

Ficha Técnica

“O Prato Certo” Guião de Educação Alimentar

2023, Associação In Loco

Todos os direitos reservados.

©

2ª Edição | Março 2025

ISBN:

Depósito legal nº

Coordenação: Artur Gregório

Equipa Técnica: Arlete Rodrigues

Filipa Guerreiro

Equipas PNAES

Design: Daniel Rodrigues

PROMOTORES



Índice

Parte Teórica	1	Educação alimentar	18
1. 6		Metodologia	18
Breve história da Dieta Mediterrânica	1	Planos de sessão	18
Dieta Mediterrânica e a saúde	3		
Os princípios associados ao Padrão Alimentar Mediterrânico	3		
A Roda da Alimentação Mediterrânica	7		
Os grupos de alimentos e porções	9		
2. 23			
Sustentabilidade alimentar	13		
Desperdício alimentar	14		
3. 23			
Alimentação em casa VS fora de casa – custos e qualidade nutricional	17		
Planear refeições saudáveis e acessíveis	17		
Comprar alimentos saudáveis e acessíveis	17		
Boas práticas de armazenamento e conservação de alimentos	17		
Técnicas para poupar na cozinha	17		
Preparar refeições saudáveis e acessíveis	17		
Parte Prática	18		



Glossário

DM - Dieta Mediterrânea

FAO - Organização das Nações Unidas

GEE - Gases com efeito estufa

ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

RAM - Roda da Alimentação Mediterrânea

Introdução

O estilo de vida mediterrânico, listado pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade sob a designação “Dieta Mediterrânica” engloba todo um conjunto de práticas sociais e culturais características do mediterrâneo, bem como sistemas alimentares muito adaptados ao território. A Alimentação Mediterrânica desempenha nestas regiões um papel central, ligando pessoas e comunidades, sociedade, cultura e território. Os seus princípios norteiam todos os conteúdos desta publicação e das operações PNAES que nela colaboram. Inúmeros estudos demonstraram que o afastamento destes princípios se traduz num aumento da insegurança alimentar e, conseqüentemente, numa diminuição da qualidade de vida, mas revelam também que a iliteracia alimentar pode ser combatida com sucesso através de políticas e estratégias de educação alimentar inspiradas na Dieta Mediterrânica.

A alimentação é um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde e do bem-estar ao longo da vida. As alterações nos estilos de vida atuais, refletidas no aumento das doenças crónicas não transmissíveis no nosso país, têm demonstrado o impacto significativo que a nutrição tem na qualidade de vida, reforçam a necessidade de promoção da educação alimentar de forma ampla e acessível.

Esta edição revista e melhorada do guião de educação alimentar pretende ser um instrumento de apoio abrangente e prático à implementação de sessões de educação alimentar com vista à promoção da alimentação saudável e sustentável, tendo por base os princípios da alimentação mediterrânica e combate ao desperdício alimentar, de forma a contribuir para o aumento da literacia alimentar e, conseqüentemente, para escolhas alimentares

mais informadas e decisões quotidianas que aumentem a qualidade de vida da população. Pode ser utilizado por profissionais da área de saúde, educadores, técnicos de entidades e organizações tal como instituições particulares de solidariedade social, autarquias e escolas que operam nos campos da saúde, educação e economia social e demais atores sociais cuja atuação se situe no âmbito da educação alimentar.

Dividido em duas partes complementares, o guião oferece uma base sólida tanto teórica quanto prática. A primeira parte, explora conceitos fundamentais sobre a sustentabilidade, desperdício alimentar, Dieta Mediterrânica, grupos alimentares. Visa capacitar os leitores para os conceitos mais úteis e necessários sobre os princípios de uma alimentação saudável, sustentável e acessível.

A segunda parte fornece informação e ferramentas para a realização das sessões de educação alimentar com diferentes público-alvo (crianças, jovens, seniores, beneficiários de ajuda alimentar e pessoas com baixa literacia, nomeadamente alimentar).

Reconhecendo que cada grupo tem necessidades e desafios específicos, as sessões são adaptadas e desenhadas para serem interativas e envolventes, incentivando a participação ativa e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

Espera-se que este material contribua para a realização das ações de educação alimentar de maneira universal e transversal ao processo educativo, contribuindo para a formação de hábitos alimentares adequados e saudáveis, promovendo melhor qualidade de vida.

A reedição deste guião de educação alimentar é fruto de um trabalho realizado em parceria entre 10 iniciativas regionais do Norte a Sul do país integradas no Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES), promovida pela Rede Rural Nacional do Ministério da Agricultura através do PDR2020, sendo cofinanciada pelo Portugal 2020 e pela União Europeia (FEADER). Este plano nasce no âmbito da Agenda de Inovação “Terra Futura” e responde à Promoção da Dieta Mediterrânica e de uma alimentação equilibrada, diversificada e sustentável, tendo ainda em consideração a Estratégia Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Baseia-se em quatro eixos: Consumo, Produção, Dieta Mediterrânica e Educação e Literacia Alimentar, tendo como intuito promover hábitos alimentares saudáveis, identificar produtos alimentares de produção local e sazonal e reduzir o desperdício alimentar.

Iniciativas autoras:

- A comer é que a gente se entende!
- AL4 Alto Minho - Promover a alimentação equilibrada e sustentável, a dieta mediterrânica e combater o desperdício alimentar no Alto Minho
- Alimentação Saudável no Litoral Alentejano
- Alimentação Segura no Alto Tâmega
- LA&DMMT | Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no Médio Tejo
- MEDEAT_BB – Rede Territorial para a Alimentação Sustentável e Equilibrada
- Pensar Global, Agir Local...à mesa
- PNAES OESTE, Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável no Oeste
- PRATO CERTO: Alimentação + Sustentável - PNAES Algarve
- Promoção da alimentação saudável e sustentável na região de Leiria



Parte Teórica

1. Educação Alimentar

Nas suas múltiplas dimensões, a educação, enquanto “processo que visa o pleno desenvolvimento intelectual, físico e moral de um indivíduo e a sua adequada inserção na sociedade”¹ continua a não atribuir à educação alimentar o destaque que nos merece, pois a alimentação é um fenómeno social total que ultrapassa a assimilação de nutrientes, assumindo papéis determinantes na saúde, na identidade cultural, na sociedade, na economia e no ambiente. Nesse sentido, devia ocupar um papel estruturante nas políticas e estratégias de educação, uma vez que oferece todas as condições para articular de forma real e demonstrativa a conjugação de muitos domínios do conhecimento. No ensino, por exemplo, a alimentação pode ser um veículo perfeito e integrador para conhecimentos em praticamente todas as disciplinas científicas, das ciências exatas, às sociais e naturais.

A educação alimentar é um pilar fundamental na construção de uma sociedade mais resiliente, saudável e sustentável. Ao promover o conhecimento e a compreensão sobre nutrição, práticas alimentares equilibradas, a gestão eficaz dos recursos alimentares e a identidade alimentar da comunidade, ela desempenha um papel crucial na melhoria da qualidade de vida e no bem-estar geral da população. Através da educação alimentar, os indivíduos aprendem a fazer escolhas alimentares mais informadas, entendendo a importância de uma dieta variada e nutritiva, baseada em princípios como a Dieta Mediterrânica, que destaca a importância de alimentos frescos, integrais e locais.

¹ <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/educacao>

Além de abordar a composição e os benefícios dos diferentes grupos alimentares, a educação alimentar também foca na interpretação de rótulos e na identificação de práticas que minimizam o desperdício de alimentos. Este conhecimento não apenas ajuda a melhorar a saúde pessoal, mas também contribui para uma maior racionalidade económica e para a sustentabilidade ambiental, ao reduzir o impacto da produção e descarte de alimentos sobre o meio ambiente.

Uma educação alimentar que reconhece e valoriza as identidades alimentares locais, contribui igualmente para o fortalecimento das identidades culturais das comunidades, elementos de união, afirmação e salvaguarda tanto dos patrimónios genéticos dos alimentos como do património cultural das comunidades.

Importante também é o papel da educação alimentar em contextos diversos, desde crianças e jovens até adultos, idosos e populações vulneráveis. Ao adaptar as abordagens educativas para atender às necessidades específicas de cada grupo, é possível fomentar hábitos alimentares saudáveis específicos e práticas de consumo responsável que beneficiam tanto o indivíduo quanto a comunidade como um todo. Através de sessões interativas e práticas, a educação alimentar envolve os participantes, motiva a sua participação ativa e facilita a aplicação prática no quotidiano dos conhecimentos adquiridos.

O apoderamento alimentar é o culminar obvio das estratégias de educação alimentar, assegurando o conhecimento adequado para as decisões alimentares informadas e uma mudança de comportamentos que dê protagonismo a cada indivíduo nas escolhas alimentares do dia a dia, com clara consciência do impacto que elas têm na economia, na saúde, na sociedade, no ambiente.

Em suma, a educação alimentar não é apenas sobre ensinar sobre alimentos e

nutrição, mas sobre capacitar as pessoas para a tomada de decisões conscientes que influenciam positivamente sua saúde, o meio ambiente e a equidade social. A promoção de uma alimentação saudável e sustentável é um passo vital para a construção de um futuro mais saudável e equilibrado para todos.

2. Sustentabilidade

O conceito de sustentabilidade foi construído com base na definição de desenvolvimento sustentável. Deste modo, a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) refere que a sustentabilidade consiste em *“práticas que permitem garantir os direitos do homem, satisfazendo as necessidades presentes e futuras, sem causar danos irreversíveis no ecossistema e sem comprometer o futuro das gerações vindouras.”*

A sustentabilidade é um conceito multidimensional que engloba três grandes pilares: social, ambiental e económico. Pensados estes três eixos como círculos que se intersectam, é na área onde eles se cruzam e se sobrepõem que se devem situar as metas da sustentabilidade. Juntos e em equilíbrio asseguram a sobrevivência do planeta, enquanto permitem um desenvolvimento sustentável em todas as esferas. Tal implica um uso razoável dos recursos do planeta e a preservação das espécies e dos habitats naturais.

A alimentação consome 70 a 75% da água potável e 30 a 40% dos solos do planeta, pelo que ocupa um papel determinante na sustentabilidade do planeta.

Família de pegadas

Existem vários indicadores para medir a sustentabilidade. Por exemplo, a família de pegadas: Pegada Ecológica, Pegada de Carbono e Pegada Hídrica – permitem uma representação de múltiplos aspetos das consequências e impactos das atividades humanas sobre o capital natural. No entanto, nem tudo pode ser capturado por estes três indicadores.

Pegada Ecológica²: Mede a superfície de terra (ha), biologicamente produtiva, e a água necessária para substituir os recursos utilizados e absorver os resíduos produzidos em relação à capacidade da Terra de regenerar os recursos naturais. Ou seja, compara a biocapacidade do planeta com a necessidade de recursos naturais por parte da sociedade.

Analisar a pegada ecológica de cada cidadão a nível nacional permite compreender de que forma os recursos mundiais estão a ser consumidos. As diferentes pegadas ecológicas devem-se aos diferentes estilos de vida e padrões de consumo, incluindo a quantidade de comida, bens e serviços que os cidadãos consomem, os recursos naturais que utilizam e o dióxido de carbono emitido para a produção dos bens e serviços consumidos.

Pegada Hídrica³: Mede e analisa, em L ou m³, a quantidade de água doce utilizada na produção de bens e serviços, bem como o volume de água consumido por cada indivíduo.

Pegada de Carbono⁴: Mede as emissões de carbono por uma pessoa, empresa, atividade, evento, organização ou governo. A emissão do dióxido de carbono é a principal causa da intensificação do efeito estufa e, conseqüentemente, do aquecimento global. Analisar a pegada de carbono permite fazer a reflexão sobre toda a cadeia de atividades que emitem este gás. É medida em gramas de CO₂ (g CO₂).

² Exemplos de calculadoras da Pegada Ecológica: <https://harvard-foodprint-calculator.github.io/>; <http://www.footprintcalculator.org/home/pt>

³ Exemplo de calculadora da Pegada Hídrica: <https://ech2o.aprh.pt/peghidrica/pt/index.php>

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Culminando um trabalho coletivo que já vem desde os anos 80, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estão intrinsecamente ligados à sustentabilidade, pois eles foram criados com o propósito de promover um desenvolvimento que seja economicamente viável, socialmente inclusivo e ambientalmente sustentável. Estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 2015, os 17 ODS e as suas 169 metas têm como objetivo a erradicação da fome, da pobreza e de outras privações, que devem ser acompanhadas de estratégias que melhorem a saúde e a educação, reduzam a desigualdade e estimulem o crescimento económico, enquanto combatem as alterações climáticas e preservam os ecossistemas.

A sustentabilidade é o núcleo central dos ODS porque cada objetivo está interconectado com a necessidade de preservar os recursos naturais, garantir o bem-estar das futuras gerações e criar uma sociedade mais justa e equitativa.

