

## A2.25.1 La dieta vegana

A dieta vegana



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali, legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

*Uma **dieta vegana** pode ser **equilibrada** e fornecer energia suficiente até mesmo para quem pratica esportes. A energia vem frequentemente de **cereais, leguminosas** e frutas secas. As proteínas também estão presentes na soja, mas às vezes é preciso comer um pouco mais em comparação com uma dieta onívora, porque o valor biológico é mais baixo. As deficiências mais frequentes dizem respeito à vitamina B12, ao ferro e aos ômega-3, que às vezes exigem suplementação.*

- Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
  - Solo da carne e pesce
  - Solo da verdura cruda
  - Da dolci e bibite zuccherate
  - Da cereali, frutta secca e legumi
- Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
  - Perché la soia è sempre vietata
  - Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
  - Perché nella dieta vegana non esistono proteine
  - Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso

1-d 2-d

### 2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Giuseppe consulta la sua nutrizionista per iniziare una dieta vegana

*Giuseppe consulta sua nutricionista para começar uma dieta vegana*

- Giuseppe:** Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze. *(Bom dia, doutora, estou pensando em mudar para uma dieta vegana e gostaria de saber se posso ter um plano adequado às minhas necessidades.)*
- Nutrizionista:** Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. *(Claro. Diga-me como é a sua rotina e quais hábitos alimentares você tem agora.)*
- Giuseppe:** In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi cenano molto tardi. *(Neste período, eu como meio ao acaso: muitas vezes pulo o almoço porque estou com pressa e depois janto muito tarde.)*
- Nutrizionista:** Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare. *(Entendo. Vamos tentar estabelecer juntos uma rotina mais regular.)*
- Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia. *(Além disso, eu vou correr todos os dias depois do trabalho, então preciso de energia.)*

- Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci. *(Então podemos elaborar um plano simples que combine cereais, leguminosas e verduras, por exemplo, abobrinha e espinafre.)*
- Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più? *(Tudo bem. Como posso organizar o almoço quando fico no escritório o dia todo, para não pular mais?)*
- Nutrizionista:** Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla. *(Você pode levar arroz com verduras ou uma bowl fria com leguminosas e espinafre, assim você pode comê-la mesmo sem aquecê-la.)*
- Giuseppe:** Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio? *(Perfeito. E posso levar também um lanche para a tarde?)*
- Nutrizionista:** Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole. *(Certamente: eu diria frutas secas ou frutas frescas, como maçãs ou morangos.)*
- Giuseppe:** Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane? *(Ótimo. E, se for o caso, barras energéticas veganas também estão ok?)*
- Nutrizionista:** Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante. *(Sim, mas é melhor preferir a fruta. E não se esqueça de se hidratar: é muito importante.)*
- Giuseppe:** Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare. *(Tudo bem, eu agradeço. Então fico aguardando um e-mail seu com o novo plano alimentar.)*
- Nutrizionista:** Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare. *(Claro, eu envio hoje. Por favor, tente segui-lo e manter uma rotina mais regular.)*

1. Perché Giuseppe vuole un piano alimentare vegano? *(Por que Giuseppe quer um plano alimentar vegano?)*
- a. Perché vuole perdere peso velocemente senza fare sport
- b. Perché la nutrizionista gli ha detto di diventare vegetariano
- c. Perché corre ogni giorno dopo il lavoro e ha bisogno di energia
- d. Perché mangia solo tonno e carne di pollo e vuole cambiare
2. Quale soluzione propone la nutrizionista per il pranzo in ufficio? *(Qual solução a nutricionista propõe para o almoço no escritório?)*
- a. Tonno in scatola con maionese, perché è più salutare
- b. Solo insalata e niente cereali, per essere più bilanciato
- c. Un panino con carne di pollo e una bibita zuccherata
- d. Una bowl fredda con legumi e spinaci, da mangiare anche senza riscaldarla

1-c 2-d