

# DIETA MIND

PARA PRESERVAR MEMÓRIA E COGNIÇÃO

O objetivo é marcar 15 pontos,  
somando 1 ponto para cada item abaixo.

1. Grãos integrais  $\geq 3$ /dia 1
2. Folhas verdes  $\geq 6$ /semana 1
3. Outros vegetais  $\geq 2$ semana 1
4. Frutas vermelhas ("berries")  $\geq 2$ semana 1
5. Oleoginosas (nozes, castanhas) 1/dia 1
6. Carne vermelha e produtos  $< 4$ /semana 1
- 7 Peixe 1
- 8 Frango 1
9. Leguminosas  $>3$ /semana 1
- 10 Fast food ou frituras  $<1$ /semana 1
- 11 Azeite de oliva 1
12. Manteiga, margarina  $<1$ /dia 1
- 13 Queijo  $<1$ /dia 1
14. Doces  $<5$ /semana 1
15. Álcool/vinho 1/dia (se permitido) 1