Sustentabilidade alimentar e sistemas alimentares sustentáveis

Nas últimas décadas a população triplicou e, conseqüentemente, os padrões de consumo também triplicaram e a necessidade humana pela alimentação levou o planeta ao limite. Com a intensificação da industrialização alimentar e do superprocessamento, começou-se a assistir à massificação de produtos processados nutricionalmente “ocos”, com excesso de sal, açúcares e substâncias químicas e ao aumento do desperdício de alimentos. A alimentação é determinante para a saúde física e mental de cada um, é um direito humano básico, mas sendo um direito básico, será tudo válido

⁴ Exemplo de calculadora da Pegada de Carbono: <https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx>

sem limites? Os sistemas alimentares criados têm acarretado riscos não só para a saúde humana bem como para o meio ambiente como perdas de biodiversidade, água, degradação do solo e dos ecossistemas, e dificuldades de subsistência dos agricultores. Os dados reportam que a produção alimentar é responsável por:

- Utilizar 40% da superfície terrestre
- Utilizar 70% da água doce do planeta
- Causar 70% da perda de biodiversidade em terra e 50% em água doce
- Emitir 19% a 29% das emissões de gases com efeito estufa (GEE)

O efeito estufa é o fenómeno de retenção dos raios infravermelhos na superfície terrestre, após serem absorvidos por gases presentes na atmosfera. Serve para manter o planeta aquecido e garantir a manutenção da vida. No entanto, o aumento da emissão de GEE tem provocado um agravamento deste fenómeno, tornando-o numa ameaça para a natureza. Isto ocorre porque há maior retenção do calor na atmosfera, o que compromete ecossistemas e provoca mudanças climáticas.

Os gases internacionalmente reconhecidos como GEE são: Dióxido de Carbono- CO_2 , Metano- CH_4 , Óxido Nitroso- N_2O ; Hexafluoreto de Enxofre- SF_6 e duas famílias de gases Hidrofluorcarbono- HFC e Perfluorcarbono- PFC.

A cadeia de produção de alimentos inclui diferentes práticas que contribuem para essas emissões:

- Desflorestação, para dar lugar à agricultura e ao gado
- Metano produzido pelos ruminantes, estrume animal e arrozais
- Combustíveis fósseis na maquinaria agrícola
- Produção de fertilizantes
- Transporte de alimentos pelo mundo

A produção agrícola contribui para a maioria dos impactos ambientais relativos à produção mundial de alimentos. Efetivamente, estima-se que a quantidade de GEE provenientes da atividade agrícola e pecuária, associados à mudança de utilização dos terrenos, excede a quantidade dos resultantes da produção de energia e dos transportes. A produção animal, só por si, contribui com perto de 80% das emissões do sector.

Os sistemas alimentares da agricultura tradicional, por exemplo, ocupam 75% das regiões temperadas e tropicais do mundo, e tem a sua produtividade associada ao uso indiscriminado de produtos químicos, adubos, água, energia e alto custo ambiental, assim como perdas da produção.

A forma como cada um se alimenta desempenha, assim, um papel central no futuro do planeta e na permanência e prosperidade das gerações futuras. Neste sentido a junção das palavras sustentabilidade e alimentação conduz até a um conceito que destaca a importância de se fazerem escolhas alimentares de maneira consciente e responsável: a sustentabilidade alimentar. A sustentabilidade alimentar envolve desde o cultivo, colheita, processamento, embalagem, transporte, comercialização, consumo, distribuição até o descarte de alimentos e itens relacionados a alimentos de maneira que atenda as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das futuras gerações de atenderem as suas próprias necessidades.

O objetivo da sustentabilidade alimentar é criar sistemas alimentares sustentáveis. Estes englobam métodos de produção que respeitem o bem-estar dos consumidores, dos produtores e do ambiente, que preservam a biodiversidade, utilizam a água e o solo de forma responsável, reduzem a emissão de gases de efeito estufa, com circuitos curtos de abastecimento de alimentos com menor pegada e que minimizam o desperdício de alimentos. Além disso, devem garantir que todos tenham acesso a alimentos nutritivos

e seguros, promover condições de trabalho justas para os agricultores e trabalhadores do setor alimentar, e contribuir para o desenvolvimento económico das comunidades.

A alimentação saudável e sustentável deve então estar relacionada com um consumo alimentar variado, resgatando alimentos, preparações e hábitos culturais tradicionais. Os alimentos devem ser produzidos e processados na região, por agricultores familiares, de maneira agroecológica, fundamentada na comercialização justa, aproximando a produção do consumo (circuitos curtos). Estes alimentos também devem ser isentos de contaminantes físicos, biológicos ou químicos que causem malefícios a todos os envolvidos, de maneira aguda ou crónica.

A alimentação sustentável anda de braços dados com os sistemas alimentares sustentáveis e estes sistemas andam de braços dados com os ODS uma vez que podem ajudar o mundo a alcançar progressos nos 17.

3. Desperdício Alimentar

Outro problema grave relacionado com os sistemas alimentares e sustentabilidade e que é uma preocupação cada vez mais crescente a nível mundial, é o desperdício alimentar. Considera-se desperdício alimentar a perda ou descarte de alimentos que são seguros para consumo humano, mas que, por alguma razão, não são consumidos e que se associa, principalmente, ao comportamento dos maiores e menores vendedores, serviços de venda de comida e consumidores.

Esta problemática é transversal a toda a cadeia alimentar, da produção à transformação, passando pela comercialização e terminando com os consumidores, causando elevados custos sociais, económicos e ambientais (é um grande contribuinte para o agravamento das alterações climáticas).

Cerca de 30 a 40% dos alimentos produzidos a nível mundial são desperdiçados. Isto significa que 2,5 mil milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados todos os anos. Isto equivale a 80.000 kg de alimentos desperdiçados em todo o mundo, a cada segundo.

Na União Europeia, anualmente, contabilizam-se, em média, cerca de 59 milhões de toneladas de desperdício alimentar (131 Kg/habitante). Estima-se que a maior proporção de desperdício se verifica nos agregados familiares, com cerca de 53% a ser produzido nos nossos lares, 20% na indústria, 11% na produção primária, 9% na restauração e 7% no retalho.

Em Portugal, cada português desperdiça, em média, 181 kg de alimentos por ano, o que corresponde a uma média de 15 kg por mês ou aproximadamente 0,5 kg de comida desperdiçada por dia. Fruta, legumes e pão são os alimentos mais desperdiçados pelas famílias portuguesas (Ilustração 01).

OS ALIMENTOS MAIS DESPERDIÇADOS

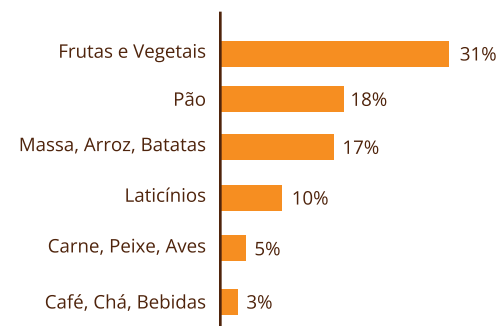


Ilustração 01: Os Alimentos mais desperdiçados

O desperdício alimentar não representa apenas uma questão ética e económica, também provoca impactos negativos em termos ambientais (Ilustração 02). Quando se desperdiça um alimento, todos os recursos envolvidos nos processos em que esteve inserido são também desperdiçados. Estima-se que cerca de 10% das emissões globais de GEE estejam associadas a alimentos que não são consumidos. Os resíduos alimentares ao serem enviados para aterros, emitem GEE, em particular o metano. Vale destacar que durante toda a fase de produção de alimentos também ocorrem emissões de GEE.



Ilustração 02: Impacto do desperdício alimentar a nível mundial (WWF, 2024)

Como tal, a redução do desperdício alimentar representa uma oportunidade para ter um impacto positivo nas alterações climáticas, no custo de vida e na acessibilidade dos alimentos. Além disso, promove a sustentabilidade alimentar e contribui para um sistema alimentar mais justo e equitativo.

Na definição dos ODS, a meta específica sobre o desperdício alimentar, apela à redução em pelo menos 50% o desperdício alimentar até 2030 no retalho e no consumidor, bem como as perdas alimentares ao longo de toda a cadeia agroalimentar.

O contributo individual pode fazer uma grande diferença e o primeiro passo é estar consciente do problema e procurar mudar alguns hábitos e rotinas diárias.

4. Dieta Mediterrânica

A alimentação tem um papel fundamental na saúde humana e no combate à degradação ambiental e dos recursos naturais, pelo que promover e praticar uma maior sustentabilidade alimentar não é mais do que recuperar para a modernidade os princípios subjacentes a boas-práticas ancestrais de produção e consumo alimentar baseadas no conhecimento e no respeito pelo território.

Sabe-se hoje que a Dieta Mediterrânica (DM), listada como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, é um estilo de vida cujos princípios estão na base de sistemas alimentares territorializados, caracterizados por uma alimentação saudável e sustentável, contribuindo para o desenvolvimento da agricultura local e da economia das pequenas comunidades. A Alimentação Mediterrânica caracteriza-se por práticas culturais sustentáveis e hábitos alimentares partilhados pelos povos da bacia do Mediterrâneo e territórios adjacentes, que partilham as mesmas condições edafoclimáticas que se verificam em Portugal, bem como um longo historial de trocas comerciais e intercâmbio tanto de plantas e animais, como de ideias e conhecimento.

Breve história da Dieta Mediterrânica

A DM – cujo nome deriva da palavra grega *díaita*, que quer dizer modo de vida – é um modelo social e cultural milenar que assenta num conjunto de conhecimentos, competências, rituais, símbolos e tradições referentes a práticas agrícolas, culturas, colheitas, criação de animais, pesca, conservação, transformação, preparação e, sobretudo, a partilha e consumo de alimentos, num ambiente de convivialidade, em momentos de troca e comunicação social, de afirmação e renovação da identidade familiar, grupal ou comunitária. Este estilo de vida destaca ainda os valores de hospitalidade, vizinhança, diálogo intercultural, criatividade e respeito pela diversidade. Reúne pessoas de todas as idades, classes sociais e condições em espaços culturais, festas e celebrações. Inclui produção artesanal, de recipientes tradicionais para o transporte, conservação e consumo de alimentos, incluindo pratos e copos de cerâmica.

Este conceito multidimensional e repleto de história foi partilhado por todos os povos mediterrânicos (como os Fenícios, Cartagineses, Minoicos, Gregos, Romanos, Árabes, entre outros) que habitaram e fizeram deste mar o epicentro de um grande espaço de intercâmbio e de trocas comerciais, durante séculos de partilha de conhecimento e de fixação de populações. A Península Ibérica teve neste contexto um papel muito relevante, na charneira entre o norte e o sul, entre o oeste e o este, albergando entrepostos comerciais e servindo de base para os movimentos para o norte, numa primeira fase em que a romanização penetrou profundamente no centro da Europa, de centro nevrálgico da penetração islâmica numa fase posterior e de ligação entre o mundo antigo e o novo mundo, a partir do século XV. Aquilo que hoje em dia são os traços culturais de Portugal e Espanha, resulta

destas dinâmicas geopolíticas e das intensas trocas que caracterizavam os povos mediterrânicos, umas vezes pelas mãos dos mercadores, outras pelos exércitos dos invasores. Em cada uma destas fases da história, ficava sempre algo de novo, de diferente e que ia acrescentar profundidade à realidade pré-existente. Novas técnicas construtivas, novas plantas e animais, novas técnicas e materiais, novas línguas e costumes, novas religiões e filosofias, comunidades, letras e poesias, vinham junto com as armas e ambições e transferiram conhecimentos, alimentos, utensílios, genes, plantas e animais.

É evidente que a região do Mediterrâneo tem uma história comum, um património cultural e uma identidade comuns que importa salvaguardar e proteger, uma vez que se pode perder se não for devidamente valorizada.

Nesse sentido, a DM foi considerada Património Cultural Imaterial da Humanidade, em 2010, pela UNESCO. Grécia, Espanha, Itália e Marrocos foram os países que integraram a candidatura. Em 2013, foi apresentada à UNESCO uma nova candidatura transnacional da DM à Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade, alargando a anterior parceria a Portugal, Chipre e Croácia.

Neste processo a DM foi descrita como “um conjunto de práticas tradicionais, conhecimentos e habilidades transmitidas de geração em geração e que proporciona um sentimento de pertença e de continuidade para as comunidades envolvidas” e a sua inscrição na Lista Representativa pode dar uma maior visibilidade à diversidade do património cultural imaterial e promover o diálogo intercultural a nível regional e internacional.

Pode-se afirmar que as comunidades locais, mesmo sem terem uma clara perceção dessa unidade cultural que partilham, iniciaram a construção de um património crucial para a humanidade.



A Dieta Mediterrânica e a saúde

Durante milhares de anos ao longo da adaptação das comunidades ao meio ambiente das diferentes regiões do Mediterrâneo foram introduzidos progressivamente fatores ambientais, sociais, económicos, culturais e religiosos, que proporcionaram o surgimento de um modo específico de produção e consumo de alimentos.

