

**MAIS SAÚDE,  
MELHOR FUTURO**  
Projeto Escolar de Educação para a Saúde



**GUIA PARA PROFESSORES  
E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO  
EDUCAÇÃO ALIMENTAR  
E ATIVIDADE FÍSICA**



C. Produto  
\* 2 0 1 7 1 0 0 1 \*

MAIS SAÚDE, MELHOR FUTURO



**MAIS SAÚDE,  
MELHOR FUTURO**  
Projeto Escolar de Educação para a Saúde



**GUIA PARA PROFESSORES  
E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO  
EDUCAÇÃO ALIMENTAR  
E ATIVIDADE FÍSICA**

MÓDULO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA



SANTILLANA





**GUIA PARA PROFESSORES  
E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO  
EDUCAÇÃO ALIMENTAR  
E ATIVIDADE FÍSICA**

## FONTES FOTOGRÁFICAS

### Istockphoto

### Álvaro Pessegueiro

P. 50 Constituição do grão de trigo

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto com o apoio da Direção Geral do Consumidor; PNPAS — Direção-Geral da Saúde

P. 40 Roda da Alimentação Mediterrânica

### Isabel Faria

p. 78 Experiência

### José Francisco

P. 9 Percentagem de água corporal

P. 54 Produção nacional de azeite

P. 58 Composição em ácidos gordos de frutos oleaginosos e sementes

P. 71 Equipamento de venda automática de alimentos

### Rui Truta

p. 92 Corrida

### Sérgio Veterano

P. 55 Processo da produção de azeite

### Vários

P. 34 Cartaz: Feira da Dieta Mediterrânica  
<http://nutrimento.pt/noticias/iv-feira-da-dieta-mediterranica/>

Cartaz: Vinhos e Azeites do Alentejo  
<http://radiocampomaior.com/2014/10/17/azeite-e-vinho-do-alentejo-em-destaque-no-ccb-em-lisboa/>



© 2017

Rua Mário Castelhana, 40 — Queluz de Baixo  
2734-502 Barcarena, Portugal

APOIO AO PROFESSOR  
Tel.: 214 246 901  
apoioaoprofessor@santillana.com

Internet: [www.santillana.pt](http://www.santillana.pt)

Impressão e Acabamento: Lidergraf

## EQUIPA TÉCNICA

Capa: Gaminha Design

Modelo Gráfico e Paginação: Carla Julião

Ilustrações e Infografias: Paulo Oliveira

Revisão: Ana Abranches e Catarina Pereira

## COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA DO PROJETO

Isabel Faria

## AUTORAS DOS CONTEÚDOS

### Helena Real

Nutricionista — licenciatura em Ciências

da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (2007).

Doutoranda em Ciências do Consumo Alimentar

e Nutrição, na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

(desde 2015).

Mestre em Saúde Pública, pela Faculdade

de Medicina da Universidade do Porto (2012).

Secretária-Geral da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

Coordenadora Editorial da Acta Portuguesa de Nutrição, revista técnico-científica da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

Docente da Licenciatura em Ciências da Nutrição

do Instituto Universitário de Ciências da Saúde/

CESPU (desde 2009).

### Isabel Faria

Professora de Ciências Naturais do 2.º ciclo

do Ensino Básico no Agrupamento de Escolas

de Valadares, Vila Nova de Gaia.

Licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade

de Ciências da Nutrição e Alimentação da

Universidade do Porto, com pós-graduação em

Supervisão Pedagógica no Ensino das Ciências para

os 1.º e 2.º ciclos do Ensino Básico, na Faculdade

de Ciências da Universidade do Porto.

Orientadora de estágio pedagógico no grupo 230.

Formadora de formadores nas áreas de Ciências

Naturais e de Educação para a Saúde.

Coordenadora do Projeto de Educação para

a Saúde do Agrupamento de Escolas de Valadares.

Coordenadora dos Projetos de Desenvolvimento

Educativo do Agrupamento de Escolas de Valadares,

e sua representante no Conselho Pedagógico

e no Conselho Consultivo entre 2006 a 2009.

Dinamizadora dos projetos «Caça-Cigarros»,

«Jovens Promotores de Saúde» e «Liga-te»,

da Liga Portuguesa contra o Cancro.

Coordenadora do Projeto «Escolas livres de Tabaco»

da DGS de 2006 a 2009.

Frequência de diversos cursos de formação tais

como «Educar para estilos de vida saudáveis:

Metodologias de Intervenção na Escola», na DREN

e «PRESSE — Programa Regional de Educação

Sexual em Saúde Escolar», da ARS do Norte.

# Apresentação

É cada vez maior o consenso em torno da importância **dos temas transversais** nos Ensinos Básico e Secundário, como forma de enriquecer os currículos e como ferramenta para a formação de cidadãos responsáveis. Neste sentido, a **educação para a saúde** tem sido objeto de numerosas experiências por parte dos agentes educativos, que neste tema encontram excelentes recursos para dar resposta a várias realidades:

- ✓ A crescente preocupação das sociedades ocidentais com a implementação de modelos de vida saudáveis que integrem a atividade física com hábitos alimentares saudáveis, tendo o objetivo de melhorar a **esperança de vida** e a **esperança de vida com saúde** das populações.
- ✓ O **aumento dos distúrbios alimentares** na infância e na adolescência, que, na maior parte dos casos, originam grande preocupação em pais e professores, por não deterem os conhecimentos e os meios para resolver estas situações.
- ✓ A convicção de que os «**bons hábitos**» se constroem desde cedo, tanto na aquisição de práticas alimentares saudáveis como na aprendizagem dos princípios da educação para a cidadania.
- ✓ A necessidade de articular a aprendizagem com as **experiências quotidianas dos alunos** e com as referências do seu dia a dia, numa contextualização que permite potenciar a motivação e melhorar o rendimento escolar.

Neste contexto, o **estudo do Padrão Alimentar Mediterrânico** vai ao encontro de todas as preocupações e permite uma abordagem integrada de diversos temas transversais. O carácter aglutinador de tradições históricas e culturais, com a proposta de uma alimentação saudável e equilibrada, confere-lhe um grande potencial pedagógico.

O guia que agora lhe apresentamos pretende ser um auxiliar para o desenvolvimento de cada um dos temas: inclui um primeiro bloco, com a aproximação aos conceitos relacionados com a nutrição, a alimentação e atividade física; um segundo bloco, com a **história** e a **caracterização do Padrão Alimentar Mediterrânico** e, finalmente, no terceiro bloco, sugere-se um conjunto de **atividades** que se podem realizar com os alunos de forma a por em prática todos estes princípios de vida saudável.



- 30 Introdução
- 31 O paradoxo mediterrânico
- 32 O Mediterrâneo físico
- 34 O Mediterrâneo cultural

- 36 Breve história da dieta mediterrânica
  - 36 — As bases da dieta, o gosto pela comida e a sacralização dos alimentos
  - 37 — As especiarias do mundo árabe e a carne dos povos do norte da Europa
  - 38 — Novos continentes, novos produtos
  - 39 — A construção da dieta mediterrânica
- 40 A Pirâmide da Dieta Mediterrânica e a sua interpretação
- 42 Aspectos culturais
  - 42 — Festas dos Santos Populares
  - 43 — Natal
  - 43 — Páscoa
  - 43 — Vindimas
- 44 Os 10 princípios da dieta mediterrânica em Portugal
- 46 A atividade física
- 48 A dieta mediterrânica: os grupos de alimentos
  - 48 — Água, infusões e caldos
  - 50 — Cereais
  - 52 — Produtos hortícolas e frutas
  - 54 — Azeite
  - 56 — Especiarias, ervas aromáticas, alho e cebola
  - 58 — Azeitonas, frutos oleaginosos e sementes oleaginosas
  - 60 — Laticínios
  - 62 — Pescado, carnes brancas e ovos
  - 64 — Leguminosas
  - 66 — Carnes vermelhas e carnes processadas
  - 68 — Batatas
  - 70 — Doces
- 72 Economia e sustentabilidade
  - 72 — Impulso da produção nacional e tradicional
  - 72 — Crescimento das exportações e do comércio
  - 73 — Incentivo ao turismo
- 74 Sustentabilidade e combate ao desperdício alimentar
  - 74 — Sustentabilidade
  - 75 — Redução do desperdício alimentar

# PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO



30	Introdução
31	O paradoxo mediterrânico
32	O Mediterrâneo físico
34	O Mediterrâneo cultural
36	Breve história da dieta mediterrânica
40	A Pirâmide da Dieta Mediterrânica e a sua interpretação
42	Aspetos culturais
44	Os 10 princípios da dieta mediterrânica em Portugal
46	A atividade física
48	A dieta mediterrânica: os grupos de alimentos
72	Economia e sustentabilidade
74	Sustentabilidade e combate ao desperdício alimentar



# Introdução

O estudo da **dieta mediterrânica** não se deve limitar às suas características nutricionais e à proposta de um **padrão alimentar** equilibrado. Se é certo que o seu prestígio é uma consequência de estudos científicos que demonstraram os seus benefícios incontáveis para a saúde, não é menos correto afirmar que a sua popularidade é uma consequência dos aspetos históricos, culturais, sociais e económicos que encerra. Desta forma, a própria **pirâmide alimentar**, proposta pela Fundação Dieta Mediterrânica, situa na sua base como aspetos mais destacados a atividade física, a convivência social, o descanso adequado, o respeito pela biodiversidade e a sazonalidade, a conservação das tradições locais e uma proposta de produção e consumo sustentáveis.



Este carácter integrado da dieta mediterrânica só se compreende se analisarmos as peculiaridades de um espaço mediterrânico que criou as condições naturais e sociais que estão na base das suas propostas. As características da vida no Mediterrâneo, ao longo da história e, especialmente, a forte miscigenação cultural de que foi cenário ao longo dos séculos, terão originado o que vulgarmente se conhece como o **estilo de vida mediterrânico**, o qual, atualmente, confere uma personalidade própria a uma prática cultural que enriquece a proposta nutricional e que terá permitido o seu reconhecimento por parte da UNESCO (2010) como um dos elementos da **Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade**, bem como a distinção de Portugal (2013), a par de outros países.

Nas páginas seguintes, e com o objetivo de realizar uma aproximação global a este tema, apresenta-se, em primeiro lugar, uma breve introdução sobre a singularidade mediterrânica e breves apontamentos históricos sobre a origem e a formação da dieta mediterrânica, como forma de contextualização da sua proposta alimentar. Segue-se a apresentação de uma análise detalhada sobre a interpretação da dieta mediterrânica e os seus principais grupos de alimentos, bem como dos hábitos de consumo recomendados, que se pretende sirvam para a sensibilização da comunidade educativa relativamente à prática de uma dieta saudável e equilibrada. Finalmente, introduz-se, de forma simplificada, a importância económica e social deste tema e o seu valor como exemplo de prática de desenvolvimento sustentável.

# O paradoxo mediterrânico

O espaço mediterrânico encontra no paradoxo uma das suas mais destacadas características. Do ponto de vista geográfico, os seus limites bem definidos encerram uma grande variedade de paisagens físicas e humanas distintas, e é um espaço que recebe o nome de um elemento hídrico, apesar de a escassez de água ter sido uma das condicionantes mais importantes das populações que se fixaram no seu litoral. Do ponto de vista histórico e cultural, «enquanto cidadãos mediterrânicos somos herdeiros de tradições muitas vezes divergentes mas também compartilhadas» (Senén Florensa, 2008), como resultado do legado das grandes civilizações que se sucederam no Mediterrâneo (egípcia, minoica, fenícia, hebraica, grega, romana, bizantina, árabe, europeia e, de uma forma mais fugaz, a babilónica e a persa) e das três grandes religiões monoteístas (judaísmo, cristianismo e islamismo) que nasceram nas suas orlas. Todas elas desenharam um mosaico de culturas e tradições que, apesar dos conflitos e das diferenças, geraram um estilo de vida mediterrânico, do qual se destaca o que nos une relativamente ao que nos separa, e que se afirma como um desejo de preservar os valores partilhados que criam uma identidade própria, por muito que a história insista em dizer o contrário. No Mediterrâneo, «o homem ao longo dos tempos transformou espaços naturais em paisagens culturais e originou um conjunto de conhecimentos, técnicas, formas de alimentação, celebrações, festas populares, cânticos, provérbios, lendas, um conjunto de realidades que constituem expressões multifacetadas do património cultural imaterial» (Jorge Queiroz, 2013).

