

COMER, BEBER E VIVER



SABER COMER, BEBER, ANDAR E CONVERSAR EM BOA COMPANHIA

Ficha Técnica

Título: **Comer, Beber e Viver**

Edição e Copyright:©2017



COMER, BEBER E VIVER





Índice

○ <u>Comer, beber e viver</u>	<u>6</u>
○ <u>Saber: a Dieta Mediterrânica</u>	<u>24</u>
○ <u>Saber: Frugalidade e cozinha simples</u>	<u>26</u>
○ <u>Saber: Mais vegetais e menos alimentos de origem animal</u>	<u>28</u>
○ <u>Saber: Produtos vegetais produzidos localmente</u>	<u>30</u>
○ <u>Saber: Azeite como principal fonte de gordura</u>	<u>32</u>
○ <u>Saber: Menos sal e mais ervas aromáticas</u>	<u>34</u>
○ <u>Saber: Consumo frequente de pescado</u>	<u>36</u>
○ <u>Saber: Consumo (baixo a moderado!) de vinho</u>	<u>37</u>
○ <u>Saber: Água como principal bebida</u>	<u>38</u>
○ <u>Saber: Convívio à volta da mesa</u>	<u>40</u>
○ <u>Saber +: Portais e recursos úteis</u>	<u>42</u>
○ <u>Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016)</u>	<u>44</u>
○ <u>Literatura científica</u>	<u>45</u>
○ <u>Saber Melhor: concurso</u>	<u>47</u>
○ <u>Exercícios</u>	<u>50</u>

Sou Arlindo - o Chefe Tuga
cozinheiro afamado
Viajo por todo o mundo
Eu cozinho e canto o fado

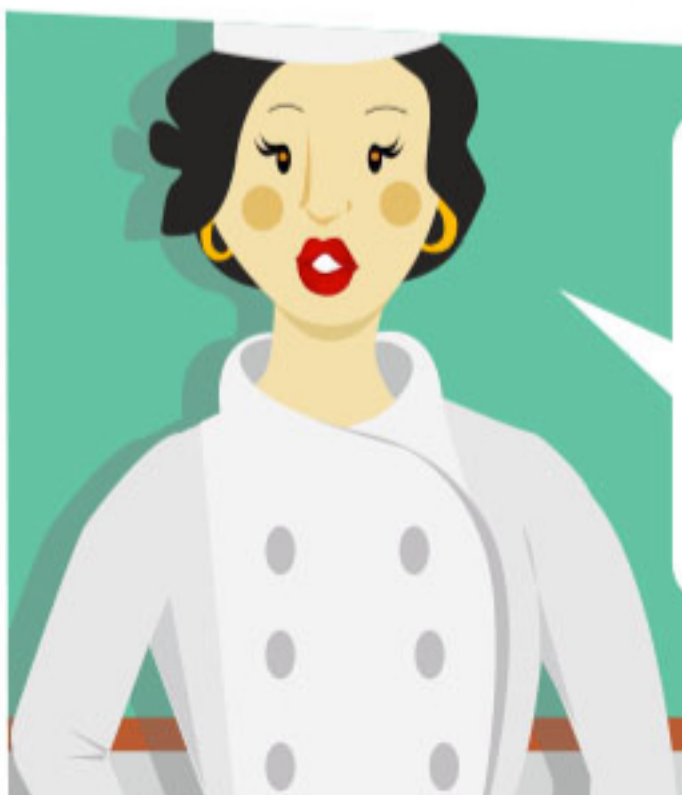
Sou Linda de nome e fama
Tuga Chefe para a vida
Cozinheira divertida
Sou portuguesa d'Alfama



Eis o Papinhas e
Cantorias, um
restaurante ao
vosso dispor.



Os nossos
princípios
alimentares são
claros: apenas
cozinhamos alimentos
saudáveis, frescos e
da época.





O melhor que a horta dá está presente no menu do restaurante.

É só escolher, minhas senhoras e meus senhores, é só escolher.

Aqui temos do melhor que há para comer.





O respeito que eu tenho pelo trabalho do Arlindo é proporcional ao que ele tem pelo meu.

Trabalhamos lado a lado de igual para igual.



Claro que eu tenho os meus segredos...



E eu tenho os meus mas a lealdade entre ambos é total.

Aposto em combinações secretas de ervas aromáticas para melhorar o sabor dos alimentos.



Um dos meus maiores sucessos são os cozidos de panela.



Os nossos sabores têm saberes das dietas nascidas ao sol e ao sul.





Acham possível
cozinhar só com
pão, água e ervas
aromáticas?



Em tempos de grande falta de
alimentos foi preciso aprender
a ser frugal e a aproveitar o
pouco que havia - pão, água,
ovos e coentros.

É possível comer bem e de
forma equilibrada, sem gastar
muito dinheiro! Saibam como,
[aqui](#).



A açorda alentejana é um petisco de comer e chorar por mais.



Sabem que a dieta mediterrânica e o fado são dois tesouros do património cultural imaterial da humanidade?



Pois vamos desfrutar: é bom tocar e cantar, enquanto a comida está ao lume.

Quem canta seus males espanta! Querem ouvir? Basta virar a página.