Os hábitos alimentares das pequenas comunidades do Mediterrâneo eram determinados pelos ciclos da natureza. Comia-se o que a terra dava e quando dava, dando origem a refeições diferentes ao longo do ano. A relação entre as comunidades e o meio ambiente foram aprofundadas de forma a garantir a subsistência quando o clima não ajudava. O respeito pelos recursos naturais era, assim, de grande importância. A tradicional DM dessa época caracterizava-se pela elevada ingestão de cereais, legumes, frutas, peixe e um consumo substancialmente menor de batata, carne, ovos, laticínios e produtos açucarados.

A forte implantação da Oliveira tornou óbvia a utilização do azeite como a principal fonte de gorduras e a presença frequente de grandes quantidades de alimentos de origem vegetal era decorrente da prática comum das pequenas hortas familiares e da dificuldade em ter acesso à proteína animal, especialmente a carne, que necessitava de muita água (habitualmente escassa) e pasto para ser produzida, em particular os grandes ruminantes como o gado bovino, e da sua utilização para auxiliar o trabalho braçal. Para preservar a escassa proteína animal usava-se a técnica da salga e do fumeiro. As plantas eram massivamente utilizadas como fonte de energia. Em particular, os cereais e as leguminosas (grão, lentilhas, ervilhas...) que se complementam para fornecer proteína vegetal. E ainda uma multiplicidade de ervas silvestres

e hortícolas que acabavam por cobrir muitas das necessidades de vitaminas e minerais, bem como de outras substâncias com características funcionais necessárias para o ser humano.

A DM ganhou destaque nos anos 50 e 60 devido aos estudos do fisiologista Ancel Keys e a sua equipa, que permitiram estabelecer a relação da alimentação da região do Mediterrâneo e a diminuição da incidência de doenças cardiovasculares. Identificada como “dieta mediterrânica”, percebeu-se que esta forma de ser e de comer merecia ser estudada, divulgada e praticada. Até ficar famosa.

Desde então até à atualidade foi-se acumulando evidência científica sobre a DM enquanto promotora da saúde. A adesão à alimentação mediterrânica está relacionada a maior longevidade no geral, a menores taxas de morbilidade e de mortalidade por doenças cardiovasculares e vários tipos de cancro, a menor incidência de doenças crónicas não transmissíveis como a Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensão arterial, obesidade e doenças neurodegenerativas. Esta forte associação entre este sistema alimentar e a saúde faz com que o seu padrão alimentar seja considerado um dos mais saudáveis do mundo e muitas estratégias de promoção da DM têm vindo a ser desenvolvidas nas últimas décadas.

É importante referir que a alimentação mediterrânica não é estritamente igual em todos os países e regiões do Mediterrâneo. Pode variar dependendo das tradições culinárias locais, dos ingredientes disponíveis e das preferências culturais de cada país ou região. Apesar dessas variações foram estabelecidas características comuns que ajudaram a criar uma base uniforme para o seu estudo, a sua difusão e aplicação.

Os princípios associados à Alimentação Mediterrânica

Em Portugal, a DM caracteriza-se por um conjunto de princípios que estão fortemente ligados com a cultura e tradição do país:



1. Frugalidade e cozinha simples, tendo como base as preparações que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

Para além das técnicas culinárias acima mencionadas também se podem incluir as jardineiras, cataplanas, guisados e arrozos.

Estes pratos são nutricionalmente muito interessantes, uma vez que a água da cozedura é consumida mantendo assim todos os nutrientes que foram libertados para a água.

A culinária mediterrânica caracteriza-se por ser simples e ter na sua base “comida de panela” que têm uma base aquosa e os diferentes ingredientes como os produtos hortícolas e as leguminosas, com pequenas quantidades de carne ou pescado e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas que são misturados pela cozedura conjunta. Esta fusão de sabores providência um resultado único, conservando as propriedades nutricionais dos diferentes alimentos. Contrastando com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa.

A palavra frugal é uma forma de definir quem consome dentro das suas necessidades, de forma parcimoniosa e sem desperdício, um conceito muito atual, mas que define muito bem o modelo de consumo mediterrânico.

2. Elevado consumo de alimentos de origem vegetal em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas e frutos oleaginosos.

Os alimentos de origem vegetal são elementos centrais no padrão alimentar mediterrânico. São reconhecidos pela sua riqueza em vitaminas, minerais, fibras e substâncias com elevado potencial antioxidante, fundamentais para o bom funcionamento e manutenção do organismo, contribuindo para a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças neuro-degenerativas, de doenças cardio e cerebrovasculares e de vários tipos de cancro. Os alimentos de origem animal são consumidos em menor quantidade e frequência.



3. Consumo de alimentos de origem vegetal, produzidos localmente, frescos e da época.

A noção das estações do ano é algo bem enraizado na DM, visto que os povos dependiam das culturas. É por isso que o uso de alimentos locais e da época se encontra expresso na gastronomia portuguesa.

Os alimentos frescos da época são aqueles que estão no seu ponto máximo de frescura e sabor numa época específica do ano por serem cultivados e colhidos num momento em que as condições climáticas e ambientais são ideais para o seu crescimento.

A escolha por estes alimentos pode também contribuir para uma maior sustentabilidade ambiental, com a possível diminuição da pegada de carbono através da redução da cadeia de transporte e para a economia local privilegiando os circuitos curtos de abastecimentos e valorizando os produtores familiares, conjugando preços mais competitivos.

4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.

O azeite representa a gordura de eleição, sendo um dos alimentos mais característicos desta Dieta. Representa as gorduras saudáveis, que pela sua riqueza em gordura monoinsaturada, principalmente o ácido oleico, tem cada vez mais demonstrado o seu papel benéfico nas doenças cardiovasculares, dislipidemias, doenças neurodegenerativas e cancro. Apesar de ser uma excelente gordura deve ser consumido com moderação dado o seu elevado valor calórico.



5. Consumo moderado de laticínios.

Os laticínios mais consumidos na DM são o queijo (tanto fresco como curado), os iogurtes, e em menor quantidade o leite. O seu consumo moderado contribui para a boa saúde dos ossos, na medida em que são excelentes fontes de cálcio e fósforo. Deve-se dar preferência ao consumo de laticínios meio-gordos ou magros.

6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.

O consumo excessivo de sal está diretamente relacionado com o desenvolvimento de hipertensão arterial, pelo que reduzir o seu consumo é fundamental.

A adição de ervas aromáticas às confeções culinárias reduz a necessidade de adicionar sal, uma vez que, conferem cor e sabores agradáveis aos cozinhados.

7. Consumo frequente de peixe e baixo de carnes vermelhas.

O acesso ao mar proporcionou uma fonte rica e diversificada de proteínas, incluindo peixe, frutos do mar e mariscos. A ingestão de ácidos gordos polinsaturados, especialmente ómega-3, provenientes do pescado, e em simultâneo o baixo consumo de ácidos gordos saturados e trans presentes nas carnes vermelhas, são fatores nutricionais relevantes na proteção da saúde do coração e do cérebro.



8.

Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais.

Outro componente associado à região do Mediterrâneo é o vinho, consumido tradicionalmente, em quantidade moderada e integrado no momento da refeição. Considera-se como consumo moderado de vinho, um copo pequeno, por dia, para as mulheres e dois copos pequenos, por dia, para os homens. De lembrar que o consumo de vinho está vedado a crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes.

9.

Água como principal bebida ao longo do dia.

A água é o principal componente do organismo, o seu consumo diário em abundância é fundamental para manter um bom estado de saúde. As infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima, entre outras), o chá sem açúcar, bem como outras bebidas não açucaradas representam boas alternativas para garantir uma ingestão adequada de água ao longo do dia. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio hídrico do organismo e o bom funcionamento dos rins e do intestino.

10.

Convivialidade à volta da mesa.

É sinónimo de tempo para mastigar, para disfrutar de um momento agradável e de convívio, com a família e/ou amigos.

Muito do conhecimento sobre a relação benéfica entre os alimentos e de como a cozedura ou outras técnicas culinárias afetam a disponibilidade de nutrientes ou, ainda, como no decurso de uma refeição, as junções de diferentes alimentos, de forma ordenada, potenciam ou anulam determinados impactos fisiológico que agora começa a ser validado cientificamente é identificado em práticas ancestrais de consumo no mundo mediterrânico.



A Roda da Alimentação Mediterrânica

A Roda dos Alimentos é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária. A Roda da Alimentação Mediterrânica Portuguesa (RAM) (Figura 01) é uma representação gráfica em forma de círculo, baseada na Roda dos Alimentos, que tem como objetivo dar ênfase às características do padrão alimentar mediterrânico, destacando não só a componente alimentar, como também os elementos inerentes ao seu estilo de vida.

Este guia está dividido em sete diferentes seções que representam grupos diferentes de alimentos. Cada grupo agrupa alimentos com características nutricionais semelhantes e apresentam diferentes tamanhos que representam a proporção com que cada grupo deve ser ingerido diariamente. É ainda acompanhada de recomendações sobre o número de porções de alimentos que devem ser ingeridas, sendo que o número menor corresponde a crianças de 1 a 3 anos, o número maior a homens ativos e rapazes adolescentes e os valores intermédios são orientações para a restante população.

No centro da roda está representada a água, que pretende ilustrar a importância da ingestão diária de água. A água deve ser consumida todos os dias, várias vezes ao longo do dia.

Em simultâneo são veiculadas outras mensagens associadas aos elementos inerentes ao estilo de vida mediterrânico:

- O respeito pela sazonalidade e preferência pela proveniência local dos alimentos. o seu consumo contribui para a economia local e para o bem do meio ambiente, ao diminuir o gasto de energia no transporte e na sua produção;
- O incentivo à incorporação de ervas aromáticas em substituição do sal para dar sabor aos cozinhados;
- O consumo moderado de frutos oleaginosos, que embora não estejam presentes na RAM, são característicos deste padrão alimentar;
- A promoção da utilização e transmissão geracional de técnicas culinárias saudáveis, simples e tradicionais como as sopas, os ensopados e as caldeiradas;
- A valorização da importância da ingestão diária de água e consumo baixo a moderado de vinho às refeições principais;
- A partilha do tempo dedicado à confeção dos alimentos e às refeições à volta da mesa, em ambiente de convívio;
- O reconhecimento da importância da prática de atividade física para a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Na RAM apenas se encontram alimentos que devem ser consumidos diariamente. Por isso, produtos alimentares ultraprocessados (refrigerantes, bolos ou chocolates) não se encontram representados na mesma, uma vez que o seu consumo deve ser esporádico.



Figura 01: Roda da Alimentação Mediterrânica Portuguesa

Os grupos de alimentos e porções

Os alimentos fornecem os nutrientes e a energia necessários para assegurar a sobrevivência e o bem-estar físico, mental e social. Para tal, é importante garantir o equilíbrio entre os alimentos que ingerimos e as necessidades nutricionais e energéticas. Praticar uma alimentação saudável, é o caminho para garantir este equilíbrio, o mesmo será dizer para garantir um bom estado nutricional, e conseqüentemente um bom estado de saúde.

Uma alimentação saudável deve englobar alimentos de todos os grupos, variar os alimentos consumidos de cada grupo respeitando a sazonalidade e seguindo as orientações da Roda dos Alimentos, que indica a variedade de alimentos com propriedades nutricionais semelhantes que constituem cada grupo de alimentos e repartir os alimentos, de acordo com as proporções em que cada grupo deve integrar a alimentação diária.

Deste modo, garante-se uma alimentação completa, equilibrada e variada, que supre as necessidades energéticas e nutricionais, mas que também permite a regulação do apetite e da saciedade.

Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11 porções por dia

Hortícolas

3 a 5 porções por dia

Fruta

3 a 5 porções por dia

Lacticínios

2 a 3 porções por dia

Carnes, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções por dia

Leguminosas

1 a 2 porções por dia

Gorduras e óleos

1 a 3 porções por dia

Grupos dos cereais e derivados, tubérculos

Neste grupo incluem-se os cereais, como trigo, arroz, milho, centeio, aveia e cevada, os seus derivados, como farinha, pão, cereais de pequeno-almoço e massas, e os tubérculos, como a batata e a batata-doce.

Estes alimentos são os principais fornecedores de energia do organismo, fornecem também proteínas de média qualidade, vitaminas do complexo B e alguns minerais.

Dentro deste grupo é ainda possível distinguir os cereais e derivados refinados (arroz, massa e pão “branco”) dos cereais e derivados integrais (versões integrais de arroz, massa e pão e outros cereais e pseudocereais como aveia, espelta e trigo sarraceno).

Segundo os princípios da DM, é aconselhável optar por cereais integrais ou pouco refinados devido ao seu maior teor de fibras, vitaminas e minerais. Estes nutrientes encontram-se no farelo, a parte interna da casca que é eliminada durante o refinamento dos cereais.

Devem estar presentes na alimentação diária, numa proporção de cerca de 28% do total dos alimentos consumidos, o que corresponde entre 4 a 11 porções.

Grupo das hortícolas

Os hortícolas são plantas ou parte de plantas que servem para o consumo humano e dividem-se de acordo com as suas semelhanças nutricionais em legumes e hortaliças. A designação legume é atribuída quando as partes comestíveis são as raízes, os bolbos e os frutos. Enquanto a designação hortaliça é atribuída quando as partes comestíveis do vegetal são ramas, folhas e inflorescências.

