiento

En Brasil, en la Universidad Estatal de Campinas, se realizan investigaciones acerca de las múltiples ventajas de la gelatina en polvo y de su efectivo rol en la mantención de los huesos y regeneración de articulaciones dañadas.



De la gélatine en poudre contre le vieillissement

Des experts de l'Université de l'Etat de Campinas au Brésil font des recherches sur les avantages de la gélatine en poudre et du rôle qu'elle peut jouer dans le maintien des os et la réconstitution des articulations atteintes par l'arthrose.

Gelatina em pó contra o envelhecimento

1 Que a gelatina em pó é uma fonte
2 rica em colágeno não chega a ser uma
3 novidade. Mas agora pesquisadores da
4 Faculdade de Engenharia de Alimentos
5 da Universidade Estadual de Campinas
6 (Unicamp) estão encontrando vários
7 motivos para torná-la a sobremesa mais
8 importante da dieta.

9 Estudos demonstram que o uso diá-
10 rio da gelatina contribui para fortalecer
11 unhas, cabelos e melhorar a hidrata-
12 ção da pele. Além disso, a substância
13 extraída do colágeno bovino e rica em
14 proteínas também funcionaria na ma-
15 nutenção dos ossos e reconstituição
16 ou regeneração das articulações. O or-
17 ganismo humano necessita de 10 dos
18 aminoácidos essenciais, que são con-
19 sumidos através dos alimentos. A gela-
20 tina contém nove desses aminoácidos.

21 O produto também possui frag-
22 mentos de proteínas que facilitam sua
23 absorção no organismo. "Os estudos
24 têm demonstrado que a gelatina pode
25 atuar na regeneração das articulações

26 desgastadas pelo processo de artrose",
27 explica Jaime Farfan, professor titular
28 da Área de Nutrição e Processamento
29 da Unicamp. "Vamos iniciar um estu-
30 do com a Faculdade de Medicina para
31 testar a eficácia em pacientes brasilei-
32 ros", diz.

33 Segundo Farfan, a gelatina não tem
34 a mesma indicação para as crianças.
35 "Não serve para o crescimento", afir-
36 ma. "Mas a gelatina pode ser utiliza-
37 da a partir de uma determinada idade
38 como forma de manutenção da carti-
39 lagem e dos ossos", completa o espe-
40 cialista. A grande vantagem da gelati-
41 na também está na forma como pode
42 ser consumida. Além de sobremesa, o
43 produto também pode ser usado como
44 gomas, iogurtes, queijos cremosos e
45 mousses. "Queremos pesquisar o po-
46 tencial da gelatina como alimento",
47 conclui Farfan.

Diário de S. Paulo, 23 / 05 /04
248 palavras

Pistas para a compreensão - Pistas para la comprensión - Repères pour la compréhension



Léxico - Léxico - Lexique

	P	E	F
1	fonte	fuelle	source
2	não chega	no llega	n'arrive pas
3	novidade	novedad	nouveauté
3	agora	ahora	à présent
7	torná-la	convertirla	la transformer
7	sobremesa	postre	dessert
9	uso	consumo	consommation
10	fortalecer	fortalecer	affermir
11	unhas	uñas	ongles
11	cabelos	cabellos	cheveux
12	pele	piel	peau
14	manutenção	mantención	maintien
15	ossos	huesos	os
17	necessita de	necesita	a besoin de
34	crianças	niños	enfants
35	crescimento	crecimiento	développement
37	idade	edad	âge



Morfologia - Morfología - Morphologie

	Conet. advers.	Conect. advers.	Conect. d' opp. / restr.
3	mas	pero	mais
	Contraç.	Contrac. / prep. + art.	Contract. / prép. + art.
3-8-10	da	de la	de la
13	do	del	du
15-16	dos - das	de los - de las	des
	Indef. de coisa	Indef. de cosa	Indéf. de chose
6	vários	varios	plusieurs

7	Superl. de superior. mais	Superl. de superior. más	Superl. de supérieur. la plus
12	Loc. prep. além de	Frase prep. además de	Loc. prép. au - delà de
12	Contraç. disso	Prep. + demostr. de eso	Prép. + démonstr. de cela
20	desses	de esos	de ces
14	Contraç. na	Prep. + art. en la	Prép. + art. à / dans la
23	no	en el	à / dans le
29	Verbo <i>Ir</i> vamos	Verbo <i>Ir</i> vamos	Verbe <i>Aller</i> nous allons



