1. Well, from what you've been telling me Mr. Grant it sounds like you're already eating more vegetables. That's good. But you should definitely eat less cheese. It has a lot of sodium and fat in it. That might explain why your cholesterol level is so high.

*1. Bem, pelo que você me disse, Sr. Grant, parece que você já está comendo mais vegetais. Isso é bom. Mas você definitivamente deve comer menos queijo. Tem muito sódio e gordura. Isso pode explicar por que seu nível de colesterol está tão alto.*

2. I'm glad to hear that you've been eating fish more often, Linda. It's much better for you than meat because it has a lot less fat in it. It will probably help your high blood pressure, too. Now, you should also try to eat more fresh fruit too, especially berries, like strawberries and blueberries – they're full of antioxidants.

*2. Fico feliz em saber que você está comendo peixe com mais frequência, Linda. É muito melhor para você do que a carne porque tem muito menos gordura. Provavelmente também ajudará com sua pressão alta. Agora, você também deve tentar comer mais frutas frescas, especialmente bagas, como morangos e mirtilos – eles estão cheios de antioxidantes.*

3. Well, Chris, I think it's great that you've been eating a lot of vegetables. I see you've been having fruit for dessert instead of ice cream, too. That's excellent. But you say you've been feeling tired and weak lately, so you should eat more meat.

*3. Bem, Chris, acho ótimo que você esteja comendo muitos vegetais. Vejo que você está comendo frutas de sobremesa em vez de sorvete também. Isso é excelente. Mas você diz que tem se sentido cansado e fraco ultimamente, então deveria comer mais carne.*

4. Ms. Barton, I'm wondering about all the bread you've been eating. I know you need to lose weight, and sometimes eating a lot of bread makes that very difficult. So, I'd like you to eat less bread for a few weeks. Otherwise, your diet seems pretty well-balanced. You're eating meat, but not too much meat, as well as a lot of fruit and vegetable.

*4. Sra. Barton, estou pensando em todo o pão que você tem comido. Eu sei que você precisa perder peso, e às vezes comer muito pão torna isso muito difícil. Então, eu gostaria que você comesse menos pão por algumas semanas. Caso contrário, sua dieta parece bastante equilibrada. Você está comendo carne, mas não muita carne, assim como muitas frutas e vegetais.*

5. You're right Mr. O'Brien. You're definitely losing too much weight. It’s probably because you haven't been eating meat. Now, even If you don't eat meat, you still need protein. Why don't you try eating more eggs, beans and cheese? They've got a lot of protein. I’m sure that will help.

*5. Você está certo Sr. O'Brien. Você definitivamente está perdendo muito peso. Provavelmente é porque você não está comendo carne. Agora, mesmo que você não coma carne, você ainda precisa de proteína. Por que você não tenta comer mais ovos, feijão e queijo? Eles têm muita proteína. Tenho certeza que vai ajudar.*

6. Welk Mrs. Johnson, I see here that you've been having stomachaches in the mornings lately. And you say you have cereal with milk for breakfast every day. I think the problem is that the milk is difficult for you to digest. That means you shouldn't eat dairy products, like milk and cheese. I suggest you stop drinking milk for a few months. Try having eggs for breakfast instead of cereal.

*6. Bem, Sra. Johnson, vejo aqui que você está sentindo dores de estômago pela manhã ultimamente. E você diz que toma cereais com leite no café da manhã todos os dias. Acho que o problema é que o leite é difícil de digerir. Isso significa que você não deve comer produtos lácteos, como leite e queijo. Sugiro que você pare de beber leite por alguns meses. Tente comer ovos no café da manhã em vez de cereais.*

Cheese is one of the world's oldest foods. It was made by the ancient Egyptians over 3,000 years ago. It is a valuable food, since it contains vitamins and protein. It is used both as a food itself and in many different types of cooking. There are hundreds of different types of cheese around the world, but they are almost always made from the same thing: milk. Cheese is made from several different kinds of milk, including cow's, sheep's, and goats milk. Most cheese in the United States is made from cow's milk. Cheese also contains water. A soft cheese, like Brie, contains more water than a hard cheese, like Parmesan. Cheese is produced through a process called ‘fermentation’. The process of making cheese was probably discovered by chance. Ancient people used to make bags using the skin from an animal's stomach. When they used these skin bags to carry milk, bacteria from the animal's skin reacted with the milk to begin the fermentation. The result was cheese. Today, cheese making is a very scientific process. First, the milk that will be used is pasteurized, which means that it is heated to remove all bacteria. Then, specially cultivated bacteria, called "cultures" are added to the milk. The milk is kept fairly warm during this period to help the cultures grow. As they grow, the bacteria cultures sometimes release bubbles of carbon dioxide. These bubbles help make the holes in Swiss cheese. Next, as the milk ripens, it forms a solid substance. This substance is called “curd”. The curd is removed, and the water is drained from it. The curd forms the basis of the cheese and may be treated in different ways. Finally, once it is matured and dried, the cheese is ready to eat.

*O queijo é um dos alimentos mais antigos do mundo. Foi feito pelos antigos egípcios há mais de 3.000 anos. É um alimento valioso, pois contém vitaminas e proteínas. É usado tanto como alimento em si quanto em muitos tipos diferentes de culinária. Existem centenas de tipos diferentes de queijo ao redor do mundo, mas quase sempre são feitos da mesma coisa: leite. O queijo é feito de vários tipos diferentes de leite, incluindo leite de vaca, ovelha e cabra. A maioria dos queijos nos Estados Unidos é feita de leite de vaca. O queijo também contém água. Um queijo macio, como o Brie, contém mais água do que um queijo duro, como o parmesão. O queijo é produzido através de um processo chamado "fermentação". O processo de fabricação do queijo provavelmente foi descoberto por acaso. Os povos antigos costumavam fazer bolsas usando a pele do estômago de um animal. Quando eles usavam esses sacos de pele para transportar leite, as bactérias da pele do animal reagiam com o leite para iniciar a fermentação. O resultado foi queijo. Hoje, a fabricação de queijo é um processo muito científico. Primeiramente, o leite que será utilizado é pasteurizado, o que significa que é aquecido para remover todas as bactérias. Então, bactérias especialmente cultivadas, chamadas "culturas" são adicionadas ao leite. O leite é mantido bastante quente durante este período para ajudar as culturas a crescer. À medida que crescem, as culturas de bactérias às vezes liberam bolhas de dióxido de carbono. Essas bolhas ajudam a fazer os buracos no queijo suíço. Em seguida, à medida que o leite amadurece, forma uma substância sólida. Essa substância é chamada de “coalhada”. A coalhada é removida e a água é drenada dela. A coalhada constitui a base do queijo e pode ser tratada de diferentes maneiras. Finalmente, uma vez maturado e seco, o queijo está pronto para comer.*