Este grupo de alimentos é o principal fornecedor de nutrientes reguladores como vitaminas, minerais e fibra, para além disso apresenta uma grande riqueza em substâncias com potencial antioxidante. Os alimentos que constituem este grupo são denominados de alimentos com elevada densidade nutricional, pela sua riqueza em nutrientes reguladores associada a um baixo valor calórico.

É o segundo maior grupo da Roda dos Alimentos e representa 23% dos alimentos que devemos ingerir diariamente (3 a 5 porções).

Grupo das frutas

As frutas são os alimentos naturais mais doces, com formas, cores e sabores singulares. Para além da sua riqueza em nutrientes reguladores (vitaminas, minerais e fibra) e substâncias antioxidantes, este grupo é também fonte de hidratos de carbono de absorção rápida, motivo pelo qual não se deve substituir a ingestão de hortícolas por fruta.

A fruta pode ser incluída na alimentação diária, ao almoço e/ou jantar (desde a entrada à sobremesa), ou em refeições intercalares, como o lanche a meio da manhã ou da tarde.

Este grupo representa 20% do total de alimentos a consumir diariamente, o que corresponde entre 3 a 5 porções.

Grupo dos laticínios

Neste grupo encontram-se o leite, os iogurtes, outros leites fermentados, o queijo (curado e fresco) e o requeijão.

Não se incluem as natas nem a manteiga, embora também sejam derivados do leite, visto terem uma composição nutricional muito diferente dos restantes alimentos do grupo.

Este grupo é uma fonte excelente de proteínas de alta qualidade (alto valor biológico), de lactose, de cálcio, de fósforo, de magnésio, de vitaminas A, D e do complexo B.

Deve estar presente na alimentação diária numa proporção de 18%, cerca de 2 a 3 porções.

Grupos das carnes, pescados e ovos

Este grupo caracteriza-se por fornecer proteína de alto valor biológico e quantidades variáveis de gordura. As carnes vermelhas e derivados são mais ricos em gordura, principalmente saturada. As carnes brancas e o pescado apresentam menores teores de gordura, sendo que as carnes brancas são mais ricas em gordura monoinsaturada e o pescado em gordura polinsaturada. Motivo pelo qual, se deve privilegiar as carnes brancas e o pescado na alimentação diária. Este grupo fornece ainda vitaminas do complexo B, ferro, zinco, fósforo, entre outros nutrientes.

A este grupo cabe fornecer 5% dos alimentos a ingerir diariamente, ou seja 1,5 a 4,5 porções.

Grupo das leguminosas

As leguminosas são grãos contidos em vagens. Deste grupo fazem parte as ervilhas, as favas, os diferentes tipos de feijão, o grão-de-bico, as lentilhas, os tremoços e os chícharos.

Também existem as leguminosas oleaginosas que não estão incluídas neste grupo da RAM por terem um perfil nutricional diferente: contêm maior quantidade de gordura. Assim, encaixam-se no grupo dos frutos oleaginosos (ex.: amendoim).

O feijão verde ou a ervilha de quebrar também não pertencem a este grupo de alimentos. Devido à sua composição nutricional estão incluídos no grupo dos hortícolas.

Caracteriza-se por fornecer proteína de médio valor biológico, mas que se complementa com a proteína fornecida pelo grupo dos cereais e tubérculos, pela sua riqueza em nutrientes reguladores e pelo baixo teor em gordura.

Este grupo deve representar 4% do total dos alimentos a consumir diariamente, o que equivale a 1 a 2 porções diárias.

Grupo das gorduras e óleos

Neste grupo fazem parte alimentos como o azeite, manteiga, margarina, banha, óleos e natas. A gordura a privilegiar deve ser o azeite, pela sua riqueza em ácidos gordos monoinsaturados e vitamina E, tendo um efeito protetor da saúde cardiovascular.

Este grupo deve ser consumido com muita moderação, pelo que representa 2% da ingestão alimentar diária, 1 a 3 porções.

O consumo excessivo de gorduras contribui em muito para desequilibrar a ingestão energética diária, uma vez que as gorduras são os nutrientes mais energéticos. No entanto estas devem fazer parte da alimentação porque, além de fornecerem a energia, são os veículos de transporte das vitaminas lipossolúveis (A,D,E,K), que não se dissolvem na água.






5. Alimentação saudável, sustentável e acessível

Planear as refeições, fazer compras conscientes, confeccionar e conservar os alimentos de forma adequada são as ferramentas a usar para conseguir uma alimentação saudável, sustentável e acessível.

Alimentação em casa VS fora de casa – custos e qualidade nutricional

Fazer as refeições em casa ou prepará-las em casa para comer fora é mais acessível e permite fazer escolhas alimentares mais acertadas, uma vez que tem a possibilidade de escolher alimentos mais saudáveis e simultaneamente controlar o custo dos mesmos.

No exemplo seguinte, apresenta-se o custo e informação nutricional, de um pequeno-almoço feito em casa versus fora de casa.

EM CASA	Informação Nutricional por 100g																								
 1 Copo de leite meio gordo (250 ml) (s/acúcar)  1 Pão de centeio integral  1 Fatia de queijo meio gordo (s/manteiga)	<table border="0"> <tr><td>Energia</td><td>94,33 kcal</td><td></td></tr> <tr><td>Proteína</td><td>5,60g</td><td></td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>11,23g</td><td></td></tr> <tr><td>Açúcares</td><td>4,02g</td><td>●</td></tr> <tr><td>Lípidos</td><td>2,73g</td><td>●</td></tr> <tr><td>Saturados</td><td>1,35g</td><td>●</td></tr> <tr><td>Fibra</td><td>1,29g</td><td></td></tr> <tr><td>Sal</td><td>0,32g</td><td>●</td></tr> </table>	Energia	94,33 kcal		Proteína	5,60g		Hidratos de Carbono	11,23g		Açúcares	4,02g	●	Lípidos	2,73g	●	Saturados	1,35g	●	Fibra	1,29g		Sal	0,32g	●
Energia	94,33 kcal																								
Proteína	5,60g																								
Hidratos de Carbono	11,23g																								
Açúcares	4,02g	●																							
Lípidos	2,73g	●																							
Saturados	1,35g	●																							
Fibra	1,29g																								
Sal	0,32g	●																							
0,70€ Final de um mês: 21€																									
FORA DE CASA	Informação Nutricional por 100g																								
 1 Meia de leite (200 ml) (s/acúcar)  1 Croissant brioche misto (queijo e fiambre)	<table border="0"> <tr><td>Energia</td><td>94,33 kcal</td><td></td></tr> <tr><td>Proteína</td><td>5,60g</td><td></td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>11,23g</td><td></td></tr> <tr><td>Açúcares</td><td>4,02g</td><td>●</td></tr> <tr><td>Lípidos</td><td>2,73g</td><td>●</td></tr> <tr><td>Saturados</td><td>1,35g</td><td>●</td></tr> <tr><td>Fibra</td><td>1,29g</td><td></td></tr> <tr><td>Sal</td><td>0,32g</td><td>●</td></tr> </table>	Energia	94,33 kcal		Proteína	5,60g		Hidratos de Carbono	11,23g		Açúcares	4,02g	●	Lípidos	2,73g	●	Saturados	1,35g	●	Fibra	1,29g		Sal	0,32g	●
Energia	94,33 kcal																								
Proteína	5,60g																								
Hidratos de Carbono	11,23g																								
Açúcares	4,02g	●																							
Lípidos	2,73g	●																							
Saturados	1,35g	●																							
Fibra	1,29g																								
Sal	0,32g	●																							
3,80€ Final de um mês: 114€																									
114€ - 21€ = 93€ Poupança Mensal																									

O pequeno-almoço quando tomado em casa é nutricionalmente mais equilibrado, com maior teor em fibra, menor teor de açúcar e gordura e, mais económico. No final de um mês, poupam-se em média 93 euros por pessoa, o que traduzido num agregado familiar de quatro pessoas, representa uma poupança média de 372 euros por mês.

Na figura 02, é apresentado um exemplo do custo, por pessoa, de um dia alimentar saudável, planeado de acordo com as recomendações da RAM composto por seis refeições feitas ou preparadas a partir de casa.

O custo médio, deste dia alimentar, é de 7,17 euros, representando um custo médio mensal de 215,1 euros por pessoa.

Figura 02: Refeições em casa vs refeições fora de casa

Pequeno-Almoço	Custo
1 Taça de cornflakes com leite meio-gordo 1 Maçã	0,76€
Meio da Manhã	
1 Pão de mistura integral 1 Fatia de queijo flamengo	0,43€
Almoço	
1 Prato de sopa de fava com nabiças (Livro de Receitas Prato Certo) Frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ripada 1 Lanranja	1,49€
Meio da Tarde	
logurte caseiro com flocos de aveia e morangos (Livro de Receitas Prato Certo)	0,86€
Jantar	
1 Prato de sopa de beterraba com manjeriçao (Livro de Receitas Prato Certo) Abrótea assada com batata e brócolos cozidos 3 Nêspers pequenas	3,64€
Ceia	
1 caneca de chá de cidreira sem açúcar	0,07€
Custo dia alimentar em casa	7,26€

Figura 03: Custo, por pessoa, de refeições caseiras e saudáveis

Os lanches também podem ser mais saudáveis e económicos, na figura 03, apresentam-se dois exemplos do custo, por pessoa, de lanches feitos em casa e outros no exterior.

EM CASA	Informação Nutricional por 100g
 1 Taça de leite meio gordo com cereais de milho tipo "cornflakes" (s/ açúcar)	Energia 82,17 kcal Proteína 3,06g Hidratos de Carbono 14,01g Açúcares 6,88g ● Lípidos 1,21g ● Saturados 0,60g ● Fibra 0,96g Sal 0,23g ●
 1 Kiwi = 0,90€	
EM CASA	Informação Nutricional por 100g
 1 logurte natural	Energia 118,45 kcal Proteína 5,5g Hidratos de Carbono 20,73g Açúcares 6,55g ● Lípidos 0,87g ● Saturados 0,17g ● Fibra 2,58g Sal 0,31g ●
 1 Fatia de pão de mistura com doce de morango = 0,68€	
FORA DE CASA	Informação Nutricional por 100g
 1 Leite com chocolate	Energia 403,2 kcal Proteína 2,25g Hidratos de Carbono 19,52g Açúcares 12,96g ● Lípidos 3,74g ● Saturados 1,75g ● Fibra 0,32g Sal 0,18g ●
 1 Pastel de nata = 3,15€	
FORA DE CASA	Informação Nutricional por 100g
 1 Sumo de laranja	Energia 141,93 kcal Proteína 4,75g Hidratos de Carbono 16,19g Açúcares 8,89g ● Lípidos 2,21g ● Saturados 0,95g ● Fibra 0,47g Sal 0,52g ●
 1 Pão de leite misto (fiambre e queijo) (s/manteiga) = 4,00€	

Quadro 01: Lanches feitos ou preparados em casa vs fora de casa*

*informações nutricionais e custos dos lanches fora de casa são apenas valores indicativos que podem variar entre estabelecimentos/marcas

Dia alimentar saudável e sustentável

Para fazer uma alimentação saudável é importante distribuir os alimentos ao longo do dia, por várias refeições, de modo a evitar ficar muito tempo sem comer.

O dia deve começar com o pequeno-almoço, que é uma das refeições mais importantes do dia, quebra o jejum noturno e repõe a energia necessária para iniciar um novo dia.

O pequeno-almoço deve ser constituído por:

- Cereais e derivados (ex: pão, tostinhas, cereais integrais como a aveia, etc)
- Laticínios (leite, queijo fatiado, queijo fresco/requeijão, iogurtes, etc.);
- Fruta (idealmente fresca, local e da época)

Podem ainda estar incluídos outros alimentos como hortícolas (tomate, alface, cenouras, etc), frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, pasta de frutos secos) ou até mesmo ovos ou leguminosas (ex: pasta de grão-de-bico).



Figura 04: Exemplos de pequenos-almoços

Os **lanches da manhã** e da **tarde** permitem evitar longos intervalos de tempo sem comer contribuindo para uma melhor regulação da saciedade. São refeições mais leves em que se podem combinar alimentos dos mesmos grupos de alimentos integrantes do pequeno-almoço.

Ao **almoço** e ao **jantar** é fundamental a presença de uma **sopa**, logo no início. A sopa é um alimento à base de produtos hortícolas e água, com muitos benefícios para a saúde pela sua riqueza em fibras, vitaminas, minerais e substâncias com potencial antioxidante, com baixo valor calórico. Para além disso, é um alimento hidratante, muito saciante e de baixo custo. Permite combinar diferentes produtos hortícolas, e para os mais jovens pode representar a principal forma de consumo destes alimentos e contribuir para a ingestão das quantidades diárias recomendadas.

A sopa deve conter três a quatro variedades de produtos hortícolas; batata, arroz, massa e/ou leguminosas (em alternância); água; azeite e sal em quantidades moderadas.

