

De acordo com a UNESCO, a Dieta Mediterrânica é reconhecida como:

- a) a dieta mais eficaz para perda de peso rápida.
- b) um regime alimentar rigoroso e pobre em gorduras.
- c) património Cultural Imaterial da Humanidade.
- d) uma invenção moderna da indústria alimentar.

c)

Na base da pirâmide da Dieta Mediterrânica, para além da alimentação, encontramos princípios relacionados com:

- a) o consumo de suplementos vitamínicos.
- b) a contagem rigorosa de calorias.
- c) a prática de jejuns intermitentes.
- d) O estilo de vida, a sustentabilidade e a convivência.

d)

Qual é a principal fonte de gordura na Dieta Mediterrânica, a ser consumida diariamente?

- a) Manteiga.
- b) Margarina.
- c) Azeite de Oliva Virgem Extra.
- d) Banha de porco.

c)

O consumo de carnes vermelhas e processadas (como enchidos) na Dieta Mediterrânica é:

- a) Incentivado diariamente como fonte de proteína.
- b) Ocasional e em pequenas quantidades.
- c) A principal fonte de gordura da dieta.
- d) Consumido com a mesma frequência que o peixe.

b)

Para além da alimentação, qual destes elementos é um pilar fundamental do "estilo de vida mediterrânico"?

- a) Um estilo de vida sedentário para poupar energia.
- b) O convívio à mesa e a partilha das refeições em família.
- c) Evitar qualquer tipo de exercício físico.
- d) Realizar todas as refeições sozinho e rapidamente.

b)

Que tipo de cereal é privilegiado na Dieta Mediterrânica?

- a) Arroz branco.
- b) Massas refinadas.
- c) Cereais integrais (pão integral, massa integral, arroz integral).
- d) Farinha branca refinada.

c)

Qual a importância de consumir frutas e legumes da época e de produção local?

- a) São mais caros, o que torna a dieta mais exclusiva.
- b) Não há qualquer diferença nutricional em relação aos de estufa.
- c) São mais nutritivos, saborosos e sustentáveis para o ambiente.
- d) São os únicos que podem ser utilizados nas receitas tradicionais.

c)

O que se deve usar para temperar os alimentos, em substituição do sal?

- a) Ervas aromáticas (alho, manjeriço, orégãos, alecrim).
- b) Molho de soja.
- c) Maior quantidade de azeite.
- d) Temperos prontos industrializados.

a)

Na Dieta Mediterrânica, o consumo de laticínios (queijo, iogurte) é recomendado:

- a) De forma ilimitada, especialmente de leite gordo.
- b) Com moderação, preferindo versões com baixo teor de gordura.
- c) Apenas através de sobremesas como natas e gelados.
- d) Deve ser totalmente excluído.

b)

Qual é o papel das leguminosas (grão-de-bico, feijão, lentilhas) na Dieta Mediterrânica?

- a) São pobres em nutrientes e devem ser evitadas.
- b) São uma importante fonte de proteínas e fibras de origem vegetal, consumidas semanalmente.
- c) Aumentam os níveis de colesterol.
- d) São usadas apenas como sobremesa.

b)

O consumo de vinho tinto, uma característica cultural, é recomendado:

- a) A todas as pessoas, incluindo crianças e grávidas, pelos seus antioxidantes.
- b) Em qualquer altura do dia, para aproveitar os seus benefícios.
- c) Com moderação, às refeições principais, e apenas para adultos.
- d) Em grandes quantidades, pois faz bem ao coração.

c)

Numa perspetiva de adaptação da dieta, se uma pessoa tem um orçamento limitado, qual seria a melhor conduta para manter o espírito mediterrânico?

- a) Desistir da dieta por ser demasiado cara.
- b) Substituir sempre o peixe por carne vermelha.
- c) Aumentar o consumo de leguminosas e optar por peixes mais acessíveis como a sardinha.
- d) Comer apenas peixe congelado de origem duvidosa.

c)

Os frutos secos (nozes, amêndoas) e as azeitonas, ricos em gorduras saudáveis, devem ser consumidos:

- a) Nunca, porque são muito calóricos.
- b) Apenas em datas festivas.
- c) Diariamente, mas com moderação.
- d) Em todas as refeições principais.

c)

Com que frequência se recomenda o consumo de peixe (especialmente o gordo, como sardinha e salmão) na Dieta Mediterrânica?