A **dieta mediterrânica** representa a tripla vertente que também caracteriza o Mediterrâneo. Por um lado, o seu **carácter paradoxal**, uma vez que, mais do que uma proposta alimentar, é um estilo de vida que inclui países que não têm fronteiras mediterrânicas, como é o caso de Portugal, da Sérvia, da Jordânia ou da Palestina. Por outro lado, é um **produto multicultural**, pois uma grande parte dos produtos que a integram provém de outras áreas geográficas e culturais; e, finalmente, é uma **proposta «mestiça»**, porque o seu padrão alimentar é o resultado da mescla de numerosas tradições que são, sem dúvida, o cartão de visita deste estilo de vida. Talvez não fosse exagerado apresentar a dieta mediterrânica como o produto mais genuinamente mediterrânico da história.



# O Mediterrâneo físico

## Um mar fechado

Naturalmente ligado ao oceano Atlântico pelo estreito de Gibraltar e ao mar Negro pelos estreitos do Bósforo e de Dardanelos, está desde 1869 artificialmente ligado pelo canal do Suez ao mar Vermelho e ao oceano Índico.

Condição desde sempre as correntes marítimas e as **trocas comerciais** entre os povos que o rodeiam.

## Um mar protegido

Rodeado por áreas montanhosas, como os Pirenéus, os Alpes, os Apeninos e a cadeia do Atlas (noroeste de África).

Apresenta um forte impacto no clima, com efeito de barreira, com particular incidência na **pluviosidade**, na **biodiversidade** e na produção agrícola.

## Um mar com perfil recortado

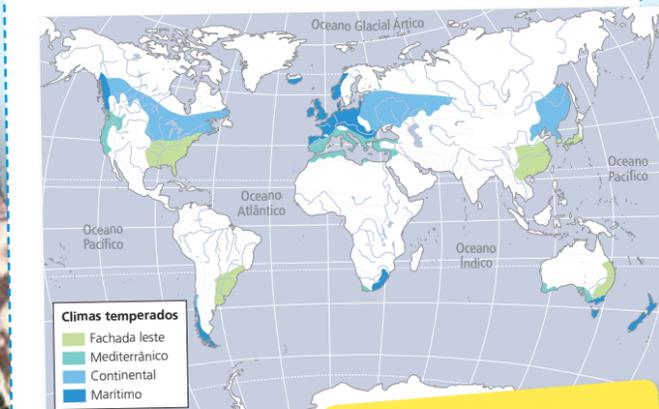
Limitado por diversas penínsulas, como, por exemplo, a Ibérica, a Itálica e a Balcânica, e também por áreas insulares, como as ilhas baleares e gregas.

Proporcionou o **isolamento geográfico** e o **desenvolvimento de produtos «únicos»**.

## Um clima mediterrânico ou microclimas mediterrânicos?

Regime de transição entre os climas temperado frio e tropical seco, origina um clima caracterizado por verões quentes e secos e invernos frios e húmidos.

O Norte tende a ser relativamente temperado e húmido, ao contrário do Sul, árido e seco. O contraste entre a elevada pluviosidade, no inverno, e a escassez de água e/ou seca, no verão, caracterizam os diferentes ciclos sazonais.



Na agricultura, condicionada pelo clima, destacam-se as espécies resistentes aos ciclos sazonais, como o **sobreiro**, a **azinheira**, a **vinha**, a **oliveira**, os **citrinos** e os **cereais**.



**Mediterrâneo**  
Do latim «*Mediterraneus*», que significa «entre as terras».  
Área total: 2 500 000 km<sup>2</sup>  
Maior profundidade: 5276 m  
Continentes com que contacta: Europa, Ásia e África.  
Países que banha: 24 países.  
Faz fronteira com: oceano Atlântico, mar Vermelho e mar Morto.

«**Hotspot**» da biodiversidade  
A localização e as características geográficas, o relevo e o clima criaram, na região mediterrânica, as condições abióticas para a formação de ecossistemas únicos, com destaque para a flora local.  
Desde sempre possibilitando aos povos locais o **consumo diversificado** de alimentos, com o respetivo respeito pela **sazonalidade**.

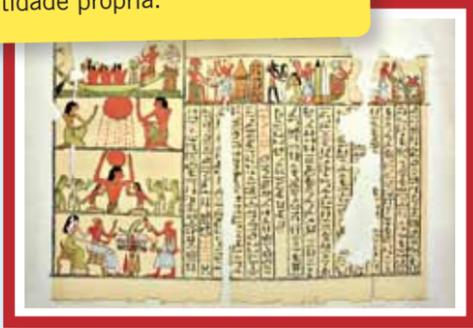


# O Mediterrâneo cultural

## Um mosaico de culturas

A história do Mediterrâneo, palco do esplendor e do ocaso de grandes civilizações e berço das três grandes religiões monoteístas, tem originado um legado cultural de uma enorme riqueza e variedade.

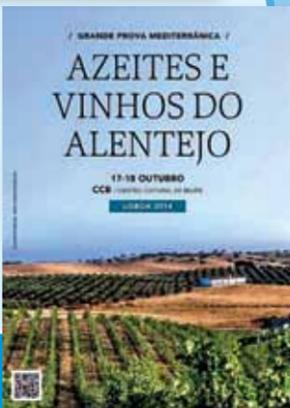
As tradições, a variedade de alimentos e de modos de elaboração associados à dieta mediterrânica resultam desta mestiçagem cultural que tem ganhado uma identidade própria.



## Um espaço apaixonante

É o destino de preferência de turistas de todo o Planeta, que encontram no Mediterrâneo a síntese entre um clima fantástico, uma natureza exuberante e uma grande riqueza histórico-cultural.

Na atualidade, a dieta mediterrânica é já um produto turístico apreciado pelos melhores paladares e uma atividade económica com um enorme potencial de crescimento.



## Um espaço aberto

A influência mediterrânica estende-se para além das suas fronteiras naturais, acolhendo outros povos e nações.

Portugal, Sérvia, Jordânia ou Palestina são considerados, numa perspetiva histórico-cultural, países mediterrânicos, ainda que não sejam banhados pelas águas do Mediterrâneo. A cidade de Tavira, no Algarve, é considerada uma das capitais da Dieta Mediterrânica.

**Mediterrâneo**  
**Turismo:** Cerca de 200 milhões de turistas por ano.  
**População:** Cerca de 407 milhões de habitantes.



A paisagem cultural resulta de uma sinergia entre o homem e a natureza envolvente.

## Um património ameaçado

O impacto do Homem, ao longo de séculos de conflitos e de uma intensa relação com um espaço natural por vezes hostil, tem alterado as paisagens e está a pôr em risco a autenticidade mediterrânica.

A declaração da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial ajuda à preservação e difusão de um bem que deve ser salvaguardado para futuras gerações.

# Breve história da dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica não representa apenas uma forma de comer, mas sobretudo um estilo de vida, que contempla a parte alimentar, mas também a forma de viver e os aspetos culturais, alicerçados numa história rica e que suporta o conceito tal e qual como o conhecemos nos dias de hoje.

Torna-se, assim, fundamental realizar uma breve incursão histórica pela dieta mediterrânica.

## As bases da dieta, o gosto pela comida e a sacralização dos alimentos

Já em tempos pré-históricos o Homem integrou na sua alimentação uma variedade de sementes e frutas cujo consumo perdurou até aos nossos dias. Com a revolução neolítica e o aparecimento da agricultura, da pecuária e da apicultura, a alimentação é enriquecida com grande diversidade de produtos e surge, no espaço mediterrânico, o predomínio da chamada trilogia mediterrânica (azeite, vinho e pão), que se converteu na base de inúmeras receitas e num referencial paisagístico.



- O pão, um dos alimentos mais antigos, desempenhou um papel importante no desenvolvimento das civilizações egípcia, grega e romana. Apresenta, simultaneamente, um forte simbolismo nas três religiões: islamismo, judaísmo e cristianismo.



- A produção de azeite é uma tradição ancestral. A produção deste alimento pelos países do Mediterrâneo remonta a 3000 a. C.



- Pensa-se que a vinha terá sido cultivada pela primeira vez na Península Ibérica (vale do Tejo e Sado), cerca de 2000 anos a. C.

É nesta época que se introduzem na nossa alimentação as leguminosas, uma grande variedade de produtos hortícolas, peixes, mariscos e carnes de pequenos animais (cabra, borrego, coelho, lebre e aves), que o vinho e o azeite ganham protagonismo e que o Homem, para contornar as alterações entre períodos de seca e de inundações, que condicionavam a sua alimentação, começa a dominar novas técnicas (secar, sazonar, conservar em azeite, etc.) e combinações de produtos.

Por outro lado, a Antiguidade traz-nos também o refinamento grego relativamente à comida, o papel do mercado como lugar central das comunidades e a relação dos principais produtos mediterrânicos com o culto religioso das três grandes religiões monoteístas, que influenciaram largamente os hábitos alimentares dos povos mediterrânicos.

## As especiarias do mundo árabe e a carne dos povos do norte da Europa

A Idade Média assiste a um fluxo migratório que tem grande influência na alimentação mediterrânica: a chegada dos povos do norte da Europa, depois da queda do Império Romano do Ocidente, que introduzem uma dieta com elevado consumo de carnes, e, especialmente, a expansão do Islão, cuja enorme preponderância sobre grande parte da região mediterrânica, ao longo de vários séculos, originou a disseminação, pelo povo árabe, de numerosas técnicas, especiarias e tradições e abriu a porta a alguns produtos da Ásia e do Oriente, como o espinafre, a beringela, o limão, o açúcar e o arroz.



- Muitos dos produtos produzidos e utilizados pelos povos do Mediterrâneo foram introduzidos pelos povos árabes durante a sua ocupação destes territórios.

## Novos continentes, novos produtos

Na Idade Moderna, a descoberta de novos continentes e regiões teve um impacto fundamental na variedade de produtos que se incorporaram nos hábitos alimentares da região mediterrânica. A malagueta, a pimenta da Jamaica, a baunilha, o cacau, o tomate, o feijão, o milho, a batata, a abóbora ou o girassol, começam a abundar na nossa dieta e revolucionam o comércio e as combinações dos alimentos.



• O período das descobertas permitiu a introdução de grande diversidade de alimentos, com origem nas Américas, em África e na Ásia, na dieta dos povos do Mediterrâneo.

## A construção da dieta mediterrânica

A Idade Contemporânea é o cenário do nascimento da dieta mediterrânica, tal como a conhecemos hoje. Por um lado, a predominância das populações rurais, como consequência da industrialização tardia dos países mediterrânicos, generalizou hábitos de vida e tradições alimentares que passaram de geração em geração. Por outro lado, e o que terá sido mais decisivo, a constatação científica, a partir dos estudos de Ancel Keys, nas décadas de 50 e 60 do século xx, relativamente aos benefícios cardiovasculares da alimentação típica dos povos mediterrânicos, gerou numerosas investigações sobre os benefícios para a saúde humana desta prática alimentar, tendo as mesmas, finalmente, conduzido à formalização de um padrão alimentar que se resume na pirâmide proposta pela Fundação Dieta Mediterrânica.