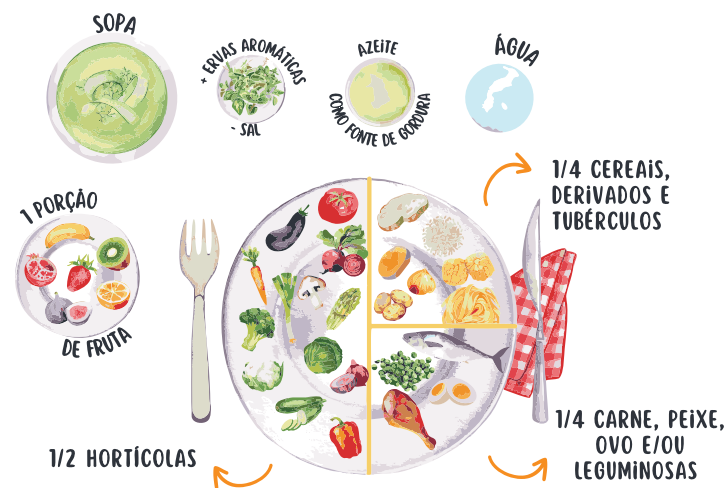


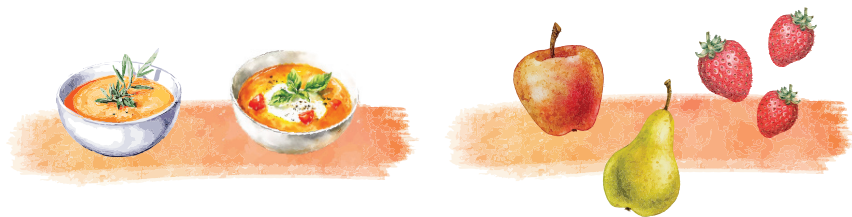
Figura 05: Constituição da refeição

A distribuição do seu prato deve ser semelhante à da figura 05:

- ½ do prato com hortícolas (cozinhados e/ou crus);
- ¼ do prato com cereais, derivado se tubérculos (ex: massa, arroz, batatas);
- ¼ com a componente proteica: ex: carne, peixe e/ou leguminosas;
- Para reduzir o sal da refeição, utilize mais ervas aromáticas, tanto secas como frescas;
- Utilize azeite como a principal gordura, com moderação, tanto para temperar como para cozinhar;
- Água a acompanhar a refeição, a bebida de eleição;
- 1 porção de fruta, idealmente fruta fresca, da época e de comércio local.

Sabias que...

A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda uma ingestão diária de 400g. A presença de uma sopa de hortícolas ao almoço e ao jantar e a ingestão de 3 peças de fruta por dia garante que se cumpre esta recomendação.



Planeamento semanal de refeições

O planeamento de refeições é uma prática que traz inúmeros benefícios tanto para a saúde quanto para a gestão do tempo e do orçamento, tornando o dia-a-dia mais organizado e equilibrado. O tempo despendido no planeamento será recuperado durante as compras e preparação dos alimentos.

Planear e organizar as refeições com antecedência, permite:

1. Fazer melhores escolhas alimentares - Pode escolher receitas saudáveis e nutritivas, garantindo que sua dieta inclua uma variedade de nutrientes essenciais. Isso ajuda a evitar a tentação de optar por opções menos interessantes quando a fome aperta e a criatividade na cozinha escasseia;

2. Usar os ingredientes de maneira eficiente - Planear as refeições com os ingredientes que tem em casa facilita a utilização mais eficiente dos mesmos e evita compras impulsivas que muitas vezes levam a alimentos que acabam sendo descartados;

3. Prever o uso de sobras alimentares e diminuir desperdício alimentar - Preparar apenas as quantidades necessárias, ajuda a diminuir desperdício de ingredientes ou da refeição, contribuindo para a economia doméstica; acabam sendo descartados;

4. Otimizar os processos de preparação das refeições - Aproveitar o seu tempo na cozinha ao máximo para preparar vários pratos em simultâneo;

5. Simplificar - o planeamento contribui para a otimização das compras e a preparação dos alimentos, tornando a rotina mais prática e menos stressante;



6. Poupar dinheiro - a compra e preparação mais eficiente de alimentos, a reutilização de sobras e a diminuição do desperdício alimentar e de refeições fora de casa ajudam a controlar melhor os gastos para uma grande poupança económica.

Como planear as refeições semanais

- 1) Escolher um dia da semana, de preferência antes de fazer as compras semanais, para fazer o plano;
- 2) Estabelecer um orçamento semanal para a alimentação;
- 3) Fazer uma lista dos alimentos que tem na despensa e no frigorífico, incluindo o congelador para confirmar os alimentos que tem em casa. É importante verificar a validade, a quantidade e a previsão do consumo dos alimentos;
- 4) Adaptar o plano semanal aos horários, preferências e rotinas de família;
- 5) Fazer uma ementa de refeições semanal (refeições principais e intermédias diárias), de acordo com o orçamento semanal e a lista de alimentos que tem em casa. Seguir as recomendações da RAM (Página 21) durante esta tarefa irá ajudar a garantir uma alimentação saudável, sustentável, variada e saborosa para toda a família;
- 6) Escolher refeições mais rápidas durante a semana e deixar refeições mais elaboradas ou novas receitas para o fim de semana;
- 7) Planear preparar o máximo de refeições em casa (pequeno-almoço, marmitta para o almoço, lanche da manhã/tarde e jantar);
- 8) Iniciar sempre o almoço e o jantar com sopa e incluir produtos hortícolas como acompanhamento nas refeições;

9) Escolher frutas e produtos hortícolas frescos e da época;

10) Alternar os pratos de carne, peixe, ovos e leguminosas ao almoço e ao jantar;

11) Preferir técnicas de confeção tradicionais e que utilizem pouca gordura, como estufados, guisados, grelhados e cozedura ao vapor. Evitar fritos;

12) Variar os acompanhamentos no prato e, sempre que possível, ricos em grãos integrais (massa, arroz, batata, batata-doce, sêmola de milho, pão, etc);

13) Prever a utilização das sobras para preparar outras refeições;

14) Fazer uma lista dos alimentos que precisa comprar e segui-la rigorosamente quando for às compras. Na lista de compras a quantidade por alimento deve estar contemplada, para que não haja nem falta nem desperdício por excesso. Ter noção da quantidade de consumo de cada alimento por mês ou por semana é necessário para calcular e definir a quantidade que vai comprar.

Compras saudáveis, sustentáveis e acessíveis

Com estratégias simples e eficazes, é possível fazer compras que promovem a saúde humana e a do planeta, contribuindo para um futuro mais sustentável e equilibrado, com menos desperdício:

- Começar pelos alimentos menos perecíveis (arroz, enlatados, massa, etc) e deixe para o fim os mais perecíveis (produtos refrigerados e congelados);
- Nos corredores não observar apenas os expositores que estão ao nível da visão, pois uma das formas de marketing e de aliciar o consumidor a adquirir

certos alimentos é localizá-los em pontos estratégicos e mais acessíveis;

- Comparar o preço de produtos semelhantes e verificar o preço por unidade, quilo ou litro; (Preço por quilo e por litro);
- Preferir embalagens de tamanho familiar e dividi-las em casa em doses individuais ou por refeição;
- Preferir os produtos frescos, locais e da época, nutricionalmente mais ricos e económicos;
- Lembrar que os produtos hortícolas frescos pré-lavados e embalados têm um custo acrescido;
- Sempre que possível, e que seja mais económico, fazer compras a granel dando preferência a sacos de pano ou frascos de vidro com tampa, o que faz com que se adquira produtos mais frescos e se evite os custos que o embalamento tem, sendo também mais sustentável para o ambiente;
- Escolher hortícolas e fruta “imperfeitos”, ou seja, aqueles que não possuem o calibre ou formato “standart”, mas que são igualmente seguros e adequados para consumo;
- Consultar os rótulos das embalagens, leve o descodificador de rótulos (página X). Evite adquirir alimentos processados, ricos em gordura, açúcar e sal;
- Verificar os prazos de validade dos alimentos (pág. x);
- Alguns alimentos com fim de validade curta encontram-se em promoção que podem ser opções mais económicas, contudo leve apenas se tiver a certeza que vai conseguir consumir dentro do prazo;
- Nos congelados, preferir as embalagens sem gelo no interior.

NOTA

Atualmente, muitas são as superfícies comerciais que têm disponível no seu site ou aplicação os preços dos produtos comercializados, o que permite a comparação de preços e de rótulos alimentares em casa, diminuindo o tempo que passa às compras e permitindo o organizar a sua viagem.

No que diz respeito aos grupos alimentares também há fatores que se pode ter em consideração:

Cereais e derivados, tubérculos

- Preferir “pão fresco” de mistura, em vez de pão embalado, tem maior valor nutricional e, em geral, é mais económico;
- Preferir pão com listas de ingredientes mais curtas (farinha, água, fermento e sal) e menores teores de sal;
- Pães que tenham uma enorme lista de ingredientes, que vão para além dos mencionados no ponto anterior, são pães que devem ser evitados, uma vez que o mais provável é terem açúcar e/ou gorduras adicionados;
- Preferir cereais de pequeno-almoço sem açúcar como flocos simples de aveia/trigo/milho;
- Preferir as massas de trigo-duro e de cereais integrais;
- Optar por arroz e massas “simples” aos arrozes especiais (arroz vaporizado, basmati, arbóreo) e as massas de cores ou com ovo representam um custo acrescido.

Produtos hortícolas e frutas

- A fruta e os produtos hortícolas são alimentos de curta duração. A sua compra deve ser feita semanalmente, de modo a evitar que se estraguem.
- Preferir hortofrutícolas produzidos localmente, ou quando isso não é possível, de origem nacional;
- Escolher hortícolas e frutas com a casca firme, sem rugas ou rachaduras. Os talos não devem estar moles ou murchos e as folhas devem estar firmes;
- Dar uma oportunidade às frutas e produtos hortícolas “mais feios” que muitas vezes acabam por ser desperdiçados.

Leguminosas

Leguminosas frescas:

- Preferir as que apresentam cor brilhante e sem sinais de deterioração;

Leguminosas congeladas:

- Verifique o estado da embalagem e a ausência de gelo no interior;

Leguminosas secas:

- Preferir as leguminosas secas a granel são mais económicas e amigas do ambiente, pode cozer e congelar em porções adaptadas às suas necessidades;
- Escolher as leguminosas inteiras e sem sinais de deterioração;

Leguminosas conservadas:

- Em situações de pouco tempo para cozinhar pode optar pelas opções conservadas, privilegie as com menor teor de sal e sem aditivos.

Carnes, pescado e ovo

- Escolher a carne (aves, porco) e pescados mais económicos, procurando adquirir carnes que tenham menos peles e gorduras visíveis, e reduza a quantidade total de carne que consome;
- Preferir sempre que possível, peças inteiras (por exemplo: frango inteiro e peixe inteiro), é mais económico que as partes já cortadas (por exemplo: peito de frango e lombos de pescada);
- Optar por pescado congelado é uma boa alternativa quer do ponto de vista económico quer da qualidade;
- Verificar nas carnes pré-embaladas, a data de abate ou início de comercialização, de modo a garantir que compra aquelas que sejam mais recentes e a data-limite de consumo seja mais alargada;
- Preferir pescado e marisco mais sustentável, respeite a sazonalidade, os tamanhos, varie as espécies e procure de proximidade;
- Verificar antes de comprar os ovos, se estes estão inteiros, sem fendas ou rachaduras.

Laticínios

- Preferir os leites simples meio-gordos ou magros UHT, sem qualquer adição de açúcar ou aromas;
- Escolher queijos meio-gordos ou magros inteiros ou fatiados no balcão, os queijos fatiados e pré-embalados, são em geral mais dispendiosos;
- Verificar sempre os ingredientes dos iogurtes, evitando os que têm adição de açúcar e preferindo iogurtes naturais meio gordos ou magros. Ter em atenção à possível adição de vários edulcorantes/adoçantes artificiais.

Rótulos alimentares

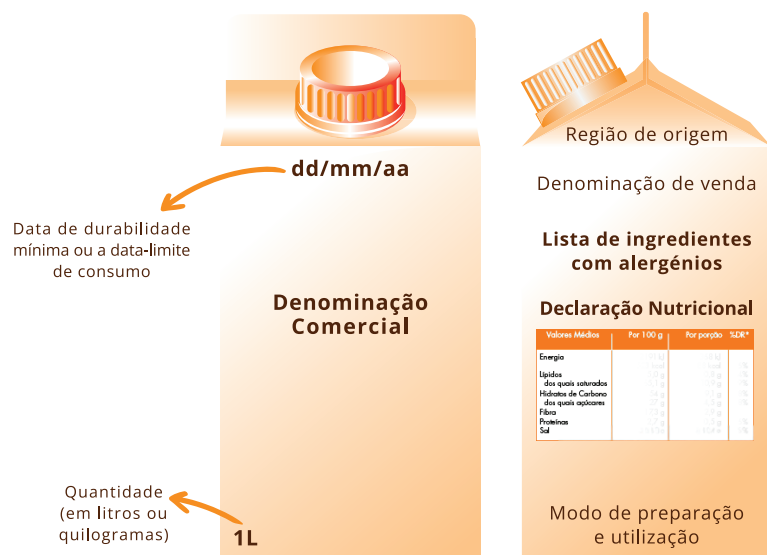
Com a vasta oferta alimentar é importante saber ler um rótulo, de forma a conseguir fazer escolhas alimentares mais conscientes, saudáveis e sustentáveis.