- a) Diariamente.
- b) Uma vez por mês.
- c) Pelo menos duas vezes por semana.
- d) Nunca, pois é demasiado calórico.

c)

O consumo de batata, nesta dieta, é visto como:

- a) A base da alimentação, tal como a massa e o arroz.
- b) Um acompanhamento que deve ser limitado (máx. 3x/semana) para privilegiar os cereais integrais.
- c) Completamente proibido por ser um hidrato de carbono simples.
- d) A principal fonte de fibra.

b)

Como a Dieta Mediterrânica encara o consumo de açúcares e hidratos de carbono refinados?

- a) Incentiva o consumo de doces regionais todos os dias.
- b) Recomenda a sua limitação, preferindo os açúcares naturais da fruta e cereais integrais.
- c) Considera-os a principal fonte de energia.
- d) Não faz qualquer recomendação sobre eles.

b)

A Dieta Mediterrânea é frequentemente confundida com uma dieta vegetariana. Qual é a principal diferença entre elas?

- a) A mediterrânea exclui totalmente o peixe, ao contrário da vegetariana.
- b) A vegetariana permite o consumo de todos os tipos de carne, desde que magras.
- c) Não há diferença; são exatamente o mesmo padrão alimentar.
- d) A mediterrânea inclui o consumo moderado de peixe e aves, o que a distingue de uma dieta vegetariana restrita.

d)

Um dos segredos para o sucesso e adesão à Dieta Mediterrânea é:

- a) Ser um plano alimentar rígido e inflexível.
- b) Ser muito fácil de seguir, sustentável e realista a longo prazo, permitindo adaptações.
- c) Prometer resultados de perda de peso muito rápidos.
- d) Excluir completamente as gorduras.

b)

Estudos científicos, como o mencionado num artigo sobre esclerose múltipla, demonstraram que a elevada adesão à Dieta Mediterrânea está associada a:

- a) Um risco 20% superior de défice cognitivo.
- b) Um risco 20% inferior de défice cognitivo, com especial benefício em doenças progressivas.
- c) Nenhum efeito sobre a memória ou capacidade de pensamento.
- d) Uma melhoria apenas na saúde física, mas não na mental.

b)

A afirmação "usar azeite não é saudável porque é uma gordura" é:

- a) Um mito, pois o azeite é rico em gorduras monoinsaturadas (ómega-9) e vitamina E, sendo benéfico com moderação.
- b) Verdadeira, pois todas as gorduras fazem mal à saúde.
- c) Verdadeira, e por isso o azeite deve ser totalmente evitado.
- d) Parcialmente verdadeira, pois só o azeite extra virgem é que é saudável.

a)

O padrão alimentar mediterrânico promove a saúde gastrointestinal principalmente devido:

- a) Ao baixo teor de fibras, que dá "descanso" ao intestino.
- b) Ao elevado consumo de fibras, provenientes de vegetais, fruta, leguminosas e cereais integrais, que melhoram o trânsito intestinal.
- c) Ao consumo exclusivo de alimentos cozinhados.
- d) À proibição do consumo de leguminosas, que causam flatulência.

b)

A Dieta Mediterrânea é considerada excelente para a saúde do coração porque ajuda a:

- a) Aumentar os níveis de colesterol LDL (mau colesterol).
- b) Acumular gordura saturada nas artérias.
- c) Aumentar o consumo de gorduras.
- d) Reduzir a inflamação, a pressão arterial e o risco de doenças cardiovasculares.

d)

Qual das seguintes opções descreve um princípio fundamental que NÃO está diretamente relacionado com a ingestão de alimentos, mas sim com o padrão cultural da dieta?

- a) Consumir 2 porções de laticínios magros por dia.
- b) Beber 1,5 a 2 litros de água por dia.
- c) Privilegiar o consumo de peixe em detrimento da carne vermelha.
- d) Realizar as refeições em família, promovendo a convivência à mesa.

d)

Um dos mecanismos propostos para os benefícios da Dieta Mediterrânea é a redução da inflamação no organismo. Alimentos que contribuem para este efeito são:

- a) Carnes processadas e refrigerantes, ricos em aditivos.
- b) Gorduras saudáveis (azeite, frutos secos) e antioxidantes (fruta e legumes).
- c) Açúcares refinados e farinhas brancas.
- d) Laticínios gordos e manteiga.

b)