Fado da Açorda

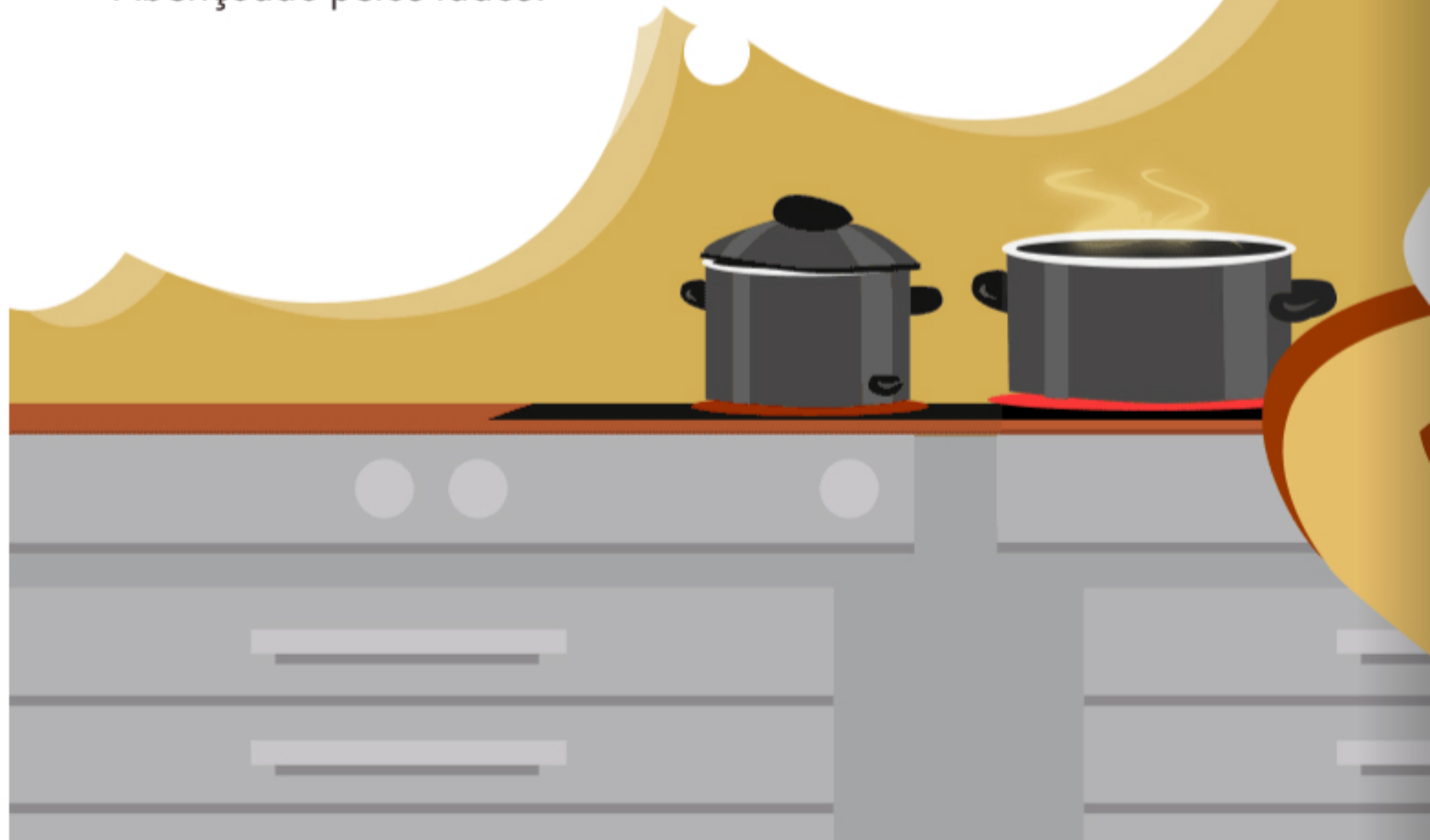
Sabe a alho e a coentros
O pãozinho alentejano
A açorda deste fado
Tem um sabor lusitano.

É sabor bem português
Condimentado, talvez,
Por sofrimentos passados
De tempos mal afamados.

Fio d'azeite na panela
E três alhos bem esmagados
Um raminho de coentros
Abençoado pelos fados.

O pãozinho fatiado
P'ra evitar a secura
Irá ser amaciado
Pela água na fervura.

Saltam ovos p'rà açorda
E uma pitada de sal.
Sem excessos, com cuidado!
Sal a mais, faz sempre mal!