Os rótulos estão em qualquer produto embalado em plástico, papel, cartão, enlatados, garrafas ou frascos de vidro, ou seja, normalmente não existem em alimentos comprados frescos ou a granel.

Estes possuem várias informações que permitem aos consumidores conhecer o produto, existindo informações que têm um carácter obrigatório e outras que são opcionais de acordo com o tipo de produto.

Algumas das menções obrigatórias:

O rótulo de um produto alimentar é o seu "cartão de cidadão"!



1. Lista de ingredientes

É muito importante ler com atenção a lista de ingredientes e saber interpretá-la.

Está organizada de forma **decrecente de peso**, ou seja, o primeiro alimento é o que existe em maior quantidade no alimento que está a analisar. Os primeiros ingredientes deverão ser os do tipo alimento que se está a comprar. Como tal, os produtos alimentares que iniciem a listagem com ingredientes com açúcar, gorduras e sal devem ser evitados.

As listas mais pequenas, por norma, correspondem a produtos menos processados, pelo que se deve dar preferência a esses alimentos.

Deve-se verificar sempre a lista de ingredientes ainda que na embalagem esteja escrito "sem açúcar". Os açúcares podem ser encontrados nos alimentos de diferentes formas e designações.

Outras denominações para o açúcar:

LISTA DE INGREDIENTES

"mascarados"

Equivalente a açúcar:

Açúcar

branco
amarelo
mascavado
invertido
de beterraba
de palma
de tâmara
de coco

Xaropes ou geleias de

maltose
glucose
frutose
âcer
alfarroba
milho
tâmaras
malte
arroz
agave
...

Palavras terminadas em "ose"

glicose
glucose
galactose
frutose
lactose
sacarose
dextrose
...

LISTA DE INGREDIENTES

“mascarados”

Equivalente a açúcar:

sumo de fruta concentrado, sumo de fruta desidratado

Malte de cevada, extrato de cevada maltada, ...

Extrato de malte

Maltodextrina

Mel, melão

Caramelo

Outras denominações para a gordura

LISTA DE INGREDIENTES

“mascarados”

Equivalente a gordura:

Gordura vegetal hidrogenada, gordura vegetal parcialmente hidrogenada

Óleo de...: de palma, de girassol, de amendoim, de colza, de soja, de coco, etc

Manteiga, manteiga de cacau, margarina

Ácidos gordos

2. Alergénios

Os ingredientes que podem provocar alergias ou intolerâncias, ou seja, os alergénios, encontram-se destacados, quer seja a negrito, com MAIUSCULAS, sublinhado ou com cor diferente (manter a uma cor diferente).

No caso de não existir uma lista de ingredientes é também obrigatória a menção de alergénios pela expressão “Contém...” no rótulo, seguido do nome da substância ou do produto que provoca alergias ou intolerâncias.

As expressões “Pode conter vestígios de...” ou “Pode conter ...”, significam que esse produto alimentar, embora não contenha alergénios na sua lista de ingredientes, poderá ter sofrido contaminação cruzada, ou seja o alimento poderá ter tido contacto com esses alergénios durante a produção, armazenamento ou transporte, e que poderá estar presente em quantidade suficiente para provocar reação.



Atualmente são 14 os alergénios que devem ser declarados na rotulagem:

Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut)

Crustáceos e produtos à base de crustáceos

Ovos e produtos à base de ovos

Peixes e produtos à base de peixe

Amendoins e produtos à base de amendoins

Soja e produtos à base de soja

Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)

Frutos de casca rija

Aipo e produtos à base de aipo

Mostarda e produtos à base de mostarda

Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo

Dióxido de enxofre e sulfitos

Tremoço e produtos à base de tremoço

Moluscos e produtos à base de moluscos

Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

3.

Aditivos alimentares

Os aditivos alimentares são substâncias, naturais ou artificiais, adicionadas aos alimentos para exercerem funções tecnológicas que influenciam as suas características ou para conseguir propriedades ou um efeito específico como por exemplo, aumentar o seu prazo de validade ou conferir-lhe consistência, cor ou sabor.

Existem várias categorias, entre as quais: Corantes, conservantes, antioxidantes, emulsionantes, espessantes, intensificadores de sabor, acidificantes, reguladores de acidez ou gelificantes.

É importante salientar que a utilização de aditivos em alguns alimentos é essencial, uma vez que estes prolongam o tempo de vida dos produtos nas prateleiras e que realçam características que, naturalmente, não existiriam.

Contudo, existem aditivos alimentares com efeitos não benéficos e, apesar de estarem bem definidos intervalos de segurança, **devem evitar-se listas de ingredientes com muitos aditivos.**

Nos rótulos alimentares, os aditivos podem ser mencionados pelo nome da substância ou pelo código “E” seguido de um número:

E1xx – Corantes;

E2xx – Conservantes;

E3xx – Antioxidantes;

E4xx – Emulsionantes, estabilizantes, espessantes e gelificantes;

E5xx – Antiaglomerantes;

620 a E635 – Intensificadores de Sabor;

E901 a E904 – Agentes de revestimento;

E950 a E967 – Edulcorantes.

4. Prazo de validade

Saber interpretar um prazo de validade pode evitar problemas de saúde e pode fazer uma grande diferença na poupança e no combate ao desperdício alimentar. O prazo de validade de um produto consiste no tempo médio que um alimento demora para se deteriorar.

Antes de consumir qualquer alimento deve ter-se o cuidado de verificar se está dentro do prazo de validade, consumindo sempre primeiro aqueles que têm um prazo de validade mais curto que nem sempre será o que foi comprado por último.

Provar

do prazo de validade, o produto desenvolveu alterações ao nível do seu sabor, aroma, textura e/ou aparência que fazem com que deixe de ser aceitável para o consumo. Podendo inclusive ocorrer contaminação por microrganismos e comprometer a segurança alimentar do consumidor.

É importante saber distinguir os prazos de validade:

Data de durabilidade mínima: data até à qual o género alimentício conserva as suas propriedades específicas nas condições de conservação adequadas. Refere-se à qualidade dos géneros alimentícios.

"consumir de preferência antes de: dia/mês/ano": aplicada a alimentos com duração inferior a três meses.

Ex: batatas fritas e alguns cereais, bolachas, etc...

"consumir de preferência antes do fim de: mês/ano": aplicada a alimentos com durabilidade de três a 18 meses;

Ex: congelados, conservas, alguns cereais, massas, arroz, farinha, café, azeite, óleos, etc...

Consumir um alimento após a data de durabilidade mínima expirar, é sempre um risco, no entanto, deve-se sempre avaliar a qualidade do alimento antes de o deitar fora:

Observar

produto e verificar se tem bom aspeto

Cheirar

comprovar se mantém o odor habitual

Provar e verificar se não existe qualquer alteração no sabor

Se o alimento passar nestes três testes simples, significa que mantém a segurança alimentar e que pode ser consumido.

Data-limite de consumo: no caso dos géneros alimentícios microbiologicamente muito perecíveis e que sejam suscetíveis de apresentar, após um curto período, um perigo imediato para a saúde humana. Refere-se à segurança dos géneros alimentícios.

"consumir até: dia/mês": utilizada para os alimentos frescos que facilmente se deterioram/ com pouco tempo de prateleira;

Ex: carne e pescado fresco, leite, queijo e alguns iogurtes etc..

NOTA

Após a data-limite de consumo, o alimento é considerado não seguro, não devem ser consumidos por representar perigo para a saúde.

É importante ter em conta que estes prazos são válidos enquanto a embalagem estiver fechada. Depois de aberta a embalagem, o alimento deve ser consumido o mais rapidamente possível, consoante o tempo indicado na embalagem.

Exemplo de claras de ovos pasteurizadas: *“Consumir em 72 horas depois de aberta a embalagem.”*

Declaração Nutricional	
1 Porção	148 ml
Nº de porções	5
Quantidade por Porção	
Álcool por volume	14%
ml de álcool	0.7
Calorias	120
Hidratos de Carbono	3g
Gordura	0g
Proteína	0g

Devem, ainda, ser sempre preservadas as condições de armazenamento, conservação e/ou utilização descritas no rótulo.

Produtos sem prazo de validade obrigatório: Alguns têm um período de conservação muito longo com o sal, açúcar, mel, vinho ou vinagre. Outros têm de ser consumidos nas 24 horas após o fabrico (como os produtos de pastelaria e padaria). As frutas e legumes não descascados ou cortados também não têm prazo de validade.



5. Alegações nutricionais

Qualquer alegação que declare ou sugira que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido ao seu valor calórico ou à sua composição em nutrientes ou noutras substâncias. Existem mais de 30 alegações autorizadas, entre elas:

- **Zero:** Teor de açúcar ou gordura inferiores a 0,5g por 100g ou 100mL.

Exemplos: “0% gordura” ou “zero gordura”.

- **Light:** O produto "light" apresenta uma redução de pelo menos 30% de um ou mais nutrientes relativamente a um produto semelhante. É necessário mencionar qual o nutriente que sofreu a referida redução (açúcar, gordura, etc.). O produto “light” pode conter menos calorias, no entanto, não significa que não tem calorias.

Exemplo: **Redução de 50% do teor de lípidos (gordura)**

Queijo flamengo fatiado	Queijo flamengo <i>light</i> fatiado
Energia: 350 kcal	231 kcal
Lípidos: 29g	13,5 g
dos quais saturados: 20g	9,5 g

- **Magro:** O produto “magro” apresenta um teor mais baixo de gordura quando comparado com o produto de origem. Apresenta menos de 3g de gordura por 100g (sólidos) ou menos de 1,5g de gordura por cada 100ml (líquidos).

Exemplos:



Maioritariamente produtos de origem animal, como leite, iogurte ou queijo.

Apesar das alegações nutricionais protegerem o consumidor e terem que obedecer a condições específicas para a sua utilização ser autorizada, **é importante estar atento/a aos rótulos dos alimentos.**

Uma alegação nutricional **nem sempre implica que o produto alimentar é uma opção saudável.** Saber ler e interpretar a lista de ingredientes e a declaração nutricional é essencial.

6. Declaração nutricional

A declaração nutricional faz uma caracterização quantitativa do produto, mostrando a quantidade de cada nutriente presente.

Na declaração aparece o somatório de todos os nutrientes de todos os ingredientes, não havendo separação entre os que são naturalmente presentes dos adicionados.

A declaração nutricional obrigatória deve incluir:

Os valores por 100g ou 100ml de alimento de:

- Valor energético (kJ/Kcal)
- Lípidos (g)
 - o dos quais saturados (g)
- Hidratos de carbono (g)
 - o dos quais açúcares (g)
- Proteínas (g)
- Sal (g)

O conteúdo da declaração nutricional pode ser complementado com a informação dos seguintes elementos:

- Os valores por porção de alimento (ex: por 30g);
- Percentagem da dose de referência diária;
- Ácidos gordos mono e poli-insaturados;
- Polióis, Amido, Fibra;
- Vitaminas ou sais minerais em quantidades significativas.

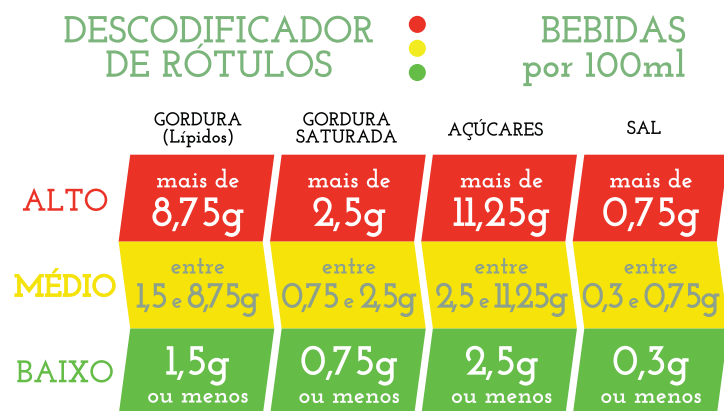
Descodificador de rótulos

Uma forma fácil e prática de fazer as escolhas alimentares, é utilizar o descodificador de rótulos (figura X), uma ferramenta desenvolvida pela Direção Geral de Saúde (DGS). O objetivo é auxiliar os consumidores a interpretar melhor as declarações nutricionais.

É um semáforo nutricional e, como tal, consiste na aplicação de um código de três cores (verde, amarelo e vermelho) aos rótulos dos alimentos e permite perceber de forma rápida o conteúdo dos alimentos em gordura (lípidos), gordura saturada, açúcar e sal.