É possível, então, concluir que a atual dieta mediterrânica é uma idealização de aspetos alimentares, culturais e históricos da alimentação típica dos povos mediterrânicos ao longo da sua história e que, de uma forma sucinta, poderíamos caracterizar da seguinte forma:

- ✓ **Do ponto de vista nutricional**, é uma dieta saudável que propõe um padrão alimentar caracterizado pelo uso predominante de um tipo de gordura (azeite), pela riqueza em produtos de origem vegetal (produtos hortícolas, frutas, cereais, frutos oleaginosos, leguminosas e ervas aromáticas), pelo uso de vinho a acompanhar as refeições e que recomenda água como bebida de eleição. Privilegia-se a sazonalidade, a tradicionalidade dos alimentos e a sua produção sustentável.
- ✓ **Do ponto de vista cultural**, é uma valiosa herança, que representa muito mais do que uma simples pauta nutricional rica e saudável. É um estilo de vida ativo e equilibrado que congrega receitas, formas de cozinhar, festividades, costumes, produtos típicos e atividades humanas diversas.
- ✓ **Do ponto de vista económico**, é uma filosofia que privilegia fórmulas de comércio justo e práticas de produção sustentáveis, que respeitam o ambiente.
- ✓ **Do ponto de vista social**, representa uma forma de estar em convívio com a família, os amigos ou os vizinhos. A hospitalidade, a comunicação e a partilha de tradições e ensinamentos são outras características base.

• Relacionada com o estilo de vida dos povos do Mediterrâneo, a dieta mediterrânica é um património cultural, histórico, social e ambiental, transmitido de geração em geração durante séculos.



# A Pirâmide da Dieta Mediterrânica e a sua interpretação

Em Portugal, é utilizada a **Roda dos Alimentos** como guia para uma alimentação saudável.

Este guia apresenta as recomendações alimentares para cada dia alimentar da população portuguesa. Está dividido em 7 grupos de alimentos que são complementados pelo grupo central, composto pela água.

Muito recentemente foi apresentada uma adaptação da Roda dos Alimentos aos **princípios da dieta mediterrânica**, originando a Roda da Alimentação Mediterrânica (imagem ao lado).

A Roda da Alimentação Mediterrânica, ao contrário da Pirâmide, possui uma forma circular que sugere um prato e as refeições à mesa e em grupo, típicas da cultura mediterrânica.



A representação gráfica que ilustra as recomendações da dieta mediterrânica é uma pirâmide. Esta representação gráfica assenta nos princípios de um estilo de vida saudável, dando destaque à atividade física diária, à convivialidade, à utilização de alimentos locais e da época, confeccionados através de práticas culinárias simples e frugais, assentando assim numa base de sustentabilidade.

Esta informação assume especial interesse, pois permite a introdução de conceitos relacionados com a cultura do país, a gastronomia e outros aspetos fundamentais, como a importância da redução do desperdício alimentar e o consumo dos alimentos de forma frugal, ou seja, nas quantidades exigidas pelas respetivas necessidades alimentares.

**LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO**

- Tenha uma dieta saudável: coma bastantes cereais integrais, leguminosas, vegetais e fruta; limite a ingestão de alimentos com muito açúcar ou gordura e de bebidas açucaradas; evite ingerir carnes processadas (enchidos, fumados), carnes vermelhas e alimentos com elevado teor de sal.



A representação atual da **Pirâmide da Dieta Mediterrânica**, indicada na figura acima, foi publicada em 2010, constituindo a imagem oficial desta pirâmide. Nesta, as orientações alimentares dividem-se segundo a frequência diária, semanal ou ocasional.

Da base para o topo, apresentam-se os alimentos de origem vegetal, os quais fornecem um conjunto alargado de nutrientes que ajudam a regular e proteger o organismo, proporcionando um bem-estar geral. Nos patamares superiores concentram-se os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade e frequência, referindo-se mesmo os alimentos que devem apenas aparecer na alimentação de forma ocasional ou em festividades. Atualmente, nos currículos escolares, são apresentadas informações referentes à Roda dos Alimentos e à Pirâmide da Dieta Mediterrânica. Estas duas representações, sendo complementares, devem ser apresentadas como tal e não como sendo revezáveis. A Roda dos Alimentos, e a recente adaptação para a Roda da Alimentação Mediterrânica, foi construída a pensar na população portuguesa e apoiando-se na evidência científica existente para o desenvolvimento de recomendações alimentares. A Pirâmide da Dieta Mediterrânica aplica conceitos referentes a um padrão alimentar comum a diversos países que gozam das mesmas características climáticas, geográficas, culturais, entre outras. Assim, no caso da dieta mediterrânica, os princípios devem ser também adaptados à realidade de cada país. Será, assim, importante um conhecimento prévio desta dinâmica para melhor transmitir os conceitos, no sentido de promover uma alimentação saudável desde tenra idade, apoiada também nos princípios da dieta mediterrânica.

# Aspetos culturais

Sendo a Dieta Mediterrânica um estilo de vida, compreende não só o tipo de alimentação, mas também toda a envolvimento nesse processo, ou seja, as atitudes e os comportamentos relacionados com a gastronomia.

Neste âmbito, inserem-se as características gastronómicas do nosso país, para além de todas as festividades que se relacionam de forma direta ou indireta com a alimentação.

No campo da gastronomia, verifica-se que Portugal possui uma história marcada por traços mediterrânicos, em que se vê abundância de produtos hortícolas, leguminosas, ervas aromáticas e frugalidade na quantidade de alimentos como carnes ou peixes. Veja-se o exemplo das sopas, das caldeiradas, dos ensopados, das jardineiras ou das açordas. É também notória a simplicidade das técnicas culinárias, a diversidade e os sabores locais típicos da Dieta Mediterrânica.

Esta forte componente alimentar da nossa cultura está também presente nas diversas celebrações que se fazem durante todo o ano. Uma forte componente alimentar onde impera o convívio à mesa, as refeições em família e com os amigos e, sobretudo, a partilha de tradições e ensinamentos.

## Festas dos Santos Populares

São João, Santo António, São Pedro... em todas estas festas populares aparece a sardinha assada e os pimentos.



• Estas celebrações aliam a convivialidade e a transmissão de tradições ao consumo sazonal de pescado (sardinha) e saladas.



## Natal

Nesta festa a alimentação é também muito valorizada, em que até o bolo típico é rei... o bacalhau, o peru, o cabrito ou um conjunto de doçarias regionais são outras iguarias presentes.

• Intimamente ligado ao cristianismo, o bolo-rei representa os presentes oferecidos pelos três Reis Magos a Jesus: a côdea simboliza o ouro; as frutas, cristalizadas e oleaginosas, representam a mirra; e o aroma do bolo simboliza o incenso.



## Páscoa

Nesta celebração, também religiosa, desde o pão de ló aos folares doces ou salgados com ovos, os alimentos assumem igualmente destaque.

• O folar, que pode conter ovos inteiros cozidos com a massa, decorando o bolo, é um dos símbolos associados à Páscoa e representa a vida e a fertilidade.



## Vindimas

Típicas do outono, as vindimas são sempre acompanhadas de merendeiros, que integram os alimentos característicos de cada região, e de vinho.

Todas estas festividades têm um ingrediente comum: o convívio e a alegria, numa celebração com família ou amigos, acompanhados de uma mesa repleta de diversidade de alimentos e de vinho.

• Marco etnográfico, as vindimas eram vistas como uma celebração familiar. Atualmente, em muitas explorações, esta tradição é aberta a turistas, promovendo a sua divulgação.



# Os 10 princípios da dieta mediterrânica em Portugal



- 1. Frugalidade e cozinha simples, que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.**

A culinária mediterrânica é caracterizada pela simplicidade das técnicas, pelas quantidades racionadas de ingredientes, com base nas necessidades dos comensais, e pelo uso de confeções culinárias que preservem os nutrientes dos alimentos.

- 2. Elevado consumo de produtos vegetais, 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, frutos secos e oleaginosos.**

A base da dieta mediterrânica são os alimentos de origem vegetal, reconhecidos pela sua riqueza em vitaminas, minerais e fibra, nutrientes fundamentais para o bom funcionamento e manutenção do organismo. Os alimentos de origem animal são consumidos em menor quantidade e frequência.

- 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.**

Os produtos frescos e da época podem ter uma composição nutricional mais interessante. Se preferirmos os alimentos produzidos localmente, além de estarmos a auxiliar a economia local, estaremos também a diminuir a pegada de carbono, uma vez que reduzimos o transporte dos alimentos.

- 4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.**

São inúmeros os estudos que revelam o interesse nutricional do azeite em contexto de saúde. Efetivamente muitas substâncias contidas no azeite permitem reduzir o risco de diversas doenças, como as doenças cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes, dislipidemias, entre outras.



A Sociedade Portuguesa de Hipertensão é defensora da adoção de uma dieta mediterrânica, substituindo sempre que possível o sal por ervas aromáticas. Estudos científicos demonstram que aqueles que fazem uma dieta mediterrânica têm menor risco de desenvolver doenças cardio e cerebrovasculares.

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

O consumo excessivo de sal está diretamente relacionado com a hipertensão arterial, pelo que a sua redução é fundamental. As ervas aromáticas, além de substituírem o sal, dão também cor e sabor às confeções culinárias.

- 7. Consumo frequente de pescado e consumo baixo de carnes vermelhas.**

O pescado apresenta características nutricionais mais interessantes do que a carne, sobretudo pela presença de ácidos gordos ómega 3, fundamentais para o bom funcionamento cardiovascular e cerebral, sendo ainda mais importante num processo de crescimento.

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

O vinho, sobretudo maduro tinto, contém substâncias interessantes para a prevenção das doenças cardiovasculares. Esta situação apenas se adequa aos adultos (exceto mulheres grávidas ou a amamentar), uma vez que o vinho é desaconselhado a crianças e a adolescentes.

- 9. Água como principal bebida ao longo do dia.**

A água é o alimento de que necessitamos em maior quantidade para manter um bom nível de hidratação ao longo do dia, de forma a garantir a boa execução das reações que ocorrem no nosso organismo e que envolvem água.

- 10. Convivialidade à volta da mesa.**

Fazer as refeições com a família ou com os amigos poderá conduzir a uma alimentação mais saudável e a um maior nível de bem-estar.

- 5. Consumo moderado de laticínios.**

Os laticínios são bons fornecedores de cálcio e fósforo (com o equilíbrio ideal), fundamentais para o desenvolvimento dos ossos e dos dentes e para a sua boa manutenção ao longo da vida. Também o cálcio presente nos alimentos de origem animal é mais facilmente absorvido no intestino.



# A atividade física

A atividade física é um elemento fundamental para o bem-estar e a saúde do corpo. Representa a energia que o organismo gasta, o que contrabalança com a energia que entra, ou seja, aquela que provém dos alimentos ingeridos.

Se não se verificar um balanço energético entre estas duas formas de energia, poderá gerar-se um desequilíbrio.

Atualmente verifica-se uma elevada prevalência de obesidade infantil em Portugal, sobretudo devido a um desequilíbrio no balanço energético, uma vez que ocorrem consumos alimentares excessivos e desajustados sob o ponto de vista nutricional, e uma prática de atividade física reduzida.



• A Sociedade Portuguesa de Hipertensão reforça e enfatiza o conteúdo destas mensagens: atividade física regular instituída desde a infância é um dos mais importantes pilares para a saúde cardiovascular e bem-estar cognitivo.

• Tradicionalmente, as populações da zona do Mediterrâneo estavam maioritariamente ligadas à agricultura e à pecuária, o que obrigava a atividade física diária e intensa. Nas últimas décadas, com o desenvolvimento da tecnologia e o predomínio do setor terciário, esta realidade foi bastante alterada.