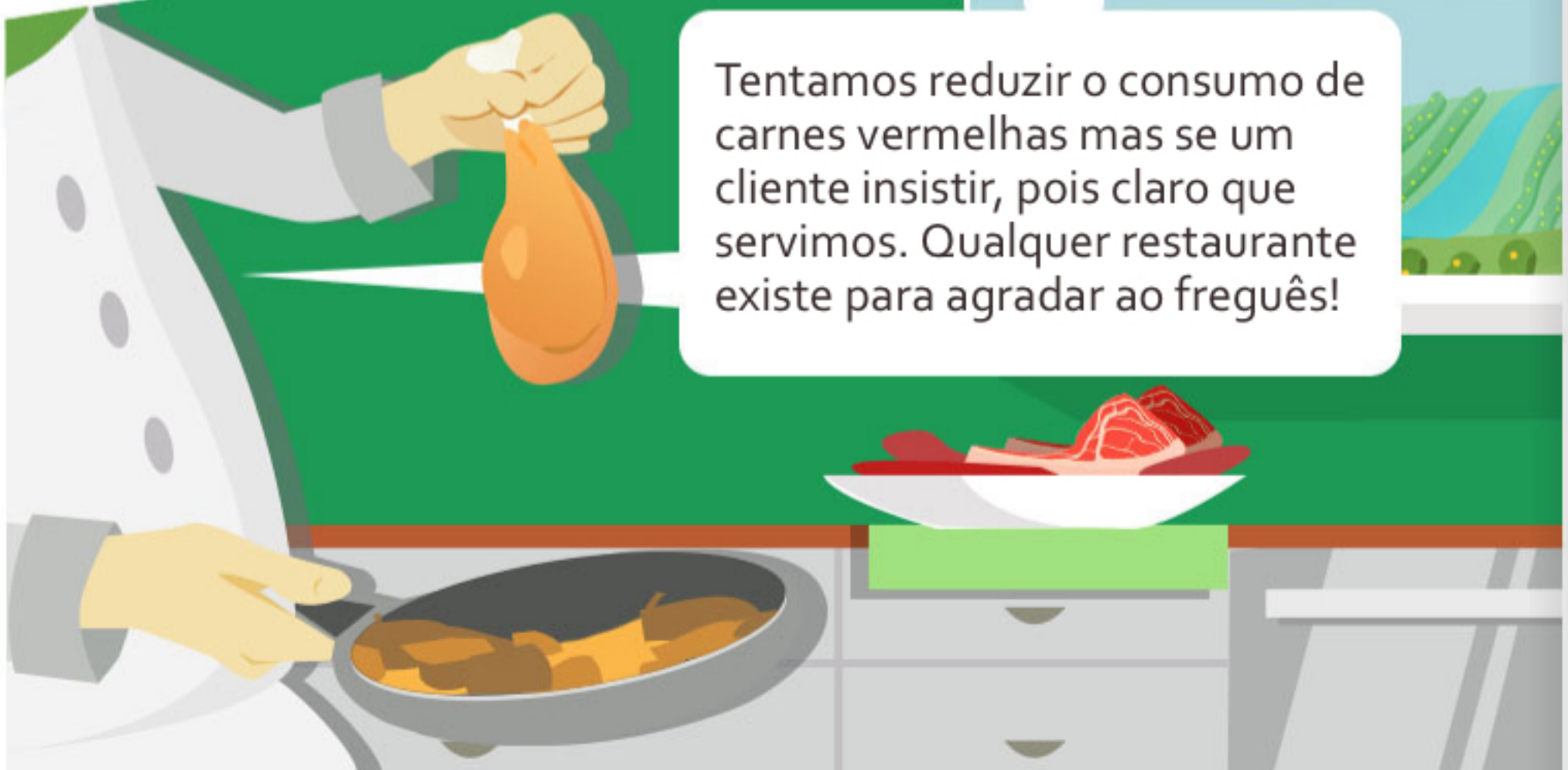
*Não coma demasiado,
petisque bem.*





Fazemos uma culinária inteligente porque cozinhamos coisas simples que a horta e o campo produzem.

As nossas sopas conservam tudo o que há de bom na sua águinha!



Tentamos reduzir o consumo de carnes vermelhas mas se um cliente insistir, pois claro que servimos. Qualquer restaurante existe para agradar ao freguês!

Sabem o que é que está em primeiro lugar nos hábitos alimentares portugueses? O bacalhau pois então! Eu conheço as 100 maneiras de fazer bacalhau! É só pedir.