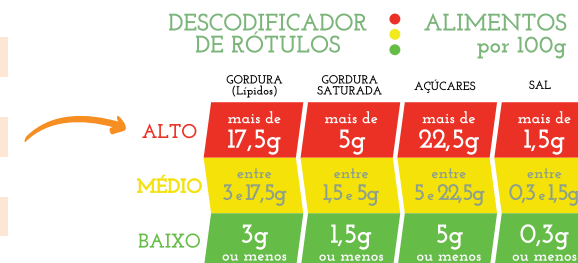
Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt



Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Como utilizar o decodificador de rótulos?

Nutriente	Quantidade
Energia	443,5
Energia	106,0
Lípidos	8,0
Lípidos > Saturados	5,6
Hidratos de Carbono	4,6
Hidratos de carbono > Açúcares	4,6
Fibra	0,0
Proteínas	3,9
Sal	0,12



1. Identificar qual o decodificador usar: para alimentos ou para bebidas;
2. Encontrar no rótulo a declaração nutricional;
3. Considerar a coluna referente aos valores por 100g/100ml;
4. Comparar o valor de cada um dos quatro nutrientes com os valores no decodificador.

- Evitar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria vermelha
- Moderar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela
- Privilegiar alimentos com nutrientes maioritariamente na categoria verde

Optar por alimentos com mais parâmetros no verde consiste em escolhas alimentares mais saudáveis.

Figura 06: Decodificador de Rótulos

Portanto, para avaliar um produto alimentar de forma completa, devemos considerar:

- O alimento em si
- A frequência com que esse alimento vai ser consumido
- As quantidades que vai ser consumido no dia-a-dia
- A lista de ingredientes
- A declaração nutricional

Ler rótulos alimentares pode ajudar a fazer escolhas mais sustentáveis de várias maneiras:

1. Ingredientes: Rótulos informam sobre a origem dos ingredientes. Optar por produtos com ingredientes locais ou orgânicos geralmente reduz a pegada de carbono associada ao transporte e ao uso de pesticidas.

2. Certificações: Muitos produtos têm selos que indicam práticas sustentáveis, como comércio justo, orgânico ou sustentável. Escolher esses produtos pode apoiar práticas agrícolas mais responsáveis.

3. Embalagem: Rótulos frequentemente indicam o tipo de embalagem usada. Produtos com embalagens recicláveis ou biodegradáveis são opções mais sustentáveis em comparação com aquelas que geram mais resíduos.

4. Informações nutricionais: Alimentos mais saudáveis muitas vezes têm um menor impacto ambiental. Optar por produtos ricos em nutrientes e com menor processamento pode promover uma dieta mais equilibrada e sustentável.

5. Porções: Alguns rótulos oferecem informações sobre tamanhos de porção, o que pode ajudar a evitar o desperdício de alimentos. Comprar apenas o necessário contribui para uma redução geral no desperdício.

6. Origem dos alimentos: Saber de onde vem um alimento pode influenciar a escolha. Produtos de regiões onde a agricultura é feita de maneira sustentável são preferíveis.

7. Datas de validade: Conhecer as datas de validade ajuda a consumir alimentos dentro do prazo, evitando o desperdício. Comprar itens que estão próximos da data de vencimento pode também ser uma prática sustentável.

8. Uso de aditivos: Rótulos revelam a presença de conservantes e aditivos. Optar por produtos com menos aditivos químicos e mais naturais pode ser mais saudável e ambientalmente amigável. Ao estar atento a esses detalhes nos rótulos, você pode fazer escolhas que não apenas beneficiem a sua saúde, mas também ajudem a promover uma produção e consumo mais sustentáveis.

Boas práticas de armazenamento e conservação de alimentos

Armazenar e conservar os alimentos de forma correta contribui para:

- **Segurança Alimentar:** armazenar alimentos de maneira inadequada pode levar à contaminação por bactérias, fungos e outros patógenos, aumentando o risco de intoxicações alimentares;
- **Redução do desperdício alimentar:** práticas adequadas de armazenamento e conservação contribuem para a sustentabilidade, uma vez que, ajudam a evitar a deterioração e o desperdício de alimentos, economizando dinheiro e recursos;
- **Qualidade e Sabor:** os alimentos armazenados corretamente mantêm as suas propriedades nutricionais, sabor e textura;
- **Eficiência:** um bom sistema de armazenamento e conservação facilita o acesso aos alimentos.

Após as compras os alimentos devem ser arrumados, a começar pelos alimentos mais perecíveis (alimentos congelados e frescos) e por último os menos perecíveis (secos, enlatados).

1. Alimentos congelados

A congelação é um processo que permite reduzir a atividade microbiana e enzimática dos alimentos, que podem causar deterioração e, por isso, permite conservá-los durante um período mais longo que a refrigeração.

Um dos cuidados a ter nos produtos congelados é a data de conservação dos mesmos. O tempo de vida comercial, dos

alimentos, conservados em equipamentos de congelação, geralmente é recomendado pelo fabricante e vem indicado na embalagem. Se essas indicações não estiverem disponíveis, podem ser seguidos os tempos indicados no quadro 02.

Conservação de alimentos congelados	
Alimentos	Tempo de vida (meses)
Marisco	3
Peixes gordos	3
Pão e bolos	3
Peixes magros	6
Frango e aves	10
Carne de vaca	12
Hortícolas	12

Fonte: "Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais"

Quadro 02: Tempo de vida (meses) - conservação de alimentos congelados

Os compartimentos não devem ser ficar demasiado cheios, de modo a permitir a circulação de frio.

Os alimentos podem ser congelados em porções, acondicionados em embalagens adequadas, devidamente identificadas e datadas, de modo a evitar alterações como a "queimadura de frio", que seca a superfície do alimento.

DICA

Congele o pão em fatias e retire diariamente a quantidade necessária e pode usar rapidamente na torradeira.

Boas práticas de descongelação

Os alimentos podem ser descongelados no frigorífico em descongelação gradual, na zona intermédia (carne ou peixe crus). Deve ser evitado o contacto dos sucos escorridos com os alimentos, para tal os mesmos devem ser retirados da embalagem original e colocados em recipientes adequados (com grelha).

Para uma preparação “mais urgente” deve ser utilizada água potável fria (< 21°C), com o alimento protegido do contato com a água (esta descongelação não poderá ser superior a 2 horas).

Os vegetais ultracongelados não deverão ser descongelados mas sim adicionados congelados à confeção.

Depois de descongelados os alimentos não podem voltar a ser congelados.

DICA

Limpe e retire o gelo acumulado frequentemente que ocupa espaço e gasta mais energia.

2.

Alimentos refrigerados

A refrigeração é um processo que consiste em manter os alimentos a temperaturas mais baixas, geralmente entre 0°C e 8°C, para retardar a atividade microbiana e enzimática. Embora não elimine completamente essas atividades, a refrigeração ajuda a preservar a frescura e a qualidade dos alimentos por um período mais curto em comparação com a congelação.

É ideal para conservar produtos que serão consumidos em um intervalo de tempo menor, como frutas, verduras, laticínios e carnes.

A organização dos alimentos no frigorífico é uma parte crucial para que tenham maior durabilidade e deve respeitar as diferenças de temperatura no seu interior (**Figura X**), uma vez que esta não é homogénea. Tal como o congelador, o frigorífico também não deve estar completamente cheio para permitir a circulação do ar.

Deverão ser verificadas as informações dos fabricantes, uma vez que, a distribuição de temperatura não é igual em todos os modelos.

● Zona mais fria

Nesta zona devem colocar-se as refeições pré-cozinhadas, sobras alimentares (até 72 horas), laticínios (iogurtes, queijos, natas). Nesta parte as temperaturas são mais adequadas (quadro 03) e constantes para este tipo de alimento, evitando assim possíveis contaminações alimentares.

Alimentos Refrigerados		
Tipo de Alimento	Temperaturas máximas	Tempo
Frutas, verduras e legumes	10° C	72h
Frios e laticínios industrializados e sobremesas	8° C	24h
Carnes, aves	4° C	72h
Peixes	2° C	24h
Peixes cozidos	4° C	24h
Alimentos cozidos	4° C	72h

Quadro 03: Temperaturas máximas para alimentos refrigerados

● Zona intermédia

Nas prateleiras intermediárias, colocar a carne, pescado, produtos e charcutaria, saladas preparadas, produtos de pastelaria. Nesta zona devem ser conservados os alimentos em fase de descongelação em recipientes adequados de forma a evitar o derrame de líquido resultante da descongelação.

● Gavetas inferiores

As frutas, hortaliças e leguminosas frescas devem ser colocadas nos compartimentos inferiores do frigorífico, tendo assim maior durabilidade porque normalmente são zonas com compartimentos fechados e com a temperatura mais adequada para este tipo de alimentos.

DICA

Misturar frutas e vegetais na mesma gaveta não é o mais adequado, já que muitas frutas (pêssegos, maçãs, quivis, ameixas, peras, por exemplo) emitem gases que aceleram a decomposição dos vegetais. Uma conservação mais eficiente evita que os alimentos se deterioreem mais rapidamente e que não sejam desperdiçados.

● Na porta do frigorífico

É nesta zona do frigorífico que as temperaturas são mais altas. A porta do frigorífico é ideal para colocar sumos, água, creme vegetal e bebidas.

Notas:

Não deve colocar alimentos quentes no frigorífico. Sempre que os alimentos estiverem quentes e/ou após a confeção, a melhor forma de os deixar arrefecer é em recipientes mais largos e destapados de forma a não promover condensação. Deixar no máximo a temperatura ambiente (na zona mais fresca da cozinha) para arrefecer durante duas horas.

Não deixe embalagens abertas dentro do frigorífico, nomeadamente as de metal (ex.: conservas de atum ou peixe, conservas de grão ou feijão) guarde os alimentos em caixas de vidro ou plástico com tampa, identificando o produto e a data de abertura da embalagem original.

3. Alimentos Secos

A despensa deve estar à temperatura ambiente, ser fresca, arejada, sem humidade e não estar exposta à luz solar. Aqui conservam-se os alimentos não perecíveis como massas, arroz, cereais, conservas, leguminosas secas, especiarias, frutos secos, óleos, azeite e vinagre.

Nas prateleiras superiores devem ficar os alimentos mais secos (massa, arroz, cereais), nas prateleiras do meio, devem colocar-se os enlatados (tomate, atum, sardinha, leguminosas). Nas prateleiras inferiores devem ser guardados os alimentos líquidos (azeite, vinagre, óleo e leite).

Sistemas de organização

Infelizmente é comum o descarte de sobras das refeições que ficam esquecidas no frigorífico ou de produtos alimentares cujas datas de validade ultrapassaram. Existem dois sistemas simples de organização que podem ajudar a minimizar o desperdício alimentar.

Neste sentido, existem dois sistemas simples de organização que podem ajudar a reduzir o desperdício alimentar.

Respeite o princípio FIFO: First In, First Out - o primeiro alimento a entrar é o primeiro a sair, organizando a despensa colocando os alimentos que já tem em casa à frente e os novos mais atrás.

- O sistema FIFO: First In, First Out - o primeiro alimento a entrar é o primeiro a sair - consiste em armazenar os alimentos por ordem de chegada, ou seja, o primeiro a ser comprado/preparado será o primeiro a ser consumido.

Esta prática, no contexto de uma cozinha/despensa, é mais adequada para a gestão de alimentos sem prazo de validade indicado, como é o caso de alimentos já confeccionados (ex: sobras de refeições, ...), produtos já abertos, legumes, fruta, entre outros.

- O sistema FEFO: First Expired, First Out - o primeiro a expirar, primeiro a sair - é um sistema mais direcionado para os produtos com prazo de validade indicado na embalagem e, como o nome indica, consiste em armazenar os alimentos consoante a sua perecibilidade, ou seja, deverá ser consumido o produto que expirar mais rapidamente. Para tal, é importante organizar a despensa/frigorífico por ordem cronológica, mantendo frente os produtos com uma data de validade mais próxima de vencer e atrás os produtos com uma data de validade mais longa.

Preparação de refeições saudáveis, acessíveis e sustentáveis

No contexto atual, em que a saúde e o bem-estar são prioritários, a preparação de refeições saudáveis é uma prática essencial. Contudo, como referido nos capítulos anteriores, essa tarefa não deve se restringir apenas à qualidade nutricional, como também deve considerar a acessibilidade e a sustentabilidade, quer dos ingredientes utilizados quer das práticas inerentes à preparação e consumo de refeições.

Para tal é importante adotar estratégias para criar refeições que não apenas promovem a saúde, mas que também são viáveis economicamente e respeitam o meio ambiente.

