

4

Alho e cebola devem ser consumidos semanalmente na dieta mediterrânea.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

v. wsothka

5

Deve-se comer mais carne branca do que batatas na dieta mediterrânea.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

v. wsothka

6

Alguns dos benefícios da dieta mediterrânea são proteger o sistema cardiovascular, reduzir o risco de depressão e melhor qualidade de vida.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

v. wsothka

10

Na dieta mediterrânea a principal fonte de gordura é o azeite.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

v. wsothka

11

A dieta mediterrânea é praticada em vários países como por exemplo:

- A) França, Grécia e Croácia;
- B) Portugal, Espanha e Grécia;
- C) Espanha, França e Grécia;

v. wsothka

12

Um dos princípios da dieta mediterrânea é mexer-se e divertir-se para combater o sedentarismo.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

v. wsothka

16

Qual é uma característica comum das refeições na dieta mediterrânea?

- A) Rápidas e processadas;
- B) Baseadas em carnes vermelhas;
- C) Rica em vegetais, legumes e frutas;

v. wsothka

17

Qual destes alimentos é uma fonte principal de proteína na dieta mediterrânea?

- A) Carne vermelha;
- B) Peixe;
- C) Frango;

v. wsothka

18

Qual é a bebida comum na dieta mediterrânea?

- A) Refrigerante;
- B) Sumo natural;
- C) Vinho tinto;

v. wsothka

22

Que tipo de laticínios é comum na dieta mediterrânea?

- A) Leite;
- B) Queijo fresco;
- C) Manteiga;

v. wsothka

23

Quais são os principais alimentos da dieta mediterrânea?

- A) Carnes e alimentos processados;
- B) Frutas, legumes, peixe, azeite de oliva e nozes;
- C) Doces e fast-food;

v. wsothka

24

Qual é o papel do azeite de oliva na dieta mediterrânea?

- A) Fonte de colesterol;
- B) Fontes de gorduras insaturadas;
- C) Fontes de gorduras monoinsaturadas e saudáveis;

v. wsothka

1

De quanto em quanto tempo devem ser consumidos laticínios na dieta mediterrânea?

- A) A cada prato principal;
- B) Diariamente;
- C) Semanalmente;

g. espodias

2

Qual destes alimentos não deve ser consumido semanalmente na dieta mediterrânea?

- A) Carne vermelha;
- B) Ovos;
- C) Azeite;

g. espodias

3

Qual o alimento mais processado na dieta mediterrânea?

- A) Peixe;
- B) Ovos;
- C) Pão;

g. espodias

7

O exercício físico não faz parte da dieta mediterrânea.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

g. espodias

8

O peixe e a água são alimentos que devem ser consumidos diariamente na dieta mediterrânea.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

g. espodias

9

A dieta mediterrânea pode diminuir o risco de ter doenças, como Alzheimer.

- A) Verdadeiro
- B) Falso

g. espodias

13

Quantos países praticam a dieta mediterrânea?

- A) 7
- B) 11
- C) 9

g. espodias

14

Qual é um dos alimentos principais da dieta mediterrânea?

- A) Arroz;
- B) Pão;
- C) Batata;

g. espodias

15

Qual destes alimentos é uma fonte importante de gorduras saudáveis na dieta mediterrânea?

- A) Manteiga;
- B) Azeite de oliva;
- C) Ovos;

g. espodias

19

Qual destes alimentos é uma fonte importante de fibras na dieta mediterrânea?

- A) Bolachas;
- B) Frutos secos;
- C) Doces;

g. espodias

20

Qual é uma característica das gorduras consumidas na dieta mediterrânea?

- A) Gorduras;
- B) Gorduras saturadas;
- C) Gorduras insaturadas;

g. espodias

21

Em que região do mundo se originou a dieta mediterrânea?

- A) América;
- B) Ásia;
- C) Região mediterrânea;

g. espodias

25

Porque o consumo de peixe é enfatizado na dieta mediterrânea?

- A) Fonte barata de proteína;
- B) Fonte de gorduras saturadas;
- C) Fonte de ácidos graxos ômega -3 (benefícios para a saúde cardiovascular e cerebral);

g. espodias

26

Como a dieta mediterrânea se diferencia das dietas ocidentais modernas?

- A) Consumo excessivo de fast-food;
- B) Consumo de alimentos frescos e consumo moderado de carne vermelha;
- C) Consumo de frutas e vegetais;

g. espodias