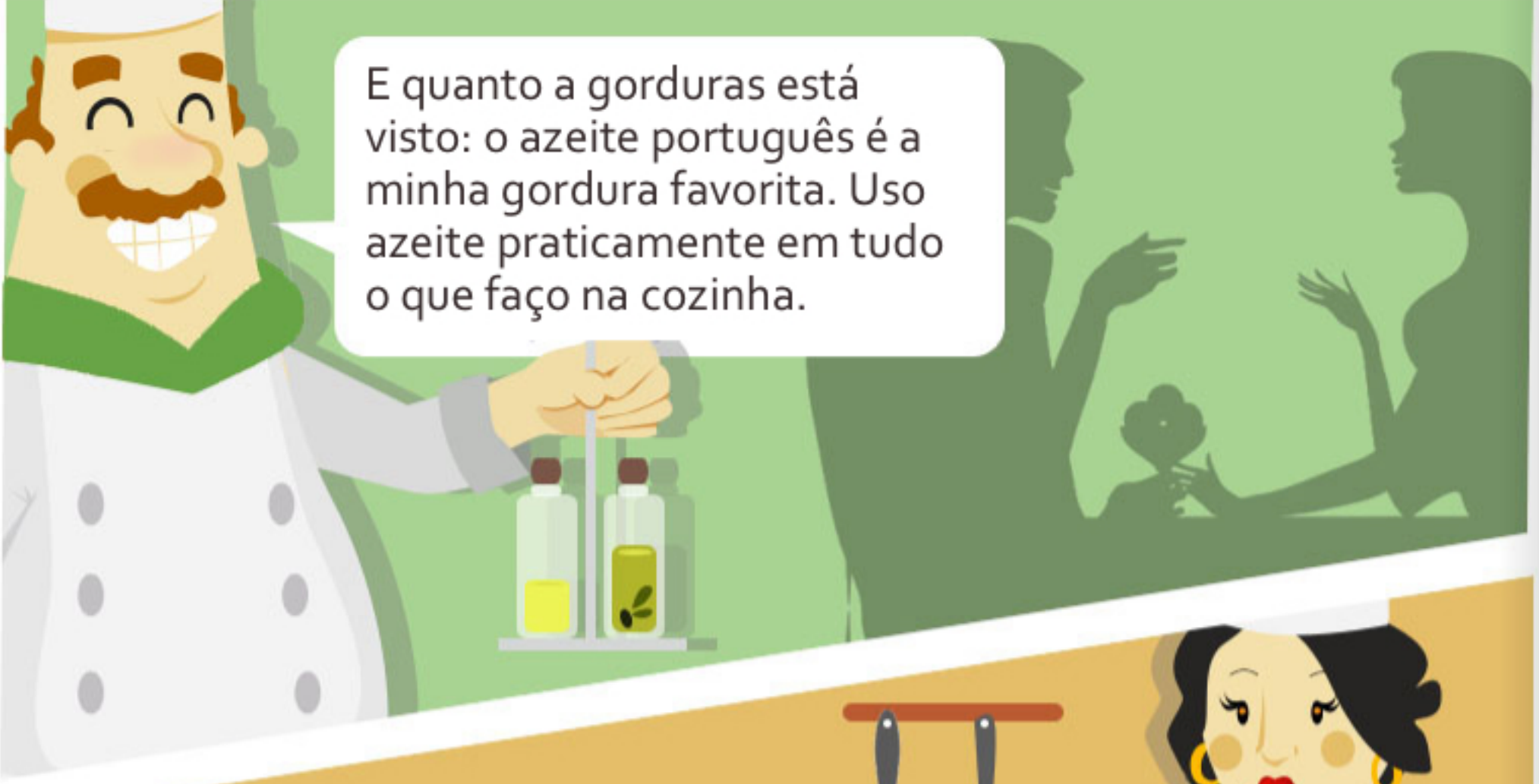


Aqui no verão come-se a boa sardinha assada! Mas ninguém nega uma boa posta de atum, ou um carapau alimado à maneira algarvia.

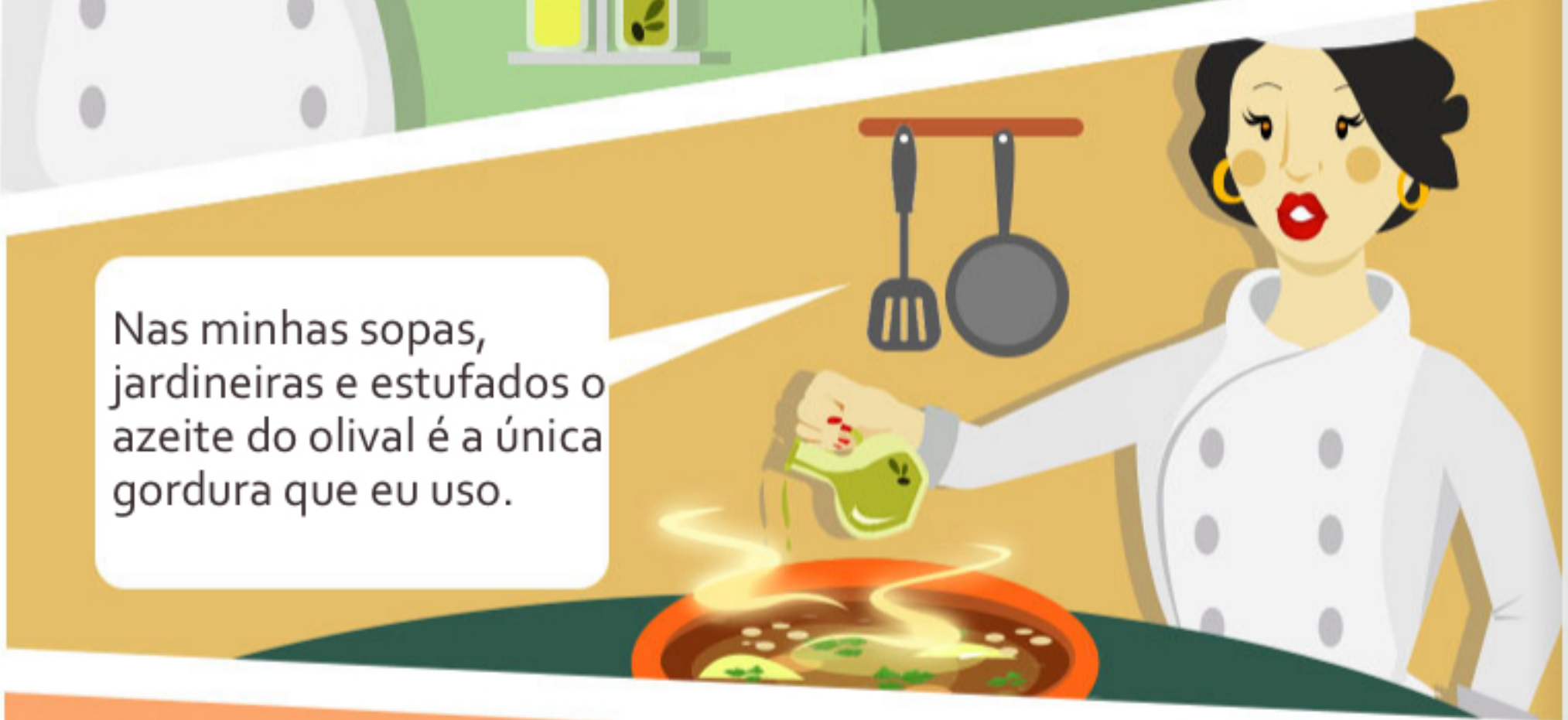


Venham provar as nossas caldeiradas! E as cataplanas algarvias, estão uma maravilha!





E quanto a gorduras está visto: o azeite português é a minha gordura favorita. Uso azeite praticamente em tudo o que faço na cozinha.



Nas minhas sopas, jardineiras e estufados o azeite do olival é a única gordura que eu uso.



Que beleza de bancada! Em Portugal temos da melhor fruta que há, disso não sobram dúvidas.



Muita fruta não é toda igual e nem sempre é bonita...

mas lá que é muito saborosa... Ah! Lá isso é!



Aqui promove-se sempre a fruta local e da época, mas se o cliente pedir fruta importada, claro que também servimos.



“Numa casa portuguesa fica bem pão e vinho sobre a mesa”
Ai que a dona Amália se esqueceu de falar da água!

Outros tempos...

Outros tempos, outras culturas, mentalidades diferentes...

Comam bem e bebam pouco, exceção feita à água.

Esta deve ser bebida principalmente entre refeições!