• Tendo em consideração as inúmeras atividades sedentárias desenvolvidas pela grande maioria dos jovens e crianças, torna-se essencial promover o desenvolvimento da prática desportiva, individual e de grupo, nas faixas etárias mais baixas.



• A atividade física regular e o desporto beneficiam física, social e mentalmente ambos os sexos e todas as faixas etárias. São um dos pilares de um estilo de vida saudável.

A atividade física deve ser promovida ao longo de toda a vida, devendo-se iniciar na infância, de forma a enraizar esse hábito nas crianças desde cedo.

Atividades simples como correr, saltar à corda ou brincar com os amigos ao ar livre devem ser promovidas no dia a dia, sobrepondo-se a outras mais sedentárias, como ver televisão ou jogar jogos de computador.

Diariamente, as crianças devem fazer, pelo menos, 30 minutos de atividade física.

Em oposição, o descanso adequado, em qualquer faixa etária, é também uma das recomendações da dieta mediterrânica.

## Alunos que fazem mais exercício físico têm melhores resultados escolares

Os alunos que fazem exercício físico têm melhores resultados escolares, conclui uma investigação junto de três mil alunos, realizada, ao longo de cinco anos, por uma equipa de investigadores da Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

Os jovens com aptidão cardiorrespiratória saudável tiveram um maior somatório das classificações a Português, Matemática, Ciências e Inglês.

A explicação para este efeito foi já estudada noutras investigações: «o exercício promove a formação de novos neurónios e uma maior intera-

ção entre neurónios, que, por sua vez, promovem maior sensibilidade e desenvolvimento cognitivo.»

Mas não só. É sabido que a adolescência é uma idade turbulenta, tendencialmente acompanhada pela diminuição de indicadores ligados à qualidade de vida, refere o investigador. O que este estudo também permitiu concluir

é que, com o aumento da atividade física em cerca de duas horas por semana, melhoraram indicadores como: «autoestima, afetos positivos, competência, autonomia, relacionamentos positivos e boas motivações». Pelo contrário, constata-se que os rapazes e as raparigas que fizeram menos exercício desceram nestes indicadores.

*Público, 09/08/2012 (adaptado)*



# A dieta mediterrânica: os grupos de alimentos

## • Água, infusões e caldos

**A** água deve ser a **bebida** diária de eleição!

O nosso corpo é constituído pelo menos por 60 % de água. É, assim, o nutriente de que necessitamos em maior quantidade. É um nutriente plástico e regulador, desempenhando diferentes funções no organismo humano:

- ✓ **é o principal constituinte celular.** Permite o desenvolvimento e a multiplicação celulares;
- ✓ **transporta nutrientes** e ajuda a eliminar os resíduos através da urina;
- ✓ **regula a temperatura corporal**, através da libertação de suor e da respiração;
- ✓ **atua como amortecedor**, protegendo o SNC (Sistema Nervoso Central) de impactos;
- ✓ **protege as articulações** e promove o bom funcionamento dos músculos;
- ✓ **contribui para o ótimo funcionamento cognitivo** e o bom humor;
- ✓ **é essencial para a síntese de neurotransmissores e hormonas;**
- ✓ **contribui para o funcionamento saudável do coração;**
- ✓ **colabora na digestão**, é constituinte de vários sucos gástricos e contribui para a prevenção da obstipação;
- ✓ **diminui o risco de urolitíase** («pedra nos rins»);
- ✓ **contribui para preservar a elasticidade da pele.**

Diariamente, devem ser consumidos 1,5 a 2 L de água (cerca de 8 copos). Contudo, será importante ter em atenção o facto de as quantidades de água necessárias por dia poderem variar consoante a idade, o sexo, a atividade física e as condições ambientais ou pessoais.



**LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO**

- Um estilo de vida saudável promove a saúde e ajuda a evitar alguns tipos de cancro. Aumente o consumo de água, que deve ser a bebida preferencial; beba água em pequenas quantidades (8 copos/dia); e prefira chás, infusões e águas aromatizadas não açucaradas.



• Em qualquer idade, a água é o nutriente que devemos ingerir em maior quantidade.



• A quantidade de água necessária para o organismo pode ser obtida a partir de diferentes fontes.

## Água sob diferentes formas

As **infusões** (por exemplo, tília, cidreira, limão, camomila, limonete, etc.), sem adição de açúcar, os **caldos** sem gordura ou sal, a **sopa**, a **fruta** e os **produtos hortícolas** são também boas formas de complementar a ingestão de água.

## A hidratação infantil

A hidratação é fundamental para a manutenção do equilíbrio do organismo, especialmente no caso das crianças. **Os refrigerantes não são uma alternativa equivalente à água**, pois têm na sua constituição elevadas quantidades de açúcar e aditivos.

As crianças devem ser incentivadas a consumir água ao longo do dia, de forma a satisfazer as suas necessidades de hidratação.

## Estratégias para assegurar uma hidratação adequada em meio escolar

As crianças são particularmente suscetíveis de desidratação devido à baixa reserva total de água corporal e também porque a sua capacidade de detetar o estado de desidratação ou de responder aos seus sinais pode estar diminuída.

Assim, os seus cuidadores deverão estar atentos e incentivar a ingestão de bebidas e de alimentos ricos em água, particularmente nos dias de maior calor, e sempre que tenham uma atividade física que as faça transpirar.

As estratégias que podem ser adotadas pelas escolas para promover uma adequada hidratação incluem:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• disponibilizar gratuitamente água potável (bebedouros, dispensadores, jarros de água, em boas condições de higiene);</li> <li>• incentivar a ingestão de água antes, durante e após a aula de educação física ou de outras atividades físicas;</li> <li>• incentivar a ingestão de água nos recreios escolares e outros espaços de lazer;</li> <li>• tornar a água de fácil acesso nos bufetes e nos refeitórios;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• encorajar o uso de garrafas atrativas com que as crianças se identifiquem;</li> <li>• disponibilizar bebidas ligeiramente mais frescas do que a temperatura ambiente no verão, mas não tão frescas como quando armazenadas no frigorífico;</li> <li>• estabelecer pequenas pausas para beber durante as aulas, em particular no verão ou quando os ambientes estão aquecidos, no inverno;</li> <li>• disponibilizar alimentos ricos em água, como os hortofrutícolas;</li> <li>• adotar medidas que promovam uma hidratação adequada;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• envolver toda a comunidade educativa na promoção de uma hidratação adequada;</li> <li>• construir um plano anual que assegure a manutenção e a melhoria das estruturas que fornecem água aos alunos;</li> <li>• aplicar periodicamente a <i>checklist</i> de monitorização da implementação das medidas de promoção de uma hidratação adequada.</li> </ul> |
|---|---|---|

*Hidratação adequada em meio escolar, DGS. Setembro de 2014 (adaptado)*

# Cereais

Os cereais e derivados devem ser a base da alimentação, devendo fazer parte de cada refeição principal.

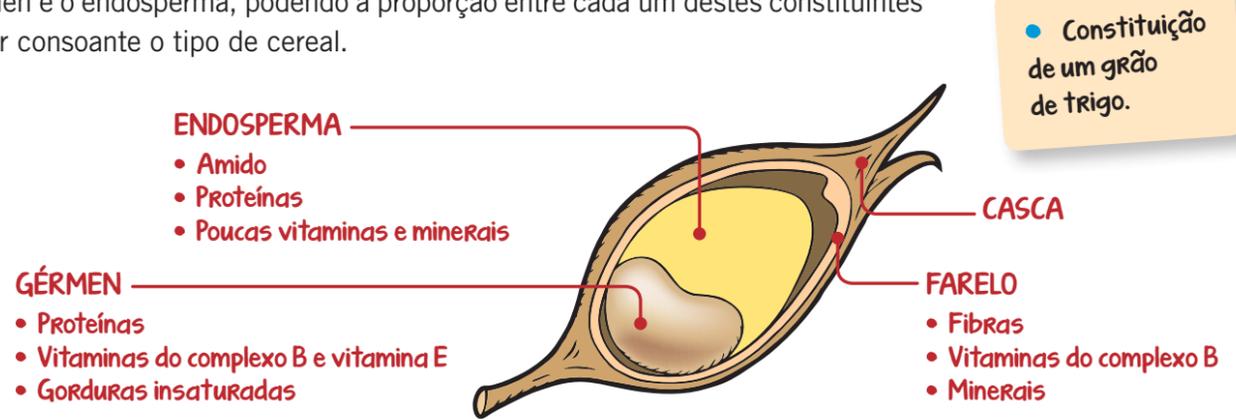
São exemplos de cereais o arroz, o trigo, a aveia, o centeio, o milho e a cevada, e exemplos de derivados dos cereais a farinha, o pão, a massa, os cereais de pequeno-almoço e o cuscuz.



Este tipo de alimentos fornece sobretudo **hidratos de carbono** (glicídios) complexos, em especial o amido, contudo, apresentam ainda razoáveis quantidades de  **fibras, vitaminas** (sobretudo, do complexo B) e **minerais**. São, assim, considerados a principal fonte de energia para as atividades do dia a dia.

Os princípios da dieta mediterrânica indicam que deve ser dada preferência a cereais integrais ou pouco refinados, uma vez que estes têm maior quantidade de fibra, de vitaminas e de minerais, presentes no farelo (película interna da casca), o qual é removido durante o processamento (refinamento) do cereal.

Os grãos de cereais são compostos por três partes principais: o farelo, o gérmen e o endosperma, podendo a proporção entre cada um destes constituintes variar consoante o tipo de cereal.



Estes são alguns dos alimentos deste grupo mais consumidos em Portugal...



**ARROZ:** Existem muitas variedades de arroz, que se distinguem sobretudo pelo tamanho e cor dos grãos. A composição nutricional do arroz pode variar tendo em conta o acabamento final deste cereal, antes de ser disponibilizado para venda: branqueado (arroz polido, em que a casca e as camadas mais superficiais são eliminadas), vaporizado (escurecido devido ao processo de pré-cozimento por que passa) e integral (mantém a casca). Aquele que apresenta um melhor perfil nutricional é o arroz integral, uma vez que mantém todos os constituintes do cereal.

**Massas:** Representam produtos secos não fermentados, obtidos de sêmolos de trigo duro de grão claro e de água potável, com amassagem, extrusão e subsequente secagem com ou sem adição de outras substâncias legalmente autorizadas, como, por exemplo, ovo, extratos de produtos hortícolas, especiarias, ou outros.



**Pão:** Existem vários tipos, consoante o cereal que deu origem à farinha utilizada e que lhe pode dar nome. São exemplos o pão de trigo, o pão de centeio, entre outros. Se a farinha tiver origem em diferentes tipos de cereais, é considerado pão de mistura. Se a farinha for pouco refinada, ou seja, proveniente de grãos inteiros, é considerado pão integral. O pão pode ainda ter na sua constituição sementes, o que melhora o seu valor nutricional.

**Cereais de pequeno-almoço:** Estes alimentos são provenientes de cereais que sofrem processamento, podendo apresentar múltiplas formas, texturas e sabores. Tendo em conta que os cereais de pequeno-almoço podem ter açúcar, sal ou gordura adicionados, é essencial consultar os rótulos para escolher os produtos que tenham uma melhor composição nutricional.

SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO  
Portuguese Society of Hypertension

Prefira sempre pão cozinhado com baixo teor de sal, já disponível em várias superfícies comerciais e padarias.



As versões integrais são nutricionalmente mais ricas do que as versões refinadas ou processadas.

# • Produtos hortícolas e frutas

Cada refeição principal deve incluir produtos hortícolas e fruta. Os produtos hortícolas podem estar incluídos em sopas, saladas ou no prato. A fruta deve ser a sobremesa de eleição, embora também possa ser incorporada nas saladas ou nos pratos principais. Deve ainda complementar os lanches da manhã e da tarde e o pequeno-almoço.

