



Universidade Federal de Sergipe

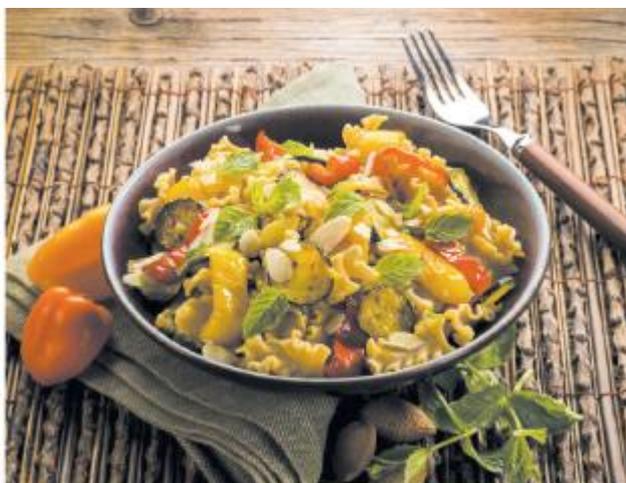
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - POSGRAP
Exame de Proficiência em Língua Estrangeira - EPLE
Idioma: Língua Inglesa

NOME: _____
NÚMERO DE ORDEM: _____ **DATA:** 07/05/2017

INSTRUÇÕES:

- 1- Este é o caderno de questões do EPLE. Para fins de pontuação oficial, as respostas devem ser marcadas na FOLHA DE RESPOSTAS.
- 2- A folha de respostas deve ser respondida preferencialmente com caneta esferográfica de tinta preta. Não serão aceitas, para fins de pontuação oficial, respostas dadas a lápis ou rascunhos.
- 3- Não serão aceitas respostas colocadas fora dos locais estipulados para tal.
- 4- Não serão aceitas rasuras de qualquer tipo, incluindo corretivo, para fins de pontuação oficial.
- 5- O candidato poderá consultar até quatro dicionários impressos. Não será permitida a consulta a dicionários eletrônicos, empréstimo de material ou consulta a qualquer outro tipo de material.

Considering a vegetarian diet: Is meat-free really better?¹



Eating a vegetarian diet changes mealtime focus from one hunk of protein to a mix of proteins and fats. Get creative, and have fun with your menu.

Images: Thinkstock

Updated: June 18, 2015 Published: June, 2015

More evidence that plant-based diets can help you stay healthy.

Surveys in the United States have estimated that nearly 30 million people eat diets that are largely or entirely meat-free. Many do so because they have ethical concerns about killing animals: they follow the principle of "not eating anything with eyes." Others do so because they feel better—more energetic, more focused—on meat-free, plant-based diets.

¹Texto disponível em <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/considering-a-vegetarian-diet-is-meat-free-really-better>. Acesso em 20 de março de 2017.

For at least 30 years, evidence has emerged that such diets also may improve long-term health. "For a while now, the emphasis in research and healthy eating has been on more plant-based diets, such as the Mediterranean diet," says registered dietitian Kathy McManus, director of the Department of Nutrition at Harvard-affiliated Brigham and Women's Hospital.



Recent studies of the long-term health effects of meat-free, plant-based diets have provided further evidence of their benefits. A study published in December 2013 in the *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* found that vegetarians have the lowest average body mass index (BMI) and meat eaters have the highest BMIs. People with BMIs above 30 are obese, and obesity is associated with higher risk for type 2 diabetes, high blood pressure, metabolic syndrome, diverticulitis, heart disease, and other illnesses.

Several other recent studies provide more direct evidence of health benefits:

- A study published in the March 9, 2015, issue of *JAMA Internal Medicine* suggests that a meat-free diet can reduce the risk of developing colon cancer.
- A study published Feb. 22, 2013, in *Cancer Epidemiology* found that eating a vegetarian diet reduced the overall risk of all cancers compared with eating a non-vegetarian diet.
- A study published June 3, 2013, in *JAMA Internal Medicine* showed that vegetarian diets were associated with a 12% lower risk of death from all causes—not just cancer. The benefits were especially strong for men.

These studies were not randomized trials and therefore cannot prove that vegetarian diets have health benefits. However, previous randomized trials of the Mediterranean diet have demonstrated such benefits, making these study results more plausible.

In 2015, the advisory committee for the federal Dietary Guidelines for Americans highlighted three worthwhile dietary approaches: the Mediterranean diet pattern, the healthy American-style pattern (such as the DASH diet), and the vegetarian diet pattern. "All of these patterns have common themes: they are plant-based; higher in vegetables, fruits, and whole grains; lower in red and processed meat, sugar-sweetened food and drinks, and refined grains; and moderate in alcohol," says McManus.

Making the switch

If the evidence is making you think twice about your dinner, then it's time to consider switching to a meat-free diet, or at least reducing your meat intake.

While the idea of ditching all meat from your diet is daunting, you do have options about what to include in your diet. For example, some vegetarians continue to eat eggs and dairy (called a lacto-

ovo-vegetarian diet). Others include seafood in their diets (called a pesco-vegetarian diet). And there is considerable evidence that regular intake of fish (if not other seafood) offers many health benefits.

A few things to keep in mind:

•**Start slowly.** "What's popular these days is Meatless Mondays, when you deliberately make a vegetarian meal. Then move to a few meatless meals per week. In between, make sure your plate is at least half full of vegetables," suggests McManus.