Se o senhor beber muita água, garanto-lhe que a sua saúde agradece.



Aqui o que interessa é conviver, comer e beber em boa companhia... conversando e comendo sem pressas.





Vou abrir a desgarrada
Desgarrada singular
Quem tem garganta afinada
Pois venha pr' aqui cantar.



Pois venha pr' aqui cantar
Assim mesmo, d' improviso
Nós queremos melhorar
A digestão e o riso.

Tu queres cantar a valer
És fadista sem o ser
Ó Árlindo tu acorda,
isto não é fado açorda!



Isto não é fado açorda
nem comida da panela
Ora põe-me os olhos nela
Ela é Linda e muito bela.



Finaliza a desgarrada
Tanto improviso já farta
Ó homem, eu sou casada
Vá para o raio que o parta!





Isto está a azedar
E p'ra evitar confusão
Vou vestir uma gilette
E bazar de bicicleta



Anda daí, Lindinha! Vamos de
bicicleta para manter a linha.

E amanhã vamos todos
fazer uma bela caminhada!

FIM

Virem a página para saber
como podem praticar uma
alimentação saudável,
sustentável, e claro... sempre
em boa companhia!



**A “Dieta Mediterrânea”,
juntamente com a prática regular de atividade
física, é provavelmente a melhor forma de viver
mais anos com saúde.**

A **UNESCO** definiu a Dieta Mediterrânea como
património cultural imaterial da humanidade,
entendendo-a como um conjunto de
conhecimentos, transmitidos de geração em
geração, constantemente recriado pelas
comunidades e capaz de lhes proporcionar um
sentimento de identidade, promovendo o respeito
pela diversidade cultural e a criatividade humana.

Esta dieta adapta-se também às condições locais,
apoiando o ambiente e a economia.



Esta dieta está intimamente ligada ao estilo de vida dos povos do Mediterrâneo.

Apesar de Portugal não ser banhado por este mar, encontramos elementos mediterrânicos no clima, na geografia, na economia, na cultura e nas formas de vida dos portugueses.

1. FRUGALIDADE E COZINHA SIMPLES

A simplicidade das refeições mediterrânicas no dia-a-dia é geralmente sinónimo de uma alimentação mais saudável, de base vegetal e com gordura saudável, reduzindo o risco de doença coronária ou diabetes tipo II.

Sabiam que, em Portugal, é diagnosticada uma média de 168 novos casos de diabetes por dia, e existe a maior taxa de acidentes vasculares cerebrais (AVC) da Europa Ocidental?

Os pratos que protegem os nutrientes devem ser a base da nossa alimentação – como as jardineiras, os estufados, as caldeiradas, as sopas, as cataplanas e os arrozos.



Estes pratos combinam produtos hortícolas e leguminosas, um pouco de carne, peixe ou ovos e condimentos como a cebola, o alho e as ervas aromáticas.

Neles consumimos a água onde os alimentos são cozinhados, aproveitando todas as suas vitaminas e minerais. A água impede também que se atinjam temperaturas elevadas, preservando outros nutrientes.

A sopa é um método de confeção simples, que preserva muitos nutrientes, hidrata e tem baixo risco de contaminação devido à fervura. Aquece no inverno e ajuda a arrefecer no verão.

A culinária mais calórica e elaborada fica para os dias de festa!

→ Espreitem este cartaz sobre sopa



2. MAIS VEGETAIS E MENOS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

Este é um modo de comer onde a carne e o peixe não são os únicos fornecedores de proteína e onde se tem de recorrer à proteína vegetal. Além disso, conseguimos assim poupar água e reduzir emissões de carbono.



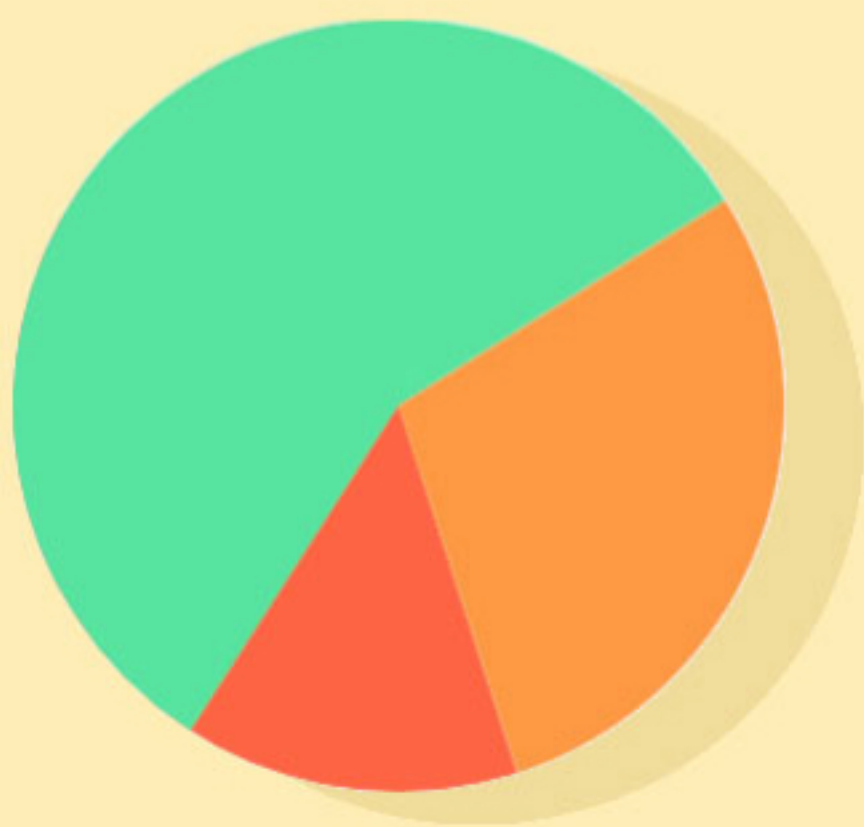


POUPANÇA
DE ÁGUA



MENOS EMISSÕES
DE CARBONO

Este princípio ajuda a distribuir o balanço energético diário de forma equilibrada: 55% a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25% a 30% dos lípidos e 10% a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais).



