



**Você sabe se pratica uma boa alimentação?
O quão importante é a alimentação na sua vida?
Responda a esse quiz e descubra!**

1- Dos alimentos citados abaixo, quais você acha que deveriam estar mais presentes em uma alimentação saudável?

A) Sal, óleos e gorduras

B) Legumes, verduras, ovos, arroz, macarrão, leite, carnes e castanhas

C) Verduras e frutas em conserva, sardinhas, queijo, enlatados, pães

D) Biscoito recheado, sorvete, refrigerantes, bolos, barra de cereal

Resposta: alternativa b.

Comentário: Os alimentos listados na alternativa b fazem parte de dois grupos de alimentos: os in natura e os minimamente processados, que tiveram nenhum ou muito pouco processamento industrial, sem acréscimo de sal, açúcar ou aditivos alimentares.

2- Você saberia dizer qual desses alimentos considerados como “fitness” na verdade são prejudiciais à saúde?

- A) Arroz integral**
- B) Ovos**
- C) Peito de peru**
- D) Peito de frango**

Resposta: alternativa c.

Comentário: O peito de peru é um alimento ultraprocessado, que possui em sua composição ingredientes como o nitrito, que ao interagir com outros alimentos forma potencial cancerígeno, além de quantidades elevadas de sódio.

3- Marque a alternativa incorreta a respeito de uma alimentação saudável e do correto modo de preparo dos alimentos:

- A) Refeições saudáveis são aquelas preparadas com alimentos *in natura* e minimamente processados, com qualidade e quantidade adequadas aos ciclos da vida, compondo refeições coloridas e saborosas, que podem incluir alimentos tanto de origem vegetal quanto animal**
- B) Alimentos processados devem ser usados como parte de preparações culinárias, evitando os ultraprocessados, que além de não serem saudáveis, tendem a mudar nossa forma tradicional de se alimentar**
- C) No caso de preparações fritas, à milanesa, caramelizadas, refogadas ou ensopadas, além das perdas provenientes do aquecimento, ocorrem outras alterações na composição nutricional dos alimentos, principalmente devido ao acréscimo de outros ingredientes, como óleos e gorduras, que podem aumentar o valor calórico**
- D) Orienta-se dar preferência aos vegetais cozidos em água fervente com ou sem adição de pequenas quantidades de óleos e gorduras, açúcar e sal**

Resposta: alternativa d.

Comentário: Na verdade orienta-se dar preferência aos alimentos crus na forma de saladas ou cozidos no vapor, pois quando se mergulha em água fervente o alimento perde maiores teores de nutrientes.

4- O que torna um alimento mais saudável?

- A) Quanto mais substâncias químicas ele tiver**
- B) Quanto mais natural ele for**
- C) A maior quantidade de cores**
- D) Cheiro e gosto agradáveis ao paladar**

Resposta: alternativa b.

Comentário: Quanto menor o processamento e a adição de substâncias químicas ao alimento, melhor.

5- Marque a alternativa incorreta a respeito de uma alimentação saudável:

- A) Pode-se utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias**
- B) Sempre dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem industrializados**
- C) É necessário desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias para se ter uma alimentação melhor em todas as situações;**
- D) É importante planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece**

Resposta: alternativa b.

Comentário: Quando for almoçar fora de casa, deve-se dar preferência a locais que servem refeições feitas na hora, que são mais naturais, mais frescas e mais saudáveis.

6- Marque a alternativa incorreta a respeito do adequado armazenamento e manipulação de alimentos:

- A) Alimentos não perecíveis (arroz, milho, feijão, farinhas em geral, óleos, açúcar, sal, leite em pó e alguns tipos de frutas, verduras e legumes) devem ser armazenados em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares**
- B) Alimentos que estragam com maior facilidade devem ser mantidos sob refrigeração (carnes, ovos, leite, queijos, manteiga e a maioria das frutas, verduras e legumes) ou congelamento (carnes cruas, preparações culinárias, como o feijão já cozido)**
- C) Alguns cuidados devem ser tomados a fim de reduzir os riscos de contaminação: lavar as mãos antes de manipular os alimentos e evitar tossir ou espirrar sobre eles; evitar consumir carnes e ovos crus; higienizar frutas, verduras e legumes somente em água corrente e manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes**
- D) Preparações culinárias guardadas para a próxima refeição devem ser armazenadas sob refrigeração, podendo ficar até 5 dias**

Resposta: alternativa c.