•**Be realistic.** "It's hard to go vegetarian if you don't like fruits and vegetables. That is the basis of the diet, and it's critical because fruits and vegetables offer a wide variety of vitamins, minerals, and other micronutrients," explains McManus.

•**Change your thinking.** "You won't be focusing on a large chunk of meat for your protein and fat. Vegetarian meals mix proteins, fats, and vegetables together, such as stews, soups, and one-pot meals with beans and whole grains and vegetables," says McManus (see "Where to find plant protein and fats").

Questão 1: O propósito desse trecho da reportagem é:

- A) Abordar benefícios da dieta vegetariana e ajudar leitores a divulgá-la.
- B) Abordar benefícios do vegetarianismo e enfatizar prejuízos da carne vermelha.
- C) Abordar benefícios da alimentação vegetariana para estudiosos da área.
- D) Abordar benefícios de dietas saudáveis e orientar brevemente o ingresso nelas.

Questão 2: De acordo com o artigo, o que leva alguém a optar por uma dieta vegetariana?

- A) Questões éticas e energéticas animais.
- B) Questões ideológicas e de bem-estar.
- C) Questões ideológicas de saúde.
- D) Questões de saúde e bem-estar animal.

Questão 3: Sobre o Índice de Massa Corpórea, é correto afirmar:

- A) Os vegetarianos e carnívoros possuem praticamente os mesmos Índices de Massa Corpórea.
- B) As pessoas com dieta vegetariana possuem mais baixos Índices de Massa Corpórea.
- C) As pessoas com dieta à base de carne possuem mais baixos Índices de Massa Corpórea.
- D) Doenças como diabetes e pressão alta podem estar associadas a baixos Índices de Massa Corpórea.

Questão 4: Qual dos grupos abaixo é geralmente beneficiado com a dieta vegetariana:

- A) dos idosos.
- B) das crianças.
- C) das mulheres.
- D) dos homens.

Questão 5: Conforme o texto, uma dieta sem carne vermelha:

- A) Pode ser muito negativa, pois as pessoas deixam de consumir proteína e se sentem mais fracas e menos dispostas para fazer as atividades do cotidiano.
- B) Tem impacto significativo na vida das pessoas, com grandes benefícios à saúde delas em longo prazo, principalmente em relação ao índice de massa corporal.
- C) Não causa qualquer efeito – seja ele negativo, seja ele positivo –, pois, quem come carne, geralmente consome outros alimentos que são bons para a saúde.

D) É muito bom, pois quem não come carne, não tem muitas doenças, dentre as quais diabetes tipo dois, pressão alta, doenças cardiovasculares, entre outras.

Questão 6: Quais são as dicas que os interessados em mudar para a dieta vegetariana precisam levar em consideração?

- A) Ser otimista, pensar leve e começar devagar.
- B) Ser realista, pensar positivo e mudar totalmente.
- C) Ser realista, mudar a forma de pensar e mudar totalmente.
- D) Ser realista, mudar a forma de pensar e começar devagar.

Questão 7: De acordo com o texto, entre as vantagens de uma dieta vegetariana, pode-se destacar o fato de que:

- A) Pode levar à redução do câncer de cólon de útero, constituindo-se no único tipo de câncer com esse efeito positivo.
- B) A dieta mediterrânea, a mais saudável de todas, pode levar a uma melhoria considerável na saúde a longo prazo.
- C) A dieta vegetariana pode ser extremamente benéfica para a saúde como um todo, principalmente para os homens.
- D) A dieta vegetariana pode levar à cura da diabete, pressão alta metabólica, síndrome do metabolismo, entre outras doenças.

Questão 8: Todas as dietas recomendadas ao longo do texto como mais saudáveis:

- A) Baseiam-se em vegetais e possivelmente alimentos de origem animal.
- B) Baseiam-se em vegetais e não podem incluir laticínios e ovos.
- C) Baseiam-se em vegetais e incluem frutos do mar.
- D) Baseiam-se exclusivamente em vegetais, frutas e grãos integrais.

Questão 9: De acordo com o comitê consultivo responsável pelas Diretrizes de Dieta Alimentar para os americanos, os adeptos das três melhores dietas têm em comum:

- A) Pouco consumo de carne vermelha e carne processada, alimentos e bebidas com adição de açúcar, grão refinados e consumo moderado de álcool.
- B) Pouco consumo de carne vermelha e carne processada, alimentos e bebidas adoçadas artificialmente, grãos refinados e consumo moderado de álcool.
- C) A não-ingestão de carne vermelha ou carne processada, alimentos e bebidas adoçadas artificialmente grãos refinados e consumo moderado de álcool.
- D) A não-ingestão de carne vermelha e carne processada, alimentos e bebidas com adição de açúcar, grãos refinados e consumo moderado de álcool.

Questão 10: A expressão "Be realistic" na frase "**Be realistic.** It's hard to go vegetarian if you don't like fruits and vegetables", pode levar o leitor à seguinte tradução e reflexão plausível:

- A) Isso é real, apesar de parecer mentira.
- B) Isso é inacreditável por ser contraditório.
- C) Caia na real, isso não é lógico.
- D) Que surpreendente, pensava o contrário.