

Que quantidade de gorduras ingeres por dia?

Existem dois tipos de gorduras, as saturadas, normalmente, de origem animal, e não saturadas de origem vegetal. Ambas são importantes para o nosso corpo mas consumidas em excesso podem causar problemas de saúde , como o aumento de colesterol.

Idade:

0-16

17-40

41-

1. Com que frequência consumes alimentos fritos (batatas fritas, panados, rissóis, etc.) por semana?

Nunca

1-2 vezes

3-4 vezes

Mais de 4 vezes

2. Que tipo de óleos ou gorduras são mais usados em casa para cozinhar?

Azeite

Óleo vegetal

Manteiga

Margarina

Não sei

3. Quantas vezes por semana costumás comer carnes vermelhas (carne de vaca, porco...)?

Nunca

Raramente

Às vezes

Muitas vezes

4. Com que frequência comes **fastfood**?

Nunca

1 vez por mês

1 vez por semana

Mais de 1 vez por semana

5. Com que frequência consumes **produtos de pastelaria** (croissants, bolos, donuts)?

Nunca

1 vez por semana

2–3 vezes por semana

Quase todos os dias

6. Em média, quantas vezes por semana comes **refeições prontas/ultra processadas** (ex.: pizzas congeladas, nuggets, lasanhas prontas)?

Nunca

1 vez

2–3 vezes

4 ou mais vezes

7. Inklus azeite nas tuas refeições?

Nunca

Às vezes

Quase sempre

Sempre

8. Com que frequência bebes refrigerantes ou bebidas açucaradas com gordura (ex.: milkshakes)?

Nunca

Raramente

Às vezes

Frequentemente

9. Com que regularidade comes queijo?

Nunca

1–2 vezes por semana

3–4 vezes por semana

Quase todos os dias

10. Que tipo de leite consumes mais frequentemente?

Magro

Meio-gordo

Gordo

Não consumo leite

11. Costumas comer enchidos (como chouriço, fiambre, salame)?

Sim, regularmente

Às vezes

Raramente

Nunca

12. Com que frequência comes peixe gordo (salmão, cavala, sardinha)?

Nunca

Uma vez por mês

Uma vez por semana

Várias vezes por semana

13. Costumas adicionar queijo ou molhos cremosos (maionese, natas, queijo ralado) às refeições?

Nunca

Raramente

Às vezes

Quase todos os dias

14. Costumas consumir snacks salgados industrializados (batatas chips, nachos, salgadinhos)?

Nunca

Raramente

Às vezes

Quase todos os dias

15. Com que frequência comes carnes gordas (bacon, costela, entrecosto)?

Nunca

Raramente

Às vezes

Quase todos os dias

16. Com que frequência preferes pratos grelhados ou assados ao em vez de pratos fritos?

Nunca

Raramente

Às vezes

Quase todos os dias

17. Costumas comer nuggets de frango, almôndegas ou outros produtos empanados?

Nunca

Raramente

Às vezes

Quase todos os dias

18. Com que frequência adicionas sementes (chia, linhaça, girassol, abóbora) a iogurtes, papas ou saladas?

Nunca

Raramente

Às vezes

Quase todos os dias

9°C-VB