

## Nutricionista Carolina Cestari De Paoli Bortoletto\_ CRN4 04101236

### AVALIE SUA ALIMENTAÇÃO

Este teste é sobre a sua alimentação, isto é, aquilo que você come. Se você tiver alguma dificuldade para responder peça ajuda.

Ao final do teste, você encontrará algumas informações para deixar sua alimentação mais saudável.

#### **Instruções:**

- Selecione apenas uma alternativa
- Se você achar mais que uma resposta está certa escolha aquela que é o seu hábito mais comum
- Preste atenção às quantidades dos alimentos ou porções. Por exemplo, Uma porção de verdura é igual a 3 colheres de sopa. Se você come 6 colheres de sopa de verduras no almoço, então você consome 2 porções.
- Lembre-se responda o que **você realmente come** e não o que gostaria ou acha que é melhor. Quanto mais sinceridade, mais fiel é o resultado.

Vamos Começar!!!

1) Quantas frutas você come ou quantos copos de suco natural de fruta você toma por dia?

- (a) zero
- (b) uma
- (c) duas
- (d) três
- (e) quatro ou mais

2) Quantas porções de vegetais (por exemplo: alface, tomate, beterraba, brócolis, couve etc) crus ou cozidos você consome por dia? Não considere as preparações fritas e as que tenham batata.

Uma porção= 3 colheres de sopa

- (a) zero
- (b) menos que uma
- (c) uma
- (d) duas
- (e) três
- (f) quatro ou mais

3) Quantas vezes por semana você come feijão ou lentilha ou ervilha ou grão de bico?

- (a) zero
- (b) menos que uma
- (c) uma
- (d) duas
- (e) três
- (f) quatro ou mais

4) Quantas porções de cereais (arroz, pão, macarrão, biscoito salgado) você consome por dia?  
Uma porção= 2 colheres de servir de arroz, ou 1 pão francês, ou 3 biscoitos água e sal ou 1 xícara de macarrão

- (a) zero
- (b) uma a duas
- (c) três a quatro
- (d) cinco a seis
- (e) sete a onze
- (f) 12 ou mais

5) Quantas colheres de açúcar você coloca em um copo de suco, leite ou outro líquido que você costuma adoçar?

- (a) mais que 3 colheres de sopa
- (b) 2 colheres de sopa
- (c) 1 colher de sopa
- (d) menos de uma colher de sopa
- (e) não coloco açúcar

6) Quantas vezes por semana você consome peixes e frutos do mar? Não conte os fritos.

- (a) zero
- (b) uma
- (c) duas
- (d) três

7) Quantas vezes por semana você consome carnes gordurosas (hambúrguer, churrasco, cachorro quente, presunto, mortadela, toucinho, calabresa, feijoada, dobradinha, coração de galinha, fígado e coração de boi)?

- (a) zero
- (b) menos que uma
- (c) uma
- (d) duas
- (e) três
- (f) quatro ou mais

8) Quando você come carne vermelha (de boi) você tira aquela gordurinha aparente?

- (a) sim
- (b) não
- (c) não como carne vermelha

9) Quando você come frango, você retira a pele antes de comer?

- (a) sim
- (b) não
- (c) não como frango

10) Qual tipo de gordura é mais usada na sua casa para cozinhar os alimentos?

- (a) banha animal
- (b) óleo vegetal como óleo de soja, de girassol, de milho, de algodão ou de canola
- (c) gordura vegetal tipo margarina, margarina ou manteiga

11) Quantas vezes por semana você consome frituras (peixe, frango, carne, batata, vegetais fritos)?

- (a) zero
- (b) uma
- (c) duas
- (d) três
- (e) quatro ou mais

12) Quantos ovos você come por semana?

- (a) zero a três
- (b) quatro ou mais

13) Quantas vezes na semana você come produtos enlatados ou macarrão instantâneo ou sopa em pó?

- (a) zero
- (b) uma
- (c) duas
- (d) três a quatro
- (e) cinco ou mais

14) Você costuma acrescentar sal na comida quando está comendo?

- (a) sim
- (b) não

15) Quantas xícaras de leite ou iogurte ou fatias de queijo você costuma comer por dia?

- (a) zero
- (b) menos que uma
- (c) uma
- (d) duas
- (e) três

16) Você costuma trocar as refeições (almoço ou jantar) por lanches?

- (a) sim
- (b) não

17) Quantas refeições você faz por dia?

- (a) uma a duas

- (b) duas a três
- (c) quatro a cinco
- (d) seis

18) Quantos copos de água você bebe por dia?

- (a) zero
- (b) menos que um
- (c) uma
- (d) três
- (e) cinco
- (f) oito ou mais

19) O que você mais bebe em um dia?

- (a) sucos naturais
- (b) água
- (c) café sem cafeína ou chá ou refresco artificial
- (d) refrigerante diet
- (e) café comum ou chá
- (f) refrigerante comum

20) Você costuma consumir bebidas alcoólicas?

- (a) diariamente
- (b) semanalmente
- (c) mensalmente
- (d) raramente
- (e) nunca

Pronto! Agora confira do quadro abaixo a sua opção para cada pergunta. Verifique quantos pontos ela vale e anote abaixo, separando pontos positivos e pontos negativos:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>a)</b>	-3	-3	-3	-3	-3	+1	+3	+1	+2	-3	+3	+3	+3	-3	-3	-1	-1	-3	+2	-3
<b>b)</b>	0	-2	-2	0	-2	+2	+2	-3	-3	+1	0	-3	0	+1	-1	+3	0	-2	+3	-2
<b>c)</b>	+1	0	0	+1	0	+3	-1	0	0	-2	-1		-1		+1		+1	0	0	-1
<b>d)</b>	+2	+1	+1	+2	+1		-2				-2		-2		+2		+3	+1	-1	0
<b>e)</b>	+3	+2	+2	+3	+3		-3				-3		-3		+3			+2	-1	+3
<b>f)</b>		+3	+3	-3			-4											+3	-3	

Pontos Positivos (+)	Pontos Negativos (-)

Some o que deu em cada tipo de resposta, pontos positivos e pontos negativos. Veja qual é maior.

Se os pontos positivos derem resultado maior, faça o seguinte: Pontos positivos – pontos negativos= total de pontos.

Se os pontos negativos derem resultado maior, faça assim: Pontos negativos (sem o sinal) – pontos positivos = total de pontos só que negativos

Minha pontuação = \_\_\_\_\_

Veja o resultado:

Pontuação	Como anda sua alimentação
-50 a 0	Cuidado! Sua alimentação pode ajudar o aparecimento de doenças como Diabetes, Hipertensão, Colesterol alto, problemas do coração, Câncer, entre outras.
0 a 15	Continue tentando. Lembre-se uma alimentação saudável deve ser bem variada. Além disso coma tudo com moderação. O exagero é inimigo da saúde.
15 a 30	Muito bem! Você está quase lá, procure melhorar ainda mais. A alimentação pode ser a grande amiga da sua saúde.
30 a 55	Parabéns!!! Continue dando importância à sua alimentação. A alimentação saudável é essencial para uma vida de qualidade. Quer melhorar ainda mais? Faça exercícios regularmente.

A sua saúde é beneficiada quando sua alimentação tem muitas verduras, legumes e frutas. Também quando come alimentos fonte de cálcio como leite, iogurte e queijo branco. E bebe pelo menos 8 copos de água todo dia.

E sua saúde é prejudicada quando come alimentos gordurosos ou frituras. Também não é bom para você quando exagera no sal, açúcar ou quando bebe álcool.

Sempre é tempo de cuidar da sua saúde!