



ADL

Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO LITORAL ALENTEJANO

MANUAL



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais

ÍNDICE

	Página
1. Dieta Mediterrânica	
1.1. Alimentação Saudável	3
1.2. Dieta Mediterrânica	4
1.3. Os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal	6
1.4. Roda da Alimentação Mediterrânica	10
1.5. Porções da Roda da Alimentação Mediterrânica	13
1.6. Hidratação	14
1.7. Plantas aromáticas e sal	18
1.8. Alternativas a alguns alimentos prejudiciais para a saúde.....	25
1.9. Recomendações nutricionais diárias	34
1.10. Hortícolas- benefícios e como consumir	43
1.11. Lista de compras Mediterrânica	46
2. Alimentação Sustentável	
2.1. Alimentação Sustentável	48
2.2. Sazonalidade das frutas e hortícolas	57
2.3. Sazonalidade- marmitas saudáveis	65
2.4. Produtos endógenos, sistemas de produção e certificação de qualidade	69
2.5. Produtos do Litoral Alentejano	72
2.6. Produtos locais na preparação de pratos tradicionais	73
2.7. Lanches saudáveis	74
3. Combate ao Desperdício Alimentar	
3.1. Como diminuir o desperdício alimentar e economizar	81
3.2. Como aproveitar as sobras dos alimentos	87
3.3. Higiene e segurança dos alimentos	90
3.4. Despensa, frigorífico e congelador	97
3.5. Leitura de rótulos alimentares	104
4. Anexos	114



1

DIETA MEDITERRÂNICĂ



1.1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A **promoção da alimentação saudável** e a **prevenção e controlo** de todas as formas de malnutrição, em particular do excesso de peso e da obesidade é uma prioridade de saúde a nível nacional.

Alimentação Saudável

Alimentação **variada, equilibrada e completa**

De acordo com as recomendações da Roda dos Alimentos.

Uma alimentação saudável permite garantir o consumo diário de alimentos nutricionalmente adequados de modo a assegurar as necessidades nutricionais para a manutenção da saúde e prevenção do risco de doenças crónicas associadas à alimentação (diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro).

A prática de uma alimentação adequada e de um estilo de vida saudável são fatores promotores de uma boa qualidade de vida.



Conhecer a base da Alimentação Mediterrânica é a chave para uma alimentação saudável e acessível.

1.2. DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica tem a sua origem nas tradições e na cultura dos países banhados pelo Mar Mediterrânico (um dos locais do mundo com maior biodiversidade) ou que dele sofreram influência, como é o caso de **Portugal**.

A Dieta Mediterrânica é, para além de um **modelo alimentar**, um **estilo de vida mais saudável** que reflete as paisagens, o ambiente, a história, a cultura e o estilo de vida dos povos que a partilham, nos quais se incluem os portugueses.

Características da alimentação mediterrânica:

- Predomínio de **produtos vegetais** (frutas, hortícolas, cereais, frutos gordos/oleaginosos e leguminosas);
- Consumo de **azeite** como principal fonte de gordura;
- Eleger a **água** como a bebida principal;
- Consumo **ocasional** de vinho em **pequenas quantidades** e apenas às refeições principais;
- Consumo regular de **pescado**;
- Consumo moderado de **lacticínios**;
- Consumo de **carnes brancas** (frango, peru e coelho) e **ovos** e baixo consumo em, frequência e quantidade, de carne vermelha (bovino, suíno, caprino e ovino) e produtos de charcutaria, bem como de açúcar e produtos açucarados.

Este padrão alimentar utiliza uma **base culinária saudável que protege os nutrientes** e recorre a **produtos frescos e da época**.



Sendo considerado um modelo alimentar **promotor da saúde** e **protetor do ambiente**, a Dieta Mediterrânica foi **reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade**.