Estes dois grupos de alimentos fornecem um elevado conjunto de **vitaminas** (ex.: carotenos, vitaminas do complexo B e C), **minerais** (ex.: cálcio, ferro, fósforo, potássio), **fibras** e **água**, fundamentais ao funcionamento do organismo. As cores dos produtos hortícolas ou da fruta são bons indicadores das vitaminas e/ou minerais presentes nos mesmos. Por exemplo, os produtos hortícolas de cor verde-escura são boas fontes de cálcio; os produtos hortícolas ou as frutas de cor alaranjada são bons fornecedores de carotenos, que dão origem à vitamina A.

• As frutas e os produtos hortícolas são os suplementos alimentares ideais para uma alimentação rica em fibras, vitaminas e minerais.



Os produtos hortícolas podem ser divididos em:

- **hortaliças** — couves, nabiças, couve-flor, espinafres, etc.;
- **legumes** — raízes (cenouras, nabos, rabanetes, beterraba) e frutos (pepino, abóbora, tomate).

A fruta pode ser dividida em:

- **fruta fresca** — maçã, pera, pêssigo, morangos, ameixas, citrinos (laranja, limão);
- **fruta tropical** — quivi, manga, papaia, maracujá.



## Redução do desperdício

A redução do desperdício alimentar deve ser tida em consideração no consumo de produtos hortícolas e fruta.

Cascas, talos ou folhas podem ser aproveitados para determinadas confeções culinárias, como caldos, reduzindo-se, assim, o desperdício alimentar. Estas partes dos alimentos são igualmente ricas em nutrientes, pelo que rejeitá-las representa o não aproveitamento dos mesmos.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

- Aumente o consumo de hortícolas. Diariamente, devemos ingerir 3 a 5 porções de hortícolas. Ao almoço e ao jantar comece sempre com um prato de sopa de hortícolas e inclua também hortícolas como acompanhamento do prato principal.

## Sazonalidade

Deve ser privilegiado o consumo de produtos da época, pois têm maior riqueza nutricional, sabor e aroma, e representam também, do ponto de vista ambiental, a opção mais sustentável.

A seleção dos produtos a consumir pode ter em consideração os calendários de produção de alimentos em território nacional, disponíveis no *site* da direção geral da saúde em <http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt>.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

- Aumente o consumo de fruta. Diariamente, devemos ingerir 3 a 5 porções de fruta. Prefira fruta às sobremesas nas refeições principais. Inclua frutos secos ou fruta da época ao pequeno-almoço e ao meio da manhã e da tarde.

Consumo de produtos da época													
Alimentos (alguns exemplos)	Calendário de produção em território nacional												
	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	
Abóbora	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	
Alface	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	
Beterraba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	
Feijão-verde			✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗		
Pepino	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Tomate	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	
Banana da Madeira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Laranja	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗			✗	✓	✓	
Melão e meloa				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗			
Figo						✓	✓	✓	✓				
Pêssego						✗	✓	✓	✓	✓	✗		

□ Ausência de produção   
 ✗ Fora de época   
 ✓ Disponível na 1.ª quinzena   
 ✓ Estação normal   
 ✗ Disponível na 2.ª quinzena

# Azeite

Encontra-se no centro da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, devendo ser a principal fonte de gordura, sobretudo pela sua elevada qualidade nutricional.

Os primeiros estudos científicos desenvolvidos na bacia do Mediterrâneo, e que conduziram à caracterização da Dieta Mediterrânica, tiveram como principal objetivo estudar as doenças cardiovasculares. Foi possível verificar que na zona do Mediterrâneo a prevalência destas doenças era menor.

Os estudos incidiram sobre a alimentação destes povos, sendo que uma das principais diferenças encontradas foi na composição em gorduras, cuja fonte era preferencialmente o azeite, no Mediterrâneo.

O azeite apresenta uma composição nutricional particular: é uma gordura de origem vegetal, rica em **ácidos gordos monoinsaturados**, e tem na sua composição **vitaminas lipossolúveis**, como as vitaminas A e E, e **carotenos**.

Alguns estudos atuais demonstram que o consumo de azeite poderá contribuir para a diminuição da incidência de determinadas doenças, como patologias cardiovasculares, *Diabetes Mellitus*, dislipidemias, determinados cancros e doenças neurodegenerativas, como as doenças de Parkinson ou Alzheimer.

Em termos culinários, o azeite resiste a temperaturas elevadas, pelo que deve ser a gordura a eleger para os cozinhados e para os temperos. Contudo, não poderemos esquecer que se trata de uma gordura, ou seja, apresenta elevado valor calórico, pelo que o seu consumo não deve ser excessivo.

• A utilização do azeite, em detrimento de outras gorduras, está associada a uma baixa incidência de doenças cardiovasculares.



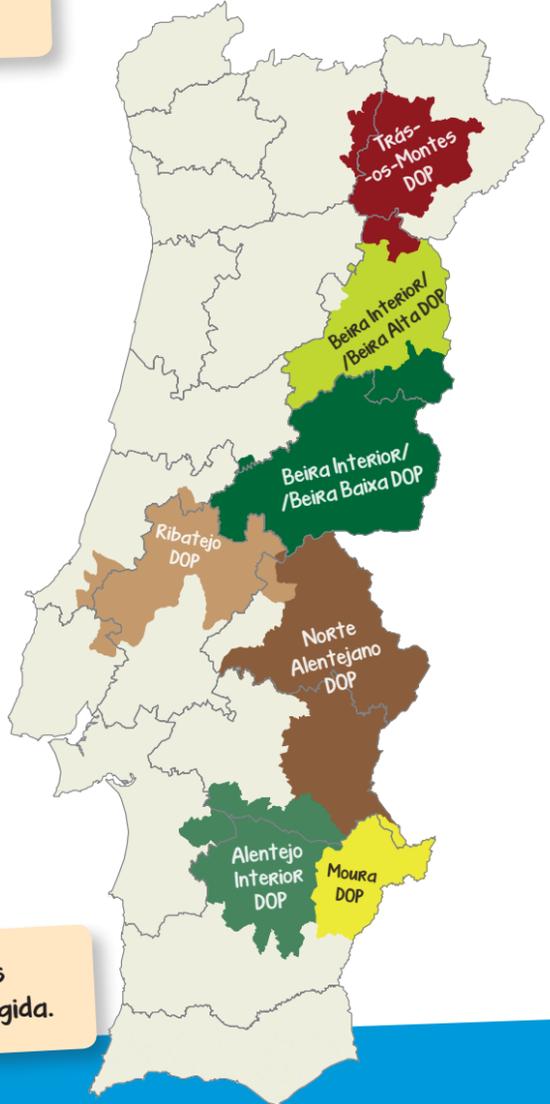
• A extração a frio permite manter no azeite virgem e no azeite virgem extra o aroma, as vitaminas e os ácidos gordos insaturados.

## Tipos de azeite

O azeite pode ser classificado, de acordo com as suas propriedades, como:

- **Azeite Virgem Extra:** Azeite de qualidade superior, que se caracteriza por ter sabor e cheiro intensos a azeitona. Possui uma acidez igual ou inferior a 0,8 %.
- **Azeite Virgem:** Azeite de boa qualidade, com sabor e cheiro a azeitona sã e com acidez igual ou inferior a 2 %.
- **Azeite:** Contém azeite refinado e azeite virgem.

Podem também ser classificados tendo em consideração a sua região de origem, como **Azeite com Denominação de Origem Protegida (DOP)**.

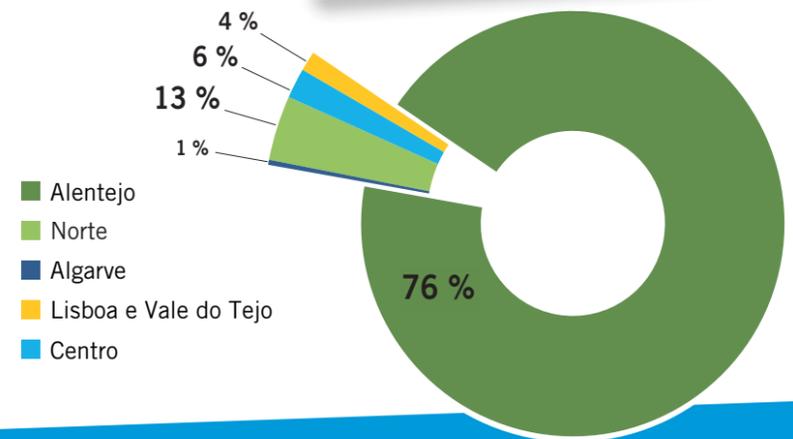


• Regiões de produção de Azeites com Denominação de Origem Protegida.

• Relação da produção de azeite em Portugal na campanha de 2015/2016.

## Produção nacional

Portugal é um país reconhecido pela qualidade do azeite que produz. Na campanha de 2015/16 a produção atingiu as 100 mil toneladas, sendo cerca de 76 % de origem alentejana. O azeite obtém-se por prensagem da azeitona.



## • Especiarias, ervas aromáticas, alho e cebola

As especiarias, as ervas aromáticas, o alho e a cebola têm uma característica em comum: dão sabor e aroma às confeções culinárias.

Esta propriedade permite reduzir a quantidade de sal de adição, o que representa uma vantagem, pois o sal, quando consumido em excesso, pode conduzir a problemas de saúde, como o aumento da pressão arterial, com consequente desenvolvimento de hipertensão arterial, intensificando, assim, o risco de doença cardiovascular.

SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO  
Portuguese Society of Hypertension

- O sal grosso ou de mesa é constituído por cloreto de sódio. Tanto o cloro como o sódio são minerais importantes para o bom funcionamento do nosso organismo, mas, quando consumidos em excesso, sobretudo o sódio, podem desencadear diferentes problemas de saúde. Assim, recomenda-se a redução do consumo de sal para uma quantidade máxima de 5 g por dia, no caso dos adultos, ou de 3 g por dia, no caso das crianças.



### Especiarias e ervas aromáticas

Representam um conjunto de géneros alimentícios de origem vegetal, com possibilidades de utilização muito diversas, que permitem realçar o sabor dos alimentos e intensificar a cor e o aroma dos pratos. Contêm nutrientes com funções diversificadas, nomeadamente antioxidantes, e fornecem uma quantidade pouco significativa de calorias.

Especiarias						
Designação						
Nutrientes	Manganês, ferro e vitaminas do complexo K e fibras.	Manganês, ferro, cálcio e fibras.	Manganês, ácidos gordos ómega 3, fibras, vitamina do complexo K, magnésio e cálcio.	Magnésio, cálcio, vitamina A e potássio.	Ferro, manganês, potássio e magnésio.	Manganês, ferro e vitamina B6, fibras e potássio.

Fonte: <http://www.alimentacaosaudavel.org/>

Ervas aromáticas							
Designação							
Nutrientes	Vitaminas K, C e A e ferro.	Cálcio, vitaminas A, B6 e B12.	Vitaminas A e C.	Fibras, cálcio e ferro.	Vitamina K, ferro, manganês, cálcio e fibras.	Vitaminas do complexo K, A e C, ferro, cálcio, fibras, magnésio, manganês e potássio.	Vitamina do complexo K, manganês, ferro, fibras, ácidos gordos ómega 3.

Fonte: <http://www.alimentacaosaudavel.org/>

### Cebola e alho

Estes dois alimentos constam da base da maioria das receitas da gastronomia portuguesa. Reforçam o sabor e aroma dos pratos e aumentam o seu valor nutricional.

Ambos apresentam na sua constituição substâncias de elevado interesse nutricional que contribuem para a diminuição do risco de diversas doenças. Por exemplo, o alho é reconhecido como um alimento importante na redução do risco de diversos tipos de cancros.