Balanço Energético Diário

- hidratos de carbono
- lípidos
- proteína

3. PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, FRESCOS E DA ÉPOCA

A culinária, ao depender do que a horta e o campo dão, torna-se muito flexível, intuitiva e inteligente. A diversidade permite aguçar o engenho – e é isso que é património da Humanidade!

Os produtos vegetais ocupam um lugar de destaque neste tipo de alimentação, e podemos adaptá-los com facilidade ao longo dos 365 dias do ano.

[Aprendam mais sobre fruta aqui](#)



Respeitem a **sazonalidade**, ou seja, prefiram os alimentos da época, pois a produção de alimentos fora da época requer muito mais energia e **fertilizantes químicos**. Um alimento sazonal é um alimento fresco, que se encontra disponível localmente e em condições de maturação adequadas para consumo.



Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época. Além de que, podem apresentar melhores características **organoléticas** e nutricionais.



Além disso, os alimentos da região promovem o emprego local e evitam o gasto de energia com o seu transporte, trazendo vantagens para a economia e o meio ambiente. Um **alimento local** é um alimento produzido na proximidade, tendo uma cadeia de distribuição curta. O consumo de alimentos locais promove a economia da região e minimiza a **pegada de carbono**.

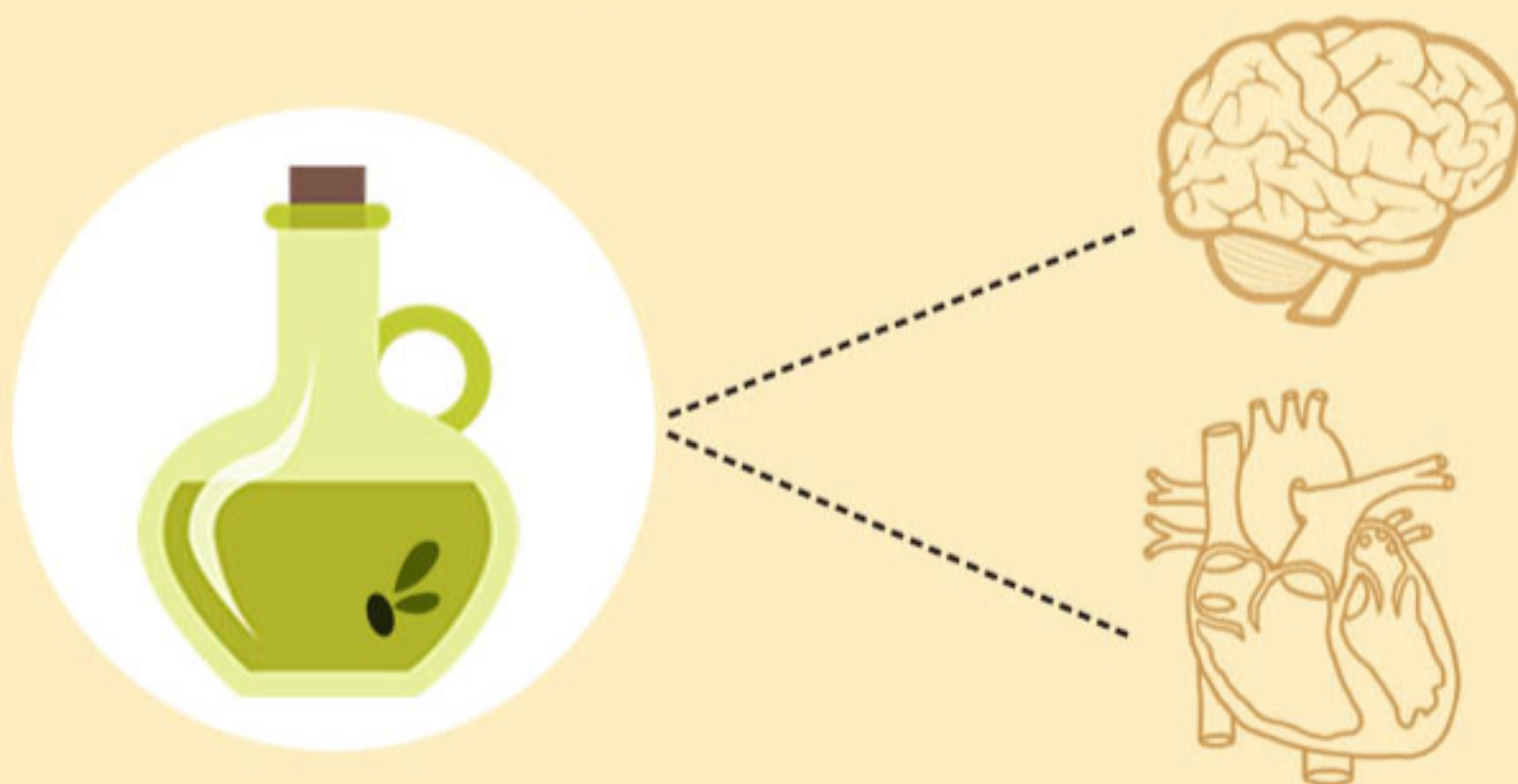


4. AZEITE COMO PRINCIPAL FONTE DE GORDURA

A Dieta Mediterrânea teve origem nos hábitos alimentares das populações da bacia do Mediterrâneo, que se desenvolveram nos últimos 8000 anos.

Encontramos variantes deste padrão alimentar noutros países da Europa, da Ásia ocidental e do Norte de África.

Muitos destes povos têm também em comum o consumo de azeite em moderação.



O azeite é o principal fornecedor de ácido oleico, que ajuda a proteger a saúde cardiovascular e do cérebro.

Dicas sobre como reduzir o consumo de gordura

5. CONSUMO MODERADO DE LATICÍNIOS

O leite é um alimento de elevado valor nutricional, com destaque para o cálcio, a vitamina B12, vitamina D, cálcio e fósforo.

O leite fornece proteínas com grande qualidade e ainda iodo, essencial ao desenvolvimento do cérebro, em particular nas crianças.

Atualmente podemos retirar parte da gordura do leite, tornando-o ainda um alimento mais saudável.



6. MENOS SAL E MAIS ERVAS AROMÁTICAS

Durante milhares de anos, o sal foi essencial para preservar alimentos através da **salga**, quando a capacidade de conservar era limitada.

Apesar de a Revolução Industrial ter permitido substituir a salga pelo frio elétrico a partir do século XIX, esta prática demorou a chegar à região do Mediterrâneo. Além disso, Portugal está rodeado de mar salgado, pelo que continuou a utilizar sal em grandes quantidades.

No entanto, o sal é agressor das artérias e aumenta o risco de aparecimento de **hipertensão arterial** (que atinge quase 4 milhões de portugueses) e doenças cardiovasculares, bem como de certos tipo de cancro.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo máximo de sal por pessoa não exceda os 5 gramas por dia. Mas, em média, os portugueses consomem quase o dobro!

MÁXIMO
POR DIA



5 gramas



USAR SAL

VS

ERVAS AROMÁTICAS



Por exemplo, 90% dos homens comem demasiado sal. Alguns alimentos da nossa tradição podem ter quantidades elevadas de sal, como por exemplo os produtos de charcutaria. Outros alimentos que podem fornecer muito sal, porque são muito consumidos, são o pão e a sopa.

Reduzam a quantidade de sal dos cozinhados e em alternativa utilizem ervas aromáticas para dar sabor aos alimentos.

[Vejam este vídeo.](#)



7. CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO E BAIXO DE CARNES VERMELHAS

O padrão alimentar Mediterrânico praticado em Portugal privilegia o consumo de bacalhau e de pescado de proximidade, sobretudo a sardinha, o carapau, a cavala e o atum.

Os peixes mais gordos possuem quantidades apreciáveis de gorduras polinsaturadas que desempenham um papel importante nos processos inflamatórios e na prevenção da doença cardiovascular.

SARDINHA



CARAPAU

ATUM



CAVALA

Caracteriza-se também por um baixo consumo de carnes vermelhas porque, além de os pastos no sul não serem abundantes, durante muito tempo foi preciso utilizar os animais maiores, como os bois, para ajudar nos trabalhos agrícolas.

8. CONSUMO (BAIXO A MODERADO!) DE VINHO

O vinho é característico da Dieta Mediterrânica, mas deve ser consumido apenas por adultos saudáveis e às refeições principais, em quantidades baixas a moderadas – por dia, um máximo de dois copos de 200 ml para homens e um copo para mulheres.



ULTRAPASSADAS ESTAS
QUANTIDADES DIÁRIAS, O
CONSUMO DE VINHO É
PREJUDICIAL PARA
A SAÚDE.

É importante sublinhar que Portugal apresenta um consumo excessivo de vinho.

As crianças e as mulheres grávidas ou a amamentar não devem beber.



9. ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA AO LONGO DO DIA

Devemos, de um modo geral, beber pelo menos um litro e meio de água por dia.

O consumo deve ser maior quando se pratica atividade física e quando faz muito calor. A partir de certa idade as pessoas têm tendência para beber menos água, por isso devemos incentivar o seu consumo em todas as idades.



A água da rede pública em Portugal é de boa qualidade e pode ser uma forma de promover a saúde e bem-estar dos cidadãos, ajudando a proteger o meio ambiente e a combater a obesidade.

De facto, quando a água não está disponível nos espaços públicos, há uma tendência natural para a substituímos por outras bebidas – e os nossos adolescentes consomem muitos refrigerantes e néctares, que contêm quantidades elevadas de açúcar.



Por falar nisso, já
participaram na iniciativa
#aguapublica?

Não se esqueçam de
divulgar onde
andam os
bebedouros da
vossa terra!

10. CONVÍVIO À VOLTA DA MESA

E por fim...

Dediquem algum do vosso tempo a cozinhar e a partilhar refeições e as suas histórias com a vossa família e os vossos amigos de todas as idades!



A dieta mediterrânea é uma forma de vida, com a mesa no centro, que respeita o conhecimento culinário transmitido, o que a natureza dá (por vezes muito e outras vezes pouco) e o que cada um tem para dizer ao outro.

A Dieta Mediterrânea são os laços entre pessoas e das pessoas com a terra transformados em comida.



Saber +: Portais e recursos úteis



Alimentação Saudável

Vídeo didático da Ordem dos Nutricionistas sobre a Alimentação Saudável.

Dieta Mediterrânica: Um estilo de vida para todos

Vídeo didático da Ordem dos Nutricionistas sobre a Dieta Mediterrânica

Dieta Mediterrânica: um património civilizacional partilhado

Brochura dinamizada pelos responsáveis pela candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade/UNESCO

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2017 (Direção Geral da Saúde)

Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico

Padrão alimentar mediterrânico: promotor de saúde

Manual da Direção-Geral da Saúde de promoção da Dieta Mediterrânica em meio escolar

Ervas aromáticas

Estratégia da Direção-Geral da Saúde para a redução do sal na alimentação dos portugueses.