Sopas:

- o Confeccionar, por exemplo, dois tipos de sopa para a semana toda, alternando diariamente a sopa e congelando em doses para utilização diária. O ideal será confeccionar um creme de legumes que pode ser triturado na totalidade ou uma sopa onde a base é triturada e no final colocar um vegetal verde para guarnecer a sopa, tornando-a ainda mais saborosa e nutritiva;
- o Promover a utilização completa dos alimentos, por exemplo, casca da abóbora, caule da couve-flor/brócolo, rama e os caules das ervas aromáticas;
- o Privilegiar as **leguminosas** (feijão, grão, lentilhas, favas , etc..), através do consumo de sopa;
- o **Não cozinhar em demasia os legumes.** Cortar os legumes em pequenos pedaços para a cozedura da sopa, quando estiverem semi-cozinhados triturá-los com uma varinha elétrica até reduzir a puré ou creme. Desta forma o valor nutricional da sopa será maior.
- o Na primavera e verão incluir **sopas frias** tais como sopa fria de melão e gaspacho . São frescas, nutritivas e uma combinação refrescante, excelente para dias mais quentes.
- o **No final da confeção da sopa**, incluir sempre ervas aromáticas frescas (exemplo: salsa, coentros, orégãos, etc.) e **azeite**. Uma boa estratégia para usar menos sal, tornando a sopa mais saudável e saborosa.

o A cebola, o alho e o alho-francês são ingredientes importantes que podem ser incluídos nas sopas para dar sabor, para além de terem um valor nutricional muito importante.

Salada:

- o Enriquecer as saladas com frutas, sementes, legumes, leguminosas, especiarias e até proteínas de origem animal (carne, peixe, queijo ou ovos) ou de origem vegetal, que aumentam o valor nutritivo do prato.
- o **Deixar os ingredientes já lavados e separados**, devidamente armazenados em caixas hermeticamente fechadas no frigorífico para ficarem sempre disponíveis para as refeições a preparar.
- o Misturar diferentes texturas: ingredientes macios (queijos e frutas), crocantes (oleaginosas), cremosos (iogurte) e finos (folhas), formam uma salada nutricionalmente mais completa, com diversos sabores e cores.
- o Variar os **temperos** nas saladas: os tradicionais - azeite e vinagre – e outras combinações - molho de iogurte com pepino, com ervas aromáticas e especiarias, entre outros. Criar **os seus próprios molhos caseiros** que podem ser guardados no frigorífico durante alguns dias ou semanas, dependendo do tipo de molho. Os molhos industriais são ricos em sódio e aditivos, por isso, devem ser evitados.

DICA

Molho de iogurte com pepino para guarnecer saladas: "use dois iogurtes naturais, 10 ml de azeite, 100 gr de pepino ralado com casca, pimenta preta moída e uma erva aromática a gosto (cebolinho, salsa, coentros, manjeriço etc...) Misture tudo e no final junte sumo de meio limão ou laranja. Este molho serve para temperar qualquer tipo de salada verde.

Refeições de "panela":

Fazer pratos de panela/tacho (jardineiras, caldeiradas, estufados, ensopados, feijoadas). Estas refeições permitem usar uma variedade maior de alimentos na sua confeção e em quantidades mais pequenas, permitem reduzir o consumo de carne e pescado e impedem a perda de vitaminas e minerais durante a cozedura.

- Usar os alimentos todos a cru. Por exemplo, na confeção de uma caldeirada de peixe cortar os legumes mais finamente de forma que todos os ingredientes da panela cozam uniformemente e ao mesmo tempo;
- Para aumentar o sabor destes cozinhados pode-se usar um caldo de legumes caseiro e ervas aromáticas frescas ou secas;
- Não deixar cozinhar em demasia os alimentos;
- Utilizar hortícolas variados como base no estufado, como por exemplo, tomate, cebola, alho, cenoura, alho francês, aipo, etc.

Estratégias para poupar na cozinha

Preparar refeições saudáveis, sustentáveis e acessíveis também é poupar no momento da sua preparação, escolhendo a melhor forma de cozinhar, o que inclui a utilização racional da água, da eletricidade e do gás, e aproveitar todos os nutrientes dos alimentos. Para isso existem algumas técnicas que tornam a preparação das refeições mais eficiente, poupando tempo e custos.

Em baixo apresentam-se algumas dessas técnicas:

- Descongelar bem os alimentos reduz para metade o tempo de confeção;
- Cortar os alimentos em pedaços menores, reduz o tempo de cozedura e o tempo de arrefecimento (caso queira conservar e usar mais tarde);
- Utilizar a panela de pressão, acelera o tempo de cozedura e reduz em cerca de 75% o gasto de energia, com a vantagem de reter melhor os nutrientes e o sabor dos alimentos;
- Cozinhar com a água e gordura estritamente necessárias, torna mais rápido o tempo de cozedura;
- Ferver a água num jarro elétrico é mais rápido e envolve menos custos do que aquecê-la numa panela;
- Tapar a panela e acrescentar o sal quando a água começa a ferver, acelera o tempo de fervura da água nos cozidos.

- Usar o forno para preparar várias refeições: aquecer o forno implica um gasto acrescido de energia que deve aproveitar (por exemplo, ao fazer uma refeição principal, aproveitar e fazer um bolo, queques, uma quiche ou assar batata-doce, ...);
- Cozinhar mais do que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo (por exemplo cozer brócolos, batatas, cenouras e pescada no mesmo recipiente).
- Aproveitar a água da cozedura dos hortícolas para fazer arroz ou massa (esta água é rica em nutrientes provenientes dos hortícolas);
- Escolher e seguir uma receita para confeccionar e cumprir rigorosamente as quantidades necessárias.

Aproveitamento de sobras alimentares

Sobras alimentares são alimentos que não foram consumidos durante uma refeição, mas que ainda estão em condições de serem reaproveitados ou armazenados para um consumo futuro. Isso pode incluir porções que sobraram no prato, alimentos que foram preparados em excesso ou produtos que não foram utilizados na sua totalidade.

As sobras podem ser armazenadas para consumo posterior, e seu uso adequado pode ajudar a reduzir o desperdício de alimentos e promover a sustentabilidade. Além disso, muitas vezes, as sobras podem ser reaproveitadas em novas receitas, proporcionando variedade nas refeições.

Para os alimentos serem aproveitados necessitam de ser conservados de modo a preservar as suas características organoléticas (por exemplo a sua cor, sabor, textura, cheiro) e condições microbiológicas. Para tal, devem ser mantidos no frigorífico ou congelados.

Refeições com carne picada, ovos, marisco, fiambre, natas e outros molhos são de alto risco, o que significa que as temperaturas de refrigeração da conservação dos alimentos têm de ser respeitadas rigorosamente. Sempre que estes alimentos forem utilizados devem voltar a ser colocados o mais rapidamente possível no frigorífico.

Caso as sobras voltem a ser consumidas do mesmo modo, estas devem ser **reaquecidas a uma temperatura igual ou superior a 75°C, no mínimo, durante 15 segundos.**



Também é possível dar uma nova vida às sobras e confeccionar refeições novas. De seguida seguem-se algumas sugestões de como pode aproveitar as sobras de determinados alimentos:

Reaproveitamento Hortícolas

Sopas

Arroz de Legumes

Lasanhas



Esparregado

Empadas

Purés

Omeletes

Reaproveitamento Arroz ou massa

Bolinhos de arroz

Salada fria

Base de quiches



Massa gratinada

Arroz gratinado

Massadas

Reaproveitamento Carne, pescado, leguminosas

Sopas

Arrozos

Lasanhas



Massadas

Empadão

Quiches

Croquetes

Recheios

Omeletes

Tortas

Reaproveitamento Batata

Puré

Empadão

Sopa



Pataniscas

Salada fria

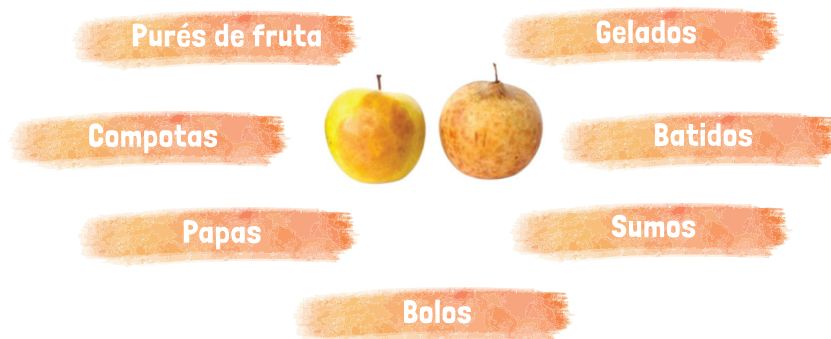
Reaproveitamento

Pão



Reaproveitamento

Fruta madura



Dicas para combater o desperdício alimentar

Preparação das refeições:

- Adequar o tamanho das porções dos alimentos confeccionados consoante o número de pessoas do agregado familiares;
- Dar preferência aos alimentos que se encontram mais próximos de terminar o prazo de validade;
- Utilizar prioritariamente sobras que existam no frigorífico e embalagens já abertas;
- Aproveitar as folhas e os talos dos hortícolas, bem como a casca dos alimentos (batata, cenoura, etc.) para confeccionar sopas, molhos, caldos e até para sobremesas;
- Cozinhar em doses duplas e poupar tempo com a preparação das refeições em quantidades maiores (depois poderá congelar em recipientes individuais);
- Fazer compostagem com os resíduos orgânicos e ter uma alternativa aos fertilizantes químicos. Embora não solucione o problema do desperdício em si, reduz significativamente o impacto ambiental;
- Dar uma nova vida às sobras e confeccionar uma nova refeição. Alguns exemplos:

Utilizar a fruta madura para fazer um batido, adoçar panquecas e bolos, purés ou utilizar na salada;

Utilizar os hortícolas para a base de uma sopa ou esparregado;

Utilizar o arroz para a base de uma sopa ou para arroz de forno;

Utilizar as sobras de carne ou peixe em salada, empadão, pastéis, quiches ou rissóis.



Referências bibliográficas

Sustentabilidade

Agência Portuguesa do Ambiente. (2024). Memória descritiva: Inventário nacional de emissões atmosféricas 2024. Disponível em: https://apambiente.pt/sites/default/files/_Clima/Inventarios/20240408/20240327%20memo_emiss%C3%B5es_2024.pdf

Associação Portuguesa de Nutrição (2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE_.pdf

David-Benz, H., Sirdey, N., Deshons, A., Orbell C. e Herlant, P. (2022). Estrutura conceitual e método para a avaliação nacional e territorial dos sistemas alimentares - Catalisando a transformação sustentável e inclusiva dos sistemas alimentares. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f5470319-d942-4904-b0f0-e551dfe048b9/content>

FAO (2018). Sustainable food systems: Concept and framework. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/b620989c-407b-4caf-a152-f790f55fec71/content>

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO (2022). The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable. Disponível em:

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/67b1e9c7-1a7f-4dc6-a19e-f6472a4ea83a/content>

Desperdício alimentar

Eurostat Statistics Explained. Food waste and food waste prevention - estimates - Statistics Explained. Disponível em: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Food_waste_and_food_waste_prevention_-_estimates

Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2011. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/10388b16-5f1a-45d0-b690-e89bb78d33bb/content>

Instituto Nacional de Estatística. Desperdício Alimentar por habitante (kg/hab) por localização geográfica (NUTS – 2023); Anual. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011469&contexto=bd&selTab=tab2

WWF-UK (2021) Driven to waste: The Global Impact of Food Loss and Waste on Farms. Woking. Disponível em: https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_uk_driven_to_waste_the_global_impact_of_food_loss_and_waste_on_farms.pdf

Dieta Mediterrânica

Associação Portuguesa de Nutrição. Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade. E-book N.º 66. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2023. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica-high.pdf

Direção Geral da Saúde. Dieta Mediterrânica. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

Direção Geral da Saúde. Roda da Alimentação Mediterrânica. Disponível em: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>

Plataforma Colaborativa “O Prato Certo”. Disponível aqui: <https://www.pratocerto.pt/>

Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. Disponível aqui: <http://cc.dietamediterranea.pt/>

Freitas A, Bernardes JP, Mateus MP, Braz N. (2015). Dimensões da Dieta Mediterrânica: património cultural imaterial da humanidade. Universidade do Algarve. Disponível em: <https://issuu.com/ualg/docs/dimensoes-dieta-mediterranica/3?e=5008404/15169540>

Lamy, E., Conceição, C., Lucas, M. R., & Capela e Silva, F. (2021). Alimentação saudável e sustentável: O papel da dieta mediterrânica. Universidade de Évora. Disponível em https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/34255/1/0.%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20e%20sustent%C3%A1vel%2013.07.2021_Final.pdf

Alimentação saudável, sustentável e acessível

Associação Portuguesa de Nutrição (2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE_.pdf

Gregório, M. J., Teixeira Santos, M. C., Ferreira, S. & Graça, P. (2012). “Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.” Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/theme/alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica/#Alimenta%C3%A7%C3%A3o-inteligente-Coma-melhor-poupe-mais.pdf>

Laboratório de Nutrição FMUL (2022). Sustentabilidade Alimentar: Da Teoria à Ação. Disponível em: <https://www.medicina.ulisboa.pt/sites/default/files/2022-10/e-booksustentabilidade-alimentar-da-teoria-acao.pdf>

Pereira, A. R., & Silva, A. J. (n.d.). Por uma alimentação saudável e sustentável. Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa.