



Nível: B1

Dietas especiais

1. Lê o texto abaixo e preenche os espaços em branco com a palavra em falta.

Dieta rica em peixe e vegetais aumenta longevidade

Uma dieta rica em peixe e vegetais pode contribuir para uma vida mais longa. Um novo estudo sueco revela que os homens e mulheres adultos que ingerem, regularmente, as chamadas "gorduras boas" podem viver, em média, mais 15 anos (1) _____ que os



restantes, evitando doenças cardíacas e (2) _____ problemas de saúde.

Os investigadores da Universidade de Uppsala, (3) _____ Suécia, analisaram mais de 4.000 indivíduos do sexo masculino e feminino (4) _____ idade igual ou superior a 60 anos, constatando que aqueles que apresentavam, no sangue, maiores níveis de gorduras **polinsaturadas** (PUFAs), obtidas através do peixe e dos vegetais, tinham menor probabilidade de morrer **precocemente**.

A equipa analisou os níveis de diferentes tipos de gorduras presentes no sangue de 2.193 mulheres e 2.039 homens suecos, acompanhando metade dos participantes por um período mínimo de 14,5 anos. No final do estudo, 265 homens e 191 mulheres tinham morrido, ao passo que 294 homens e 190 mulheres sofreram eventos **cardiovasculares** ((5) _____ ataques cardíacos).

Ulf Riserus explica que o estudo prova que as dietas **polinsaturadas** são um (6) _____ tipo de gordura, que pode promover um colesterol saudável, em especial quando consumidas em substituição das gorduras saturadas.

De acordo com Riserus, estas "gorduras boas" estão presentes em peixes como o salmão, a truta ou o arenque, (7) _____ como nos acabates, nas azeitonas, nas nozes e em diversos óleos vegetais (como o azeite ou os óleos



de canola, girassol ou soja).

Atualmente, os especialistas recomendam **(8)** _____ os adultos obtenham a partir da gordura um máximo de 20% a 35% das calorias de que necessitam diariamente, sendo que a maior parte desta percentagem deve ser obtida a partir das "gorduras boas", não devendo exceder-se 10% de gorduras saturadas por dia.

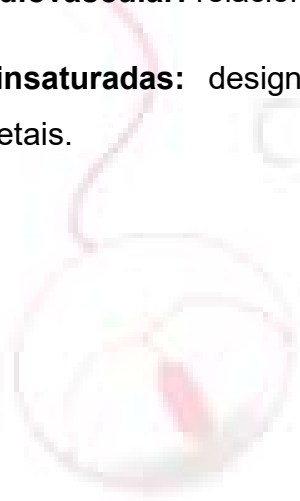
www.noticiasboas.pt (Texto adaptado)

GLOSSÁRIO:

Precocemente: antes do tempo; antecipadamente.

Cardiovascular: relacionado com o coração.

Polinsaturadas: designação de gordura encontrada nos peixes e óleos vegetais.



Ciber Cursos

da União Portuguesa

www.cibercursoslp.com



Soluções: 1. 1) do; 2) outros; 3) na; 4) com; 5) como; 6) bom; 7) bem; 8) que.



Ciber **Cursos**

de Língua Portuguesa

www.cibercursoslp.com