A higienização adequada dos alimentos inclui a imersão destes em solução de hipoclorito de sódio ou água sanitária própria para uso em alimentos. Deve-se colocar o alimento em solução com proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água por 15 minutos.

7- Marque a alternativa incorreta sobre o preparo de marmitas:

- A) Caso a marmita seja congelada, verduras e legumes devem ser cozidos por menos tempo do que o habitual, pois alguns alimentos podem amaciar quando passam por esse processo;**
- B) Quanto mais rápido for o congelamento, menos tempo o alimento ficará em temperatura que favoreça o crescimento de microrganismos;**
- C) O alimento após descongelado pode ser congelado normalmente, sem interferir na sua qualidade;**
- D) Não se deve descongelar alimentos à temperatura ambiente. Utilize o micro-ondas ou deixe os alimentos na geladeira até descongelar**

Resposta: alternativa c.

Comentário: O alimento após descongelado não pode ser congelado normalmente, isso interfere sim na sua qualidade, aumenta o risco de contaminação e compromete sabor e textura;

8- Qual das afirmativas abaixo é mito quando se fala em alimentação e exercício físico?

- A) O jejum antes da atividade física ajuda a emagrecer**
- B) Uma dieta para ganho de massa magra deve conter quantidades adequadas de carboidratos**
- C) Para perder peso juntamente à atividade física é importante garantir que se coma menos calorias e se tome cuidado no balanço entre proteínas, carboidratos e lipídios**
- D) Estudos mostram que o ovo é um alimento que pode ser consumido diversas vezes ao dia sem aumentar a quantidade de colesterol sanguíneo**

Resposta: alternativa a.

Comentário: A refeição antes da atividade física é muito importante, principalmente depois de uma noite de sono, porque a queima de gordura demora um pouco a acontecer. Antes disso precisamos de uma reserva de açúcar imediata para ser usada como “combustível” celular. Se não fizermos essa refeição o açúcar termina antes de o organismo conseguir usar a gordura, e acaba utilizando a proteína. Ou seja, você pode até perder peso com essa prática, mas estará perdendo massa muscular, o que não é saudável.

9- Qual a forma mais saudável de adoçar um alimento?

- A) Com adoçante
- B) Com açúcar refinado
- C) Com açúcar mascavo
- D) Com açúcar cristal

Resposta: alternativa c.

Comentário: É importante ter em mente que nem sempre o mais saudável é o menos calórico. No caso dos adoçantes, com certeza eles possuem menos calorias, mas nem por isso são mais saudáveis, possuindo em sua composição muitas vezes substâncias produzidas em laboratório que podem até mesmo ser prejudiciais a saúde. O açúcar mascavo, diferente de outros tipos de açúcar, não passa por processo de refinamento e consegue preservar diversas vitaminas e minerais. É importante deixar claro também que, de forma geral, o consumo de açúcar deve ser evitado a todo custo.

10- Marque a afirmação correta sobre alimentação:

- A) Os alimentos termogênicos são aqueles que aceleram o metabolismo, exemplos: gengibre, canela, pimenta, café, etc**
- B) A berinjela possui efeito como redutor do colesterol no sangue**
- C) A berinjela possui efeito como redutor do colesterol no sangue**
- D) A dieta saudável deve excluir glúten e lactose**

Resposta: alternativa a.

Comentário: Não possuem estudos suficientes que possam afirmar que a berinjela realmente tem esse efeito na redução do colesterol, apesar de muitas pessoas consumirem a berinjela com esse propósito. O consumo de grande quantidade de líquido durante as refeições pode resultar em distensão estomacal e a dieta sem glúten e lactose é indicada somente para quem tem alergia/intolerância à essas substâncias.

Sobre o resultado do quiz:

Entre 01 e 03 acertos - Você não tem muitos conhecimentos sobre como ter alimentação saudável!

Entre 04 e 06 acertos - Você precisa atualizar seus conhecimentos sobre como ter alimentação saudável!

Entre 07 e 10 acertos - Parabéns! Você tem muitos conhecimentos sobre como ter alimentação saudável!