



## Folha Informativa

# CENTRO DE COMPETÊNCIAS PARA A DIETA MEDITERRÂNICA

Iniciamos a publicação da *Folha Informativa* do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica que pretende dar visibilidade às iniciativas e projetos de Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, desenvolvidos por este Centro ou pelas entidades parceiras.

As notícias apresentadas, mais do que o interesse da sua divulgação que, aliás, em alguns casos ela já foi feita através dos organismos ou projetos responsáveis pela sua elaboração, têm a enorme virtualidade de lançar o desafio de utilizar a Dieta Mediterrânica não apenas como uma alimentação saudável e sustentável mas, também e por isso, ser um contributo fundamental para o combate às alterações climáticas, ao respeito pelo ambiente e pela biodiversidade, por uma melhor e mais equitativa utilização e repartição dos recursos e, finalmente, promotor de modelo de sociedade sustentável.

## Agenda de investigação e inovação da Dieta Mediterrânica

Na Assembleia Geral do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica realizada em 26 de setembro de 2019 foi aprovada a Agenda de Investigação e Inovação da Dieta Mediterrânica. A elaboração e implementação da Agenda constituem um dos principais compromissos assumidos pelos parceiros no protocolo de constituição do CCDM, estando atualmente a ser elaborado o Plano de Ação que permita operacionalizar os objetivos e metas definidos na Agenda aprovada. [Saber +](#)

## Ementas saudáveis em tempos de COVID 19

Uma ementa para 14 dias, com base na tradição mediterrânica, é a proposta da brochura "Ementas saudáveis em tempos de COVID-19", elaborada pela Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, a Casa da Misericórdia de Lagos e a empresa Nutriviva. Promover a prática de uma alimentação saudável como medida de contenção à pandemia COVID é o grande desafio do trabalho agora editado. [Saber +](#)

Informação: Universidade do Algarve



## O PRATO CERTO

FAZ as escolhas CERTAS à mesa!



## Prato Certo e 100% LOCAL

Por uma alimentação adequada e o apoio à produção e consumo local em tempo de Pandemia

Na atual situação de pandemia os projetos Prato Certo e 100% LOCAL, promovidos pela Associação IN LOCO, desenvolveram ferramentas e ações de resposta à atual situação de crise sanitária, económica e social, que atinge com maior gravidade as populações mais frágeis e economicamente vulneráveis, que se revelaram imprescindíveis para a promoção de uma alimentação adequada e para a promoção da produção e consumo de produtos locais. Estas ferramentas estão disponíveis nas plataformas dos projetos e podem ser livremente utilizadas. [Saber +](#)

Informação: Associação In Loco

## Km0 Alentejo Apoie a produção local. Consoma Local

A iniciativa Km0 Alentejo lança plataforma eletrónica que permite aos consumidores visualizarem os locais de produção, de compra e consumo de produtos certificados KM0. Numa primeira fase a certificação dos operadores e produtos Km0 decorre no concelho de Évora, mas brevemente a iniciativa será alargada a outros concelhos da Região do Alentejo. [Saber +](#)

Informação: MED - Instituto Mediterrâneo para a Agricultura, Ambiente e Desenvolvimento



## Formação nas Escolas de Hotelaria

Desde 2016 que a FPCG – Federações Portuguesas das Confrarias Gastronómicas e respetivas Associações desenvolvem ações de informação/formação nas Escolas de Hotelaria e Turismo de Portugal sobre produtos e receituário da Dieta Mediterrânica, contribuindo assim para que no futuro, os profissionais de cozinha formados nestas escolas desempenhem um importante papel na preservação e transmissão de práticas alimentares associadas à Dieta Mediterrânica. [Saber +](#)

Informação: Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas

## A Dieta Mediterrânica promove a Economia Circular

A Direção Geral de Saúde, editou um documento no âmbito do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, em que associa a Dieta Mediterrânica ao conceito de Economia Circular de uma forma bastante interessante e inovadora considerando, mesmo, que a DM "não é mais do que economia circular em estado puro". Como se refere neste texto, "a dieta mediterrânica utiliza há milhares de anos os conceitos mais recentes da economia circular, sendo amiga do ambiente e também da saúde. Quem diria que esta nossa velha conhecida é tão moderna" e, acrescentamos nós, tão atual.

É o que se desenvolve, através dos 5 R – Reciclar, Recusar, Repensar, Reduzir e Reutilizar. [Saber +](#)



## A Dieta Mediterrânica pode contribuir para alcançar as metas de sustentabilidade

"A dieta mediterrânea não é apenas saudável para os seres humanos, mas também para o meio ambiente e a biodiversidade" é a principal mensagem do 3º Encontro da iniciativa "Princípios da dieta mediterrânea para a Agenda 2030", realizado em fevereiro de 2020 e organizado pelo governo da Itália, com o apoio da FAO. "A dieta mediterrânica promove padrões locais de produção e consumo de alimentos, incentiva a agricultura sustentável, preserva a paisagem e tem uma pegada ambiental baixa". Assim, segundo a FAO, as iniciativas de proteção e apoio às dietas saudáveis tradicionais, como a dieta mediterrânica, devem ser amplamente divulgadas e protegidas. [Saber +](#)

## Alterações do comportamento alimentar durante a pandemia COVID-19

Analisar as mudanças nos hábitos e práticas alimentares resultantes da situação de pandemia, comparando diferentes ambientes socioculturais é o objetivo de um estudo internacional promovido por um consórcio de 23 países, de diferentes continentes. Até ao momento, o estudo conta já com dados de 17 destes países.

Em Portugal o estudo é desenvolvido por uma parceria entre a Universidade de Évora (UE), a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, da Universidade do Porto (FCNAUP) e a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (ESHTE). [Saber +](#)

Informação: MED - Instituto Mediterrâneo para a Agricultura, Ambiente e Desenvolvimento