Alho e cebola		
Designação		
Nutrientes	Manganês, selénio, triptofano, cálcio, fósforo, cobre, vitaminas B6, B1 e C.	Vitaminas C e B6, crómio, manganês, molibdénio, triptofano, fósforo e cobre.

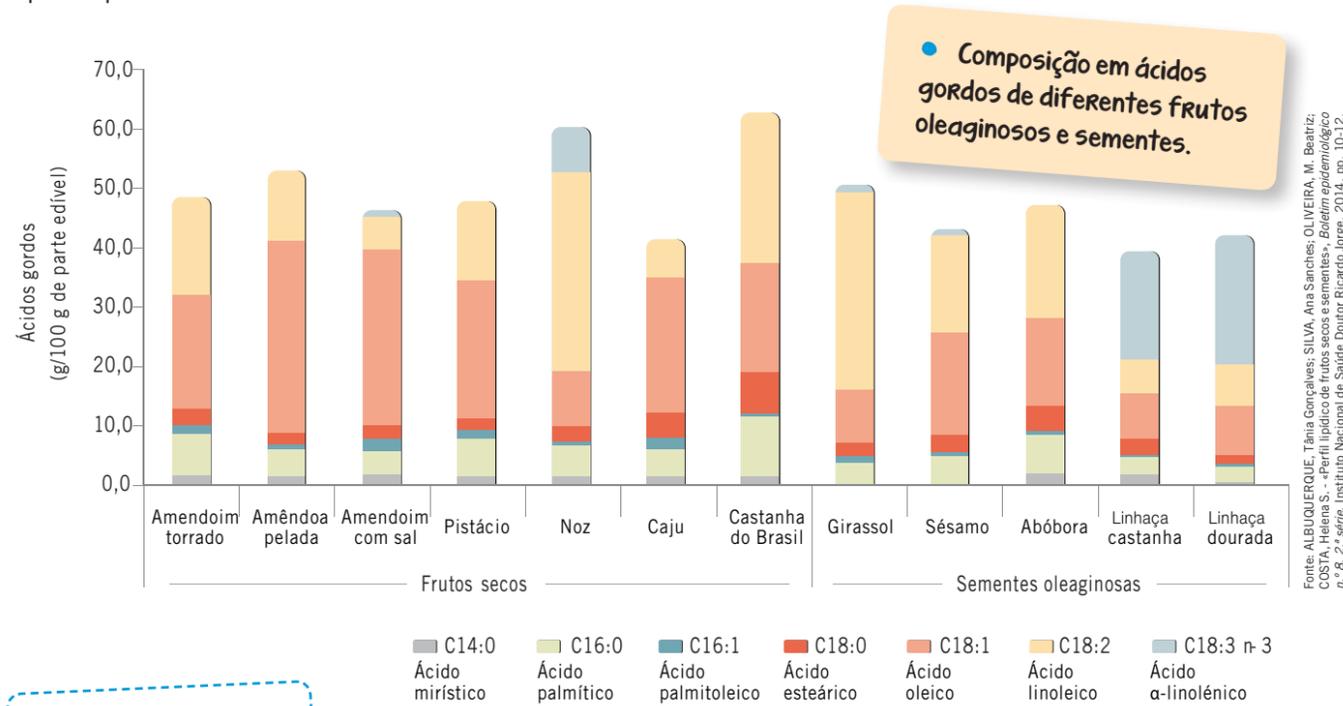
Fonte: <http://www.alimentacaosaudavel.org/>

# Azeitonas, frutos oleaginosos e sementes oleaginosas

As recomendações da dieta mediterrânica promovem o consumo diário de alimentos como as azeitonas, os frutos e as sementes oleaginosas.

Estes alimentos têm em comum o fornecimento de **gorduras saudáveis**, além de **proteínas, vitaminas, minerais e fibras**. Podem, assim, constituir um *snack* interessante para complementar uma merenda da manhã ou da tarde.

Reforça-se, contudo, que são alimentos com elevado teor de gordura, pelo que a quantidade total a consumir diariamente não deve ser elevada.



## Azeitonas

São os frutos que originam o azeite, sendo, assim, ricas em gordura monoinsaturada e vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A e E. Desta forma, possuem os mesmos benefícios do azeite para a saúde.

É um alimento versátil podendo ser incluído em entradas, pratos principais ou saladas. Tendo em conta o seu sabor intenso, a sua incorporação nos pratos substitui em grande parte a adição de sal.

O sumo da azeitona é constituído por 75% de ácido oleico, molécula responsável pela diminuição dos valores de LDL no sangue.



## Frutos oleaginosos

Estes frutos têm uma composição nutricional bastante distinta das frutas frescas ou tropicais, uma vez que apresentam superior teor em gordura. É, no entanto, uma gordura considerada saudável, pois é polinsaturada e rica em ácidos gordos ómega-6.

Os frutos oleaginosos como as nozes, as amêndoas, os pinhões ou as avelãs têm sido frequentemente associados à diminuição do risco de determinadas doenças, o que reforça a necessidade de um consumo diário.

Na população portuguesa ainda não se verifica um consumo muito enraizado destes alimentos, não sendo a sua periodicidade diária, pelo que será importante promover o consumo, sobretudo nas crianças, para que desenvolvam este hábito.

É importante alertar para a existência de variantes destes alimentos com sal ou açúcar adicionadas, versões muito menos saudáveis, que não devem ser consumidas como alternativa e devem mesmo ser evitadas.



As sementes e os frutos oleaginosos, incluídos num plano alimentar saudável e equilibrado, podem contribuir para a prevenção de várias doenças crónicas.

## Sementes oleaginosas

A semente de uma planta concentra um conjunto diversificado de nutrientes (vitaminas, minerais, proteínas e lípidos) para sustentar o crescimento e desenvolvimento inicial de uma nova planta.

Devido à sua constituição nutricional, as sementes são alimentos interessantes para complementar, em pequenas quantidades, uma salada, um prato principal, um lanche ou o pequeno-almoço.

Podemos usar na nossa alimentação diária, por exemplo, as sementes de abóbora, girassol, sésamo, papoila, entre outras.



## • Laticínios

Os laticínios derivam do leite de um animal, sendo que os mais comuns têm origem no leite de vaca. Neste grupo incluiu-se o leite, o iogurte, os leites fermentados, o queijo 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. Os laticínios fornecem **proteínas** de elevada qualidade e **vitaminas** e **minerais** fundamentais para o organismo, como é o caso do cálcio e do fósforo, essenciais para a saúde óssea.



O cálcio proveniente de um alimento de origem animal é mais facilmente absorvido no intestino, comparativamente ao cálcio proveniente de um alimento de origem vegetal. Desta forma, os alimentos de origem animal, com fontes de cálcio, são opções mais facilitadoras para a obtenção da dose diária recomendada de consumo deste mineral.

Deve ser dada preferência aos produtos lácteos de baixo teor de gordura, de forma a reduzir a fonte de gordura de origem animal, uma vez que uma parte desta é saturada e, por isso, menos interessante num contexto de saúde. As recomendações da Dieta Mediterrânica sugerem um **consumo diário de 2 porções de laticínios** com pouca gordura.

### Leite

Existem diversos tipos de leite, de acordo com o animal de proveniência, o tratamento térmico por que passou e/ou o teor de gordura presente no leite. Neste último caso, podemos encontrar leite magro, meio-gordo e gordo. No caso do leite gordo, pela quantidade de gordura que possui, apenas se recomenda que seja consumido por crianças até aos 2/3 anos de idade, devendo ser substituído pelo leite meio-gordo no caso das crianças a partir dessa faixa etária e dos adolescentes.

O principal hidrato de carbono do leite é a lactose. Caso se verifiquem sintomas de intolerância à mesma (náuseas, desconforto abdominal, diarreias, inchaço abdominal), o leite «normal» pode ser substituído por uma versão sem lactose. É importante a consulta de um nutricionista para um melhor aconselhamento.

• Devido ao seu elevado teor em gordura, o leite gordo deve ser eliminado da alimentação a partir dos 3 anos.



### Iogurtes e leites fermentados

São formados a partir da fermentação dos hidratos de carbono do leite por bactérias específicas, devendo a flora específica estar viva e abundante no produto final.

O iogurte representa um produto coagulado obtido por fermentação láctica devido à ação exclusiva do *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus* e do *Streptococcus thermophilus* sobre o leite e produtos lácteos.

O leite fermentado representa um produto coagulado devido à ação de microrganismos específicos sobre produtos lácteos.

Há iogurtes ou leites fermentados naturais, açucarados ou aromatizados. Podem ser sólidos, batidos ou líquidos, e, quanto à matéria gorda, podem ser gordos, meio-gordos ou magros.



• Tendo em conta a variedade de iogurtes e leites fermentados no mercado, é fundamental a consulta dos rótulos para se efetuarem escolhas mais conscientes e saudáveis.

### Queijo

Representa um produto resultante de um processo de coagulação do leite que lhe deu origem (vaca, cabra, ovelha), sendo que os nutrientes ficam mais concentrados, devido à remoção de água durante o processo.

Os queijos podem classificar-se com base no tipo de leites que os originaram, no tipo de coagulação ocorrida (queijo fresco, queijo curado), na consistência e na quantidade de matéria gorda.

• O teor em gordura e sal é o principal fator que leva à recomendação de um consumo moderado de queijo.



### Requeijão

Trata-se de um subproduto da produção do queijo, resultante do soro retirado da coalhada e do leite aquecido.

O requeijão apresenta algumas proteínas, lactose, alguma gordura e água.



## • Pescado, carnes brancas e ovos

No mesmo patamar da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, apelando a um consumo semanal, encontramos o pescado (peixe e marisco), as carnes brancas, os ovos e as leguminosas. Todos estes alimentos são bons fornecedores de **proteínas**, sendo, neste caso, diferentes as que são fornecidas pelas leguminosas.

Os alimentos fornecedores de proteína de origem animal não devem corresponder à maior percentagem no prato, mas ser consumidos numa quantidade mais reduzida, comparativamente a outros alimentos, como os produtos hortícolas ou os cereais. O pescado deve ser consumido em maior frequência durante a semana, relativamente à carne ou aos ovos, aparecendo à refeição, pelo menos, duas vezes por semana.

### Pescado

O grupo do pescado inclui o peixe e o marisco. Este grupo fornece **proteínas** de elevado valor biológico, **vitaminas** do complexo B e **minerais** como o iodo, o fósforo, o potássio ou o ferro.

A gordura fornecida pelo peixe apresenta boa quantidade de **ácidos gordos insaturados** (especialmente ómega 3), quando comparada com a gordura fornecida pela carne ou pelos ovos.

Os ácidos gordos ómega 3 são importantes para a saúde cardiovascular e cerebrovascular e imprescindíveis, sobretudo na fase de crescimento e desenvolvimento. Os peixes gordos (cavala, sardinha, salmão, atum) são ricos neste tipo de gordura, pelo que o seu consumo deverá ser privilegiado.

Em termos ambientais, devem ser respeitadas as dimensões mínimas de captura e a época reprodutiva de cada uma das espécies, o que assegura a sua continuidade no futuro, devendo privilegiar-se o consumo de espécies da nossa costa, reduzindo o transporte e os efeitos associados.



• Um nutriente importante fornecido pelo peixe é a **gordura**, cujo teor varia consoante a espécie e a época do ano.

### Carne

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica faz uma diferenciação das carnes classificando-as como brancas, vermelhas e processadas, e recomenda um consumo inferior no caso destas últimas.

As carnes fornecem **proteínas** de elevado valor biológico, **vitaminas** e **minerais**, como vitaminas do complexo B ou ferro. Na composição das gorduras das carnes podem constar gorduras saturadas, prejudiciais à saúde, quando consumidas de forma excessiva. Estas gorduras são particularmente abundantes nas carnes vermelhas, o que determina a recomendação de se ingerir as mesmas em menor quantidade.