Sintaxe - Sintaxis - Syntaxe

1-3	Que a gelatina em pó é uma fonte rica em colágeno	não chega a ser	uma novidade.
	S	V	O
12-15	(Alem disso)	a substância extraída do colágeno bovino e rica em proteínas (também)	
		S	
	funcionaria	na manutenção dos ossos	
	V	C	
33-34	(Segundo Farfan)	a gelatina	não tem a mesma indicação para as crianças.
	S	V	O C



Enciclopédia - Enciclopedia - Encyclopédie

Campinas (5)



Test de Comprensión

I.- Marque V (Verdadero) o F (Falso) delante de las afirmaciones siguientes de acuerdo a lo expresado en el texto :

.....1.	Se sabe que la gelatina contiene colágeno.
.....2.	La gelatina produce los mismos efectos en un organismo adulto que en el de un niño.
.....3.	La gelatina puede ser consumida bajo variadas formas.
.....4.	Existen probados argumentos para hacer de la gelatina el postre más importante de la dieta.
.....5.	La gelatina tiene la mitad de los aminoácidos esenciales que necesita el cuerpo humano.
.....6.	La gelatina tiene una fácil absorción en el organismo gracias a las partículas de proteína que contiene.
.....7.	El consumo elevado de gelatina no regenera las articulaciones de pacientes con artrosis.

II.- ¿Cuáles de las afirmaciones siguientes se pueden inferir del texto?

1.	El incremento de vitaminas en ciertos alimentos y el mayor consumo de estos, ayudan a mantener y mejorar la salud.
2.	Los medios masivos de comunicación - prensa, radio, TV - proporcionan abundante información acerca de los nutrientes de los alimentos.
3.	Los estudios que se están realizando tienden a demostrar que la gelatina en polvo tiene más propiedades para la salud de los adultos que las que tradicionalmente se le han conocido.
4.	Actualmente los jóvenes padecen de desgaste de las articulaciones, patología que hace décadas era exclusividad de los ancianos.
5.	Los quesos cremosos son un producto barato para propiciar el consumo en los niños.
6.	El colágeno permite mantenerse joven y vital.
7.	Es beneficioso para el sexo femenino consumir gelatina.

Se infiere lo expresado en los números :

III.- Complete el cuadro siguiente con los elementos de la lista presentada:

La gelatina:

(1) Fortalece	(2) Hidrata	(3) Mantiene	(4) Regenera	(5) Contiene	(6) Se extrae de

aminoácidos - articulaciones - cabello - cartílagos - huesos - piel - tejidos de razas bovinas - uñas.

(a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (h)



Test de Compréhension

I.- Mettez V (Vrai) ou F (Faux) devant chaque affirmation, en accord avec ce qui est exprimé dans le texte:

.....1.	On sait que la gélatine contient du collagène.
.....2.	La gélatine produit les mêmes effets dans un organisme adulte que dans celui d'un enfant.
.....3.	La gélatine peut être consommée sous des formes variées.
.....4.	Il existe de bons arguments pour faire de la gélatine le dessert le plus important de la diète.
.....5.	La gélatine contient la moitié des acides aminés essentiels pour le corps humain.
.....6.	La gélatine est un produit que l'organisme absorbe facilement grâce aux particules de protéine qu'elle contient.
.....7.	L'ingestion élevée de gélatine ne régénère pas les articulations atteintes d'arthrose.

II.- Lesquelles des affirmations suivantes peuvent être inférées du texte ?

1.	L'accroissement de vitamines de certains aliments et sa plus grande ingestion contribuent à maintenir et à améliorer la santé.
2.	Les massmédias - presse, radio, TV - fournissent de bons renseignements sur la valeur nutritive des aliments.
3.	Les recherches en cours démontrent que la gélatine en poudre a plus de propriétés pour la santé des adultes que celles qu'on ne les attribuait traditionnellement.
4.	Actuellement, les jeunes souffrent de la dégénération des articulations, pathologie propre aux gens âgés il y a quelques décennies.
5.	Les fromages crémeux sont des produits bon marché afin d'augmenter leur consommation par les enfants.
6.	Le collagène permet de rester jeune et plein de vitalité.
7.	La consommation de la gélatine est salubre pour le sexe féminin.

Il est possible d' inférer :

III.- Complétez le tableau suivant avec les éléments de la liste ci- dessous:

La gélatine:

(1) Affermit	(2) Hydrate	(3) Maintient	(4) Régénère	(5) Contient	(6) Est tirée de

acides aminés - articulations - cheveux - cartilages - os - peau - tissus de races bovines - ongles

(a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (h)