Alimentar o Futuro – Uma reflexão sobre Sustentabilidade Alimentar

Da mesa à Horta

Cartaz Roda da Alimentação Mediterrânica

Roda dos alimentos interativa

Vídeo didático interativo produzido pela Direção-Geral da Saúde

Portal Alimentação Saudável

Outros recursos disponibilizados pela Direção-Geral da Saúde

Alimentação Inteligente

Guia para comer melhor, poupando mais

Coma melhor, poupe mais

Curso online para uma alimentação boa e barata, desenvolvido pela Universidade do Porto

Receitas saudáveis

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável



Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016)

Entre 2015 e 2016, investigadores da Universidade do Porto e de outras universidades entrevistaram mais de 6000 pessoas de todas as regiões portuguesas, entre os 3 e os 84 anos, sobre os seus hábitos alimentares e de atividade física e o seu peso corporal. Um estudo deste tipo não era realizado desde o início dos anos 80.

Afinal o que comem os Portugueses?

- Estamos a perder as nossas raízes alimentares. Só 1 em cada 4 portugueses faz a dieta mediterrânica, embora nos mais velhos este número suba para 1 em cada 2.
- Um em cada 3 portugueses consome mais carne vermelha (vaca e porco) do que o recomendado pela OMS: 100g por dia.

Saibam mais sobre este estudo: [aqui!](#)

Literatura científica

Avaliação da Qualidade dos Solos, das Águas Subterrâneas e das Espécies Hortícolas em Hortas Urbanas de Lisboa

Estudo do Laboratório Nacional de Engenharia Civil

As hortas urbanas na reconfiguração física, social e ambiental de Oeiras

Tese de doutoramento da Universidade Nova de Lisboa

A Evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”

Revista Nutrícias

Dieta Mediterrânica: um modelo cultural

Artigo do sociólogo Jorge Queiroz na Revista Factores de Risco





Já copiaram todas as
notas para a
vossa agenda?

CONCURSOS & EXERCÍCIOS





Já copiaram todas as notas para a agenda?

Saber mais [aqui!](#)

CONCURSO: **SOLIDARIEDADE INTERGERACIONAL**

Desafiamos os nossos leitores a participar em concursos.

É fundamental promover a literacia em saúde, portanto, em cada tema desafiam-se os leitores a concorrer, individual ou coletivamente, apresentando ideias e projetos para melhorar as situações apresentadas.

Temos prémios para os melhores projetos.

Não se esqueçam de consultar os respetivos regulamentos.



regulamento completo

As refeições que melhor conservam os nutrientes são...

- ☐ Saladas de verão
- ☐ Pratos de peixe
- ☐ Caldeiradas e sopas
- ☐ Pequenos-almoços ricos em cálcio e fibra

validar resposta ✓

A Dieta Mediterrânica caracteriza-se por

- ☐ Refeições longas e com vários pratos
- ☐ Pertencer aos países banhados pelo Mar Mediterrâneo
- ☐ Ser simples e de aproveitamento dos recursos existentes
- ☐ Um equilíbrio entre carne e peixe

validar resposta ✓

Ao preferir a proteína vegetal sobre a proteína animal...

- ☐ Contribuímos para a perda de peso
- ☐ Pouparamos água e contribuímos para menos emissões de dióxido de carbono
- ☐ Promovemos o vegetarianismo
- ☐ Protegemos a economia local

validar resposta ✓

Devemos consumir frutas e legumes da época porque...

- ☐ Evitamos o gasto de energia em transporte
- ☐ São mais bonitos
- ☐ Importar alimentos só enriquece os outros países
- ☐ Os alimentos fora da época fazem mal à saúde

validar resposta ✓

O azeite protege...

- ☐ Os ossos
- ☐ A saúde cardiovascular e do cérebro
- ☐ A pele e o cabelo
- ☐ Contra o cancro

validar resposta ✓

Podemos tornar o leite ainda mais saudável se...

- ☐ O consumirmos ao pequeno-almoço
- ☐ Bebermos 4 copos por dia
- ☐ Consumirmos apenas na infância
- ☐ Retirarmos parte da sua gordura

validar resposta ✓

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o consumo diário de sal não ultrapasse 5 gramas. Os portugueses consomem...

- ☐ Quase o dobro do valor recomendado
- ☐ O valor recomendado
- ☐ O triplo do valor recomendado
- ☐ Metade do valor recomendado

validar resposta ✓

Para proteger a minha saúde, devo beber:

- ☐ Pelo menos um litro de água ou sumos naturais por dia
- ☐ Água e chá todos os dias
- ☐ 8 copos de água por dia, não ultrapassar 2 copos de vinho tinto e evitar bebidas açucaradas
- ☐ 6 copos de água e não mais do que uma cerveja ou um refrigerante por dia

validar resposta ✓

Um dos princípios sociais da dieta mediterrânica é...

- ☐ Almoçar e jantar fora
- ☐ Preferir refeições tardias
- ☐ Fazer cursos de culinária
- ☐ O convívio à volta da mesa

validar resposta ✓

“Dieta Mediterrânica” é provavelmente a melhor forma de viver mais anos com saúde, juntamente com...

- ☐ Não ter vícios
- ☐ A prática regular de atividade física
- ☐ Um emprego fixo e estável
- ☐ Férias anuais

validar resposta ✓

Este livro faz parte de um projeto que está em fase de teste. Gostaríamos de contar com as vossas opiniões para melhorar este e outros livros. Cliquem aqui para responder a um breve [questionário](#)!

COMER, BEBER E VIVER

SABER COMER, BEBER, ANDAR E CONVERSAR EM BOA COMPANHIA