• Embora a carne permita a ingestão de aminoácidos essenciais, o seu consumo deve ser moderado, pois a carne vermelha, principalmente, possui na sua constituição gorduras saturadas.



### Ovos

O ovo é composto por duas partes: a clara, sobretudo constituída por proteínas, e a gema, fornecedora de **gorduras** (ex.: colesterol), **vitaminas** (ex.: vitamina A) e **minerais** (ex.: ferro, cálcio). A cor da gema (mais ou menos amarela) reflete a alimentação da ave.

O ovo pode funcionar como um substituto da carne ou do pescado, pelo que uma refeição principal pode conter apenas ovo, sem acompanhar outra fonte proteica.

Os ovos mais comuns encontrados no mercado são os ovos de galinha, mas também se podem encontrar ovos de codorniz, pata ou gansa. Poderemos ainda encontrar ovos de diferentes tamanhos, sendo, com base nessa informação, enquadrados em categorias diferentes.



• Embora seja mais frequente o consumo de ovos de galinha, existem outras origens, como os de codorniz, pata ou gansa.



# • Leguminosas

As leguminosas são boas fornecedoras de **fibras**, **vitaminas** (B1, B2) e **minerais** (ex.: ferro, cálcio).

O grupo das leguminosas pode dividir-se em:

- **oleaginosas** (soja e amendoim), que têm na sua composição uma quantidade elevada de gordura;
- **grãos** (ex.: feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha), com baixo teor de lípidos.

Embora as leguminosas e os cereais não apresentem individualmente todos os aminoácidos essenciais, o consumo combinado de elementos destes dois grupos (ex.: feijão com arroz) fornece proteínas com todos os aminoácidos essenciais.

Desta forma, a combinação de leguminosas e cereais num mesmo prato poderá permitir a ausência de carne, peixe ou ovos, uma vez que as necessidades em proteínas para aquela refeição poderão estar já supridas.

**Frescas, secas ou em conserva**

As leguminosas podem ser adquiridas secas ou frescas, sendo que ambas as opções podem ser encontradas em conserva. As leguminosas secas devem ser hidratadas (demolhadas) para que possam depois ser confecionadas mais rapidamente.

• As leguminosas, quando associadas a um cereal, de preferência integral, fornecem todos os aminoácidos essenciais.



• Aumente o consumo de leguminosas. Diariamente devemos ingerir 1 a 2 porções de leguminosas. São uma excelente alternativa como fonte proteica nas refeições principais; use na sopa e como acompanhamento. Por terem absorção lenta, as leguminosas aumentam a sensação de saciedade.



As leguminosas que sejam comercializadas em lata não precisam que lhes seja adicionado, posteriormente na confeção, sal, pois os enlatados já o têm na sua constituição. Estas opções são uma boa escolha, pois permitem um uso bastante facilitado e rápido, possibilitando um emprego imediato.

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica aconselha um consumo semanal de, pelo menos, duas porções de leguminosas.

Tendo em conta a versatilidade destes alimentos, poderemos usá-los em diferentes confeções culinárias. Podem ser usados numa entrada (ex.: húmus de grão-de-bico ou feijão), na sopa, no prato principal ou em saladas, e até em sobremesas.



## Estimular o consumo de leguminosas

Por representarem complementos nutricionais fundamentais para o crescimento e desenvolvimento, é importante introduzir estes alimentos desde cedo na alimentação infantil.

As leguminosas apresentam sabores, aspetos e texturas muito diferenciados, e o contacto com estes alimentos na primeira infância estimula o gosto pelos mesmos e os hábitos de consumo.

• Atualmente é possível encontrar leguminosas sob diferentes formas, frescas, congeladas, secas ou em conserva.

• As leguminosas são alimentos versáteis e podem ser usadas em diferentes confeções culinárias.



## • Carnes vermelhas e carnes processadas

As carnes vermelhas e as carnes processadas encontram-se no mesmo patamar da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, quase no seu topo, por se aconselhar um consumo reduzido das mesmas. Efetivamente estes tipos de carnes apresentam determinadas características que podem ser menos interessantes num contexto de saúde, daí a necessidade de o seu consumo ser moderado.

No consumo de alimentos deste grupo, é importante considerar o tipo de confeção culinária utilizada para preparar estas carnes. Um grelhado ou um estufado e um frito deste tipo de carnes apresentam diferentes teores de gordura associada, pois o último tipo de confeção aportará às carnes ainda mais gordura.

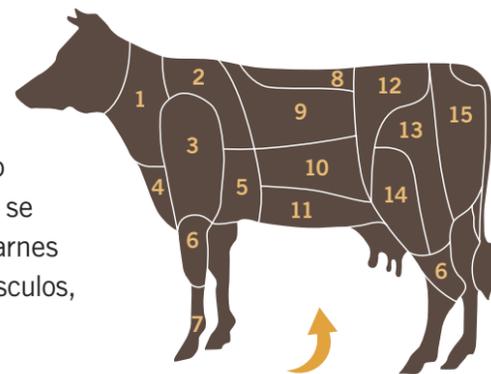


• O consumo regular de carnes vermelhas e processadas está associado ao aumento do risco do cancro colorretal.

### Carnes vermelhas

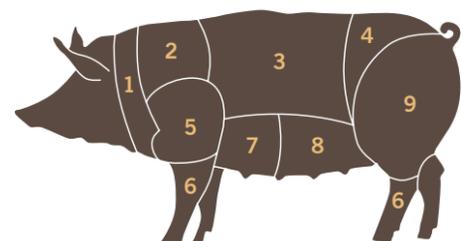
São fonte de **proteínas** de elevado valor biológico, **vitaminas** e **minerais**, como o ferro e o zinco. Esta designação deve-se à cor mais escura e à maior quantidade de gordura que se pode encontrar entre os músculos do animal, ao contrário das carnes brancas, cuja gordura se encontra maioritariamente a rodear os músculos, na pele dos animais, por exemplo.

A gordura presente nas carnes vermelhas pode apresentar mais ácidos gordos saturados, o que se torna mais prejudicial para a saúde, sobretudo ao nível do risco para as doenças cardiovasculares e para as dislipidemias. No entanto, dependendo da parte do animal, esta pode ter mais ou menos gordura, pelo que se deve dar preferência às partes magras do animal (ex.: lombo).



#### CORTES

- 1 Cachaço
- 2 Acém
- 3 Pá
- 4 Maçã
- 5 Peito
- 6 Chambão
- 7 Mão
- 8 Lombo
- 9 Vazia
- 10 Prego do peito
- 11 Aba
- 12 Alcatra
- 13 Chã de fora
- 14 Rabadilha
- 15 Pojadouro



#### CORTES

- 1 Cachaço
- 2 Costeletas do fundo
- 3 Costeletas com pé
- 4 Lombo
- 5 Pá
- 6 Chispe (unha + pernil)
- 7 Entrecosto
- 8 Barriga
- 9 Perna

• No consumo de carne vermelha deve-se optar pelas partes magras.

### Carnes processadas

As carnes processadas têm esta designação por terem passado por algum tipo de processamento, como o fumeiro, a salga, a cura, a fermentação ou outra técnica que permita aumentar a conservação das carnes e realçar os seus sabores.

A grande parte das carnes processadas encontradas no mercado tem na sua composição carne de porco ou vaca, embora também possa conter outras carnes, como o frango, o coelho ou outros ingredientes.

São exemplos de carnes processadas o fiambre, o presunto, o bacon, as salsichas, entre outros.

Nem todas as carnes processadas são iguais em termos de composição nutricional, sendo fundamental consultar os rótulos dos produtos e a respetiva lista de ingredientes. Um dos principais problemas das carnes processadas é o sal, pelo que deverá ser um dos ingredientes a que se deve dar maior atenção quando se efetuar esta consulta aos rótulos das embalagens.

SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO  
Portuguese Society of Hypertension

• A redução do consumo de carnes processadas é fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares.



• As carnes processadas aliam à gordura conservantes e sal.

### A saúde dos Portugueses

Comprovadamente, a alimentação influencia o estado de saúde. Em termos de riscos, os alimentos com excesso de calorias e, em particular, com altos teores de sal, de açúcar e de gorduras trans (processadas a nível industrial) constituem o principal problema.

Alguns dos hábitos alimentares inadequados incluem 14 diferentes componentes, tais como insuficiente ingestão de fruta, de hortícolas, de frutos secos e sementes, bem como excesso de consumo de sal e carne processada.

Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015, DGS

# Batatas

As batatas, também conhecidas por tubérculos, podem ser um possível acompanhamento para o prato principal, como alternativa ou em conjunto com cereais.

Contudo, segundo as recomendações da dieta mediterrânica, as batatas deverão aparecer menos de três vezes por semana, dando-se assim preferência aos cereais como principal acompanhamento da fonte da proteína (pescado, carne, ovo ou leguminosa).



As diferentes variedades de batata permitem utilizar este alimento em vários tipos de confeções culinárias, mas a sua utilização deve ser igual ou inferior a três vezes por semana.

As batatas são boas fornecedoras de **hidratos de carbono**, sobretudo na forma de amido. Além disso, fornecem ainda quantidades consideráveis de **vitaminas**, como a vitamina C, e **minerais**, como o potássio.

Existem diversas variedades de batatas, que diferem mediante a sua textura, a cor da casca e da polpa, o tamanho, a forma e o sabor.



## Batata-doce

A batata-doce teve origem na América Central e chegou à Europa no século XVI, sendo tão antiga em Portugal como a batata. A maioria das colheitas ocorre nos meses de outubro e novembro, pelo que estes serão os melhores meses para consumir este tubérculo.

O consumo de batata-doce apresenta algumas vantagens nutricionais face à batata normal, pelo que deve ser incentivado.

Comparativamente à batata de uso corrente, a batata-doce contém maior quantidade de hidratos de carbono, de fibras, de vitamina A, de carotenos e de cálcio.



Batata-doce		
Composição nutricional	100 g cozida sem pele	DDR (%)
Energia (kcal)	76	4 %
Lípidos (g)	0,1	0 %
dos quais saturados (g)	0	0 %
Hidratos de Carbono (g)	17,7	6 %
dos quais açúcares (g)	6	—
Fibra (g)	2,5	10 %
Proteínas (g)	1,4	3 %
Sal (g)	0,067	1,34 %
Vitamina A (µg)	4722	315 %
Vitamina C (mg)	12,8	21 %
Magnésio (mg)	18	5 %
Ferro (mg)	0,7	4 %



## Reduzir o desperdício alimentar

A casca da batata é também comestível, pelo que pode ser aproveitada em confeções culinárias juntamente com a polpa, ou noutras de forma isolada.

As cascas podem, por exemplo, ser colocadas no forno até se obter um produto crocante, e depois incorporar em saladas ou entradas.

A batata-doce pode ser consumida de diversas formas. A mais tradicional é cozida, com ou sem temperos, e assada no forno, em substituição da batata, do arroz ou da massa.

Em Aljezur as condições climáticas revelaram-se ideais para a sua cultura, sendo a batata-doce desta região um produto de indicação geográfica protegida.

## • Doces

No topo da Pirâmide da Dieta Mediterrânica encontram-se os doces. **É importante reforçar, sobretudo junto das crianças, que por estarem no topo da pirâmide, no patamar de menor dimensão, são os alimentos menos importantes para a nossa alimentação.**

Os doces são normalmente ricos em gordura e em açúcar, dois elementos que devem ser moderados num contexto de alimentação saudável. Desta forma, os bolos, as guloseimas, as bebidas açucaradas e o açúcar simples devem ser deixados apenas para ocasiões especiais e consumidos em pequenas quantidades.

Esta mensagem deve ser passada às crianças de forma a perceberem que o consumo de doces deve ser uma exceção e não uma regra. Desta forma, é desaconselhável apresentar estes alimentos como uma recompensa, pois nesse contexto vão associá-los a uma maior frequência de consumo e não aos momentos esporádicos. A presença dos doces na Pirâmide da Dieta Mediterrânica pretende precisamente traduzir essa mensagem.

Atualmente, são conhecidos valores de prevalência de obesidade infantil bastante alarmantes em Portugal. Estes valores devem-se a um consumo desajustado de alimentos ricos em calorias e a uma baixa frequência de atividade física.

- Os doces e guloseimas não são alimentos «proibidos» num contexto de uma alimentação saudável, mas sim uma exceção.



### Doces «mais saudáveis»

Mesmo sendo os doces alimentos com uma conotação menos positiva, é possível torná-los mais saudáveis, sobretudo quando confeccionados em casa.

Neste âmbito é possível, por exemplo, alterar as receitas originais de bolos, de forma a torná-las mais equilibradas. É possível reduzir o açúcar e a gordura adicionada e aumentar ou adicionar alguns ingredientes que incrementem a humidade do bolo ou o seu grau de doçura.

É o caso da **adição de fruta ou de leite** em detrimento de açúcar e gordura. E, mantendo a **casca da fruta**, ou substituindo a farinha tradicional por **farinha integral**, é possível aumentar o teor em fibra destes alimentos.

Na aquisição de doces fora de casa, será importante optar por versões que **não possuam creme nem massa folhada** e que tenham pouca gordura na sua composição (o bolo de arroz e o queque, por exemplo, têm muita gordura na sua composição).



- A adição de fruta, sementes ou frutos oleaginosos, por exemplo, pode tornar as sobremesas e os doces mais saudáveis.

### Em ambiente escolar

É imperioso fomentar a criação de ambientes saudáveis, onde sejam menos frequentes os alimentos menos interessantes sob o ponto de vista nutricional, ou seja, os que são ricos em açúcar, gordura e sal, e onde se disponibilizem mais os alimentos saudáveis.

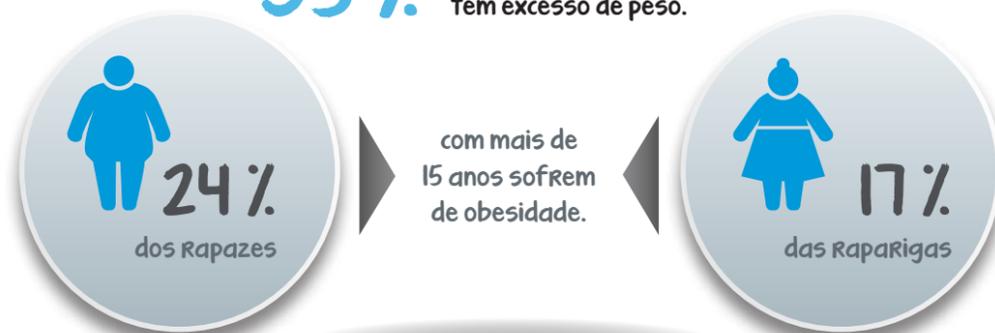
As escolas e os professores têm um papel importante na promoção da saúde, pelo que têm uma responsabilidade acrescida na oferta alimentar. Os produtos alimentares disponibilizados nos bares e nas máquinas de venda automática de alimentos, que se encontram colocadas em escolas, podem condicionar os consumos alimentares dos jovens.



- A disponibilização de equipamentos de venda de alimentos deve estar proibida em locais onde a sua utilização pode ser feita por crianças sem supervisão de um adulto.

## Obesidade infantil ou na adolescência

**35%** das crianças entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso.



Cerca de 30% a 50% das crianças poderá vir a tornar-se obesa na idade adulta.

# Economia e sustentabilidade

Os benefícios da dieta mediterrânica não advêm unicamente das características associadas ao estilo de vida e à alimentação equilibrada. Existe também um importante impacto económico e social que não deve ser descurado, resultante de vários aspetos.

## Impulso da produção nacional e tradicional

A dieta mediterrânica privilegia os setores produtivos tradicionais de Portugal, tais como a agricultura, a pecuária e a pesca.

Calcula-se que os setores produtivos relacionados com a dieta mediterrânica contribuam com 1,9 % para o PIB e com 12,3 % para o emprego total (\*).

É ainda de salientar que estes setores são representativos de um grande número de empresas portuguesas e da inversão da relação de capital nacional e internacional no nosso país.

## Crescimento das exportações e do comércio

Em estreita relação com o ponto anterior, estes setores e produtos contribuem notavelmente para o setor exportador, sendo responsáveis por quase 8 % das exportações totais (\*).

Em relação ao comércio interno, a dieta mediterrânica promove a compra de proximidade, beneficiando o pequeno produtor e o comerciante local, cujo peso continua a ser muito importante na economia nacional.

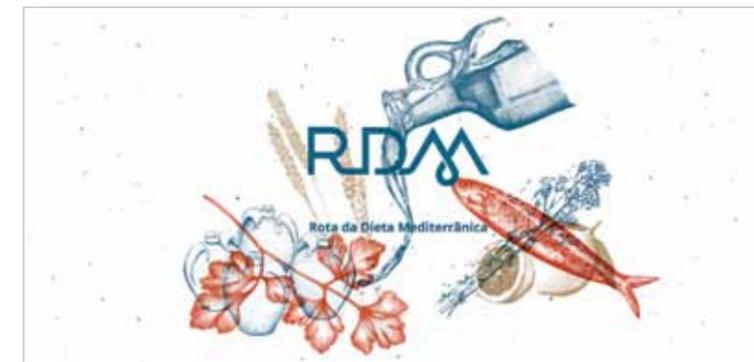
A proliferação de eventos e feiras locais, relacionados com o estilo de vida mediterrânico, são bom exemplo dos benefícios da dieta mediterrânica para a promoção das exportações e do comércio local.



\*Segundo as fontes Fundação da Dieta Mediterrânica, Euro-Mediterranean Network on Research and Innovation for Food Security, INE, ES Research — Research Sectorial.

## Incentivo ao turismo

Os benefícios para o turismo da promoção da dieta mediterrânica são muito relevantes, especialmente os que decorrem do estímulo introduzido pela gastronomia e pelo vinho, que têm um papel cada vez mais importante nos critérios de eleição do destino por muitos turistas. De facto, nos últimos anos, o turismo gastronómico tem tido um importante crescimento e calcula-se que um «turista gastronómico» reserve 60 % do seu orçamento para o consumo nestas áreas.



A declaração da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade contribuiu fortemente para a promoção do turismo e tornou Portugal um dos destinos mais atrativos do Mediterrâneo.



• A gastronomia portuguesa é um dos polos de atração turística.

## Algarve lança nova campanha sobre Rota da Dieta Mediterrânica

É já na próxima segunda, em Faro, a apresentação pública da campanha de comunicação da Rota da Dieta Mediterrânica para 2016 «Onde fica? O melhor do Mediterrâneo». A sessão decorre na sede da Região de Turismo do Algarve.

Com esta campanha, os parceiros da Comissão Regional da Dieta Mediterrânica, em que se insere a Região de Turismo do Algarve, pretendem estimular a procura dos produtos locais de qualidade, da restauração, do artesanato, do património cultural e das atividades em que os visitantes e interessados possam desfrutar de experiências e vivências genuínas, com o selo de qualidade «Rota da Dieta Mediterrânica».

<http://www.turisver.com/algarve-lanca-nova-campanha-rota-da-dieta-mediterranica/>, 19 de Maio de 2016 (adaptado)



# Sustentabilidade e combate ao desperdício alimentar

## Sustentabilidade



**D**ietas sustentáveis são dietas com baixo impacto sobre o ambiente, que contribuem para a segurança alimentar e nutricional, bem como para uma vida saudável das gerações atuais e futuras.

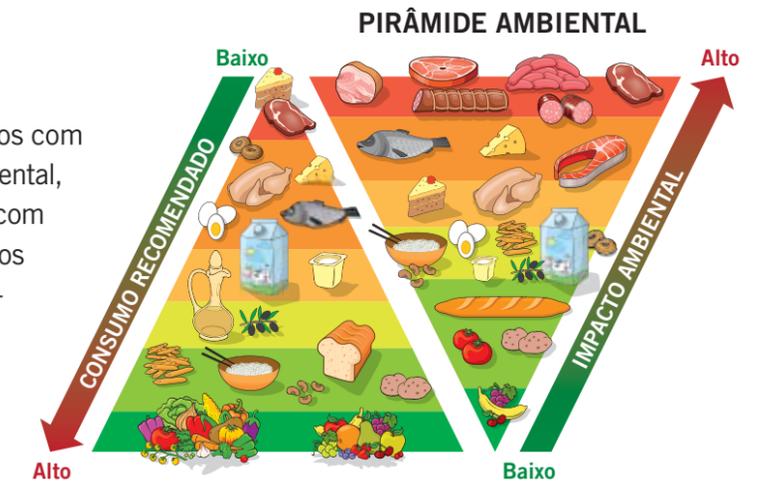
Dietas sustentáveis contribuem para a proteção e o respeito da biodiversidade e dos ecossistemas, são culturalmente aceitáveis, economicamente justas e acessíveis; adequadas, seguras e saudáveis do ponto de vista nutricional e, ao mesmo tempo, otimizam os recursos naturais e humanos.

FAO and Biodiversity International, 2010

A dieta mediterrânica fomenta a biodiversidade e o consumo dos produtos locais e sazonais e recomenda o consumo dos produtos em quantidades adequadas, contribuindo, assim, para um desenvolvimento sustentável e reduzindo o impacto ambiental da produção, da transformação, do transporte e da embalagem dos alimentos. A escolha individual do consumidor pode, assim, ter um impacto direto nos produtores, distribuidores e economia nacional.



Os produtos que devem ser consumidos com maior frequência têm um menor impacto ambiental, ao contrário dos que devem ser consumidos com menor frequência, de acordo com os princípios propostos pela Pirâmide da Dieta Mediterrânica.



## Redução do desperdício alimentar

• Relação entre diferentes alimentos e o respetivo impacto ambiental.

O desperdício alimentar tem impacto ao nível ético, económico, social, sanitário e ambiental. Devemos estar conscientes de que a sua redução constitui, também, um passo preliminar importante para combater a subnutrição a nível global. Indo ao encontro das recomendações da dieta mediterrânica, é possível, em diferentes setores da sociedade, contribuir para a redução do desperdício alimentar.

Redução do desperdício alimentar	
Setores da sociedade	Exemplos da redução do desperdício alimentar
O cidadão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planear as refeições e as compras de alimentos/produtos alimentares, de acordo com o consumo do agregado familiar.</li> <li>Reutilizar as sobras das refeições na elaboração de outros pratos.</li> <li>Escolher os alimentos respeitando a sazonalidade e a produção local, sempre que possível.</li> <li>Preparar e confeccionar os alimentos/refeições de acordo com as necessidades, evitando preparação/confeções em quantidades excessivas.</li> <li>Conservar os alimentos da forma adequada, consultando a informação das embalagens.</li> </ul>
Os profissionais de saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educar para o consumo de fontes alimentares menos consumidoras de recursos ambientais.</li> <li>Educar para o consumo alimentar variado, entre e dentro dos vários grupos da Pirâmide.</li> <li>Promover o consumo de alimentos frescos ou minimamente processados.</li> </ul>
As instituições públicas e privadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover programas escolares que visem a literacia alimentar, nutricional e ambiental.</li> <li>Promover a criação de «hortas urbanas».</li> <li>Promover o acesso à aquisição e ao consumo de produtos locais.</li> </ul>