Modelo cultural, histórico e de saúde

Este padrão alimentar também:

- Incentiva a utilização de alimentos locais e sazonais, o que permite diminuir os custos energéticos, de tempo, embalagem e transporte inerentes à importação de alimentos → **ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL**
- Estimula a moderação no consumo alimentar, o que possibilita a redução do desperdício de alimentos → **COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

Seguir os princípios da Dieta Mediterrânica permite fazer refeições mais saborosas, saudáveis e económicas.



Salienta-se a importância da **preservação** e **transmissão** desta herança cultural para o futuro.

1.3. 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 caracteriza-se pela sua simplicidade e pelos seus alicerces nas “comidas de panela”, onde se adicionam hortícolas e leguminosas, juntamente com pequenas quantidades de carne ou pescado e que privilegiam condimentos como a cebola, o alho e o uso das ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas.

Valorize a gastronomia saudável.

Prefira as técnicas culinárias tradicionais que têm por base preparados que conservem a água da cozedura.

Privilegie as ervas aromáticas como tempero.



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 oleaginosas.

2

Estes alimentos representam a base da alimentação mediterrânica e são excelentes fontes alimentares de fibra, vitaminas e minerais.

O seu consumo diário contribui para a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, cardíacas e cerebrovasculares, bem como de vários tipos de cancro.

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

Os alimentos frescos e da época apresentam uma **maior riqueza nutricional** em vitaminas, minerais e antioxidantes.

Os produtos frescos quando consumidos na sua época natural de produção apresentam uma elevada qualidade nutricional.



O consumo de alimentos da região promove o emprego local e evita o gasto de energia com o seu transporte.



Consumo de azeite como principal fonte de gordura. 4

O azeite é uma gordura rica em ácido oleico, componente bastante associado à prevenção de doenças cardiovasculares.

Deve ser a principal fonte de gordura utilizada, no entanto, deve ser usada com moderação, devido ao seu elevado valor calórico.



5 Consumo moderado de laticínios.

Os laticínios constituem excelentes fontes de cálcio e fósforo, sendo, assim, bastante importantes para a saúde dos nossos ossos. Alimentos como o leite, iogurtes naturais e queijo devem ser consumidos com moderação, dando, sempre preferência a produtos meio gordos ou magros.



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

As ervas aromáticas permitem conferir sabor e cor aos cozinhados, promovendo a diminuição de sal na confecção das refeições. A salsa, os coentros, o louro, o tomilho, o manjeriço ou os orégãos estão na base dos cozinhados da Dieta Mediterrânica.



Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas. 7

O aumento do consumo de pescado (peixe, moluscos e crustáceos) e a redução de carnes vermelhas contribui para a proteção da saúde cardíaca e cerebral vascular.

O consumo de ácidos gordos polinsaturados provenientes do pescado, juntamente com um baixo consumo de ácidos gordos saturados presentes nas carnes vermelhas, são fatores nutricionais importantes.



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

O consumo de vinho deve ser **esporádico** e guardado para momentos de convívio, em dias de festa.

A referência a consumo **moderado** equivale a um copo de pequeno (**200 ml**) para as mulheres e dois copos pequenos para os homens (**400 ml**).



9 Água como principal bebida ao longo do dia.

O corpo humano é constituído por cerca de 70% de água. O consumo diário de água ao longo do dia permite ao organismo desenvolver corretamente as suas funções, como o bom funcionamento dos rins e do intestino.

As infusões de ervas, como tília, cidreira, camomila, lúcia-lima, entre outras, sem adição de açúcar, representam uma boa alternativa para garantir a ingestão de água.



Convivialidade à volta da mesa. 10

Partilhe refeições e tradições.

As refeições devem representar um momento de convívio, com a família e os amigos à volta da mesa.

Os momentos de preparação, confeção e partilha de refeições permitem o convívio entre diferentes gerações.

Uma das principais características da **Dieta Mediterrânica** é o destaque das refeições como momento de partilha, reunião e convívio com a família e amigos à volta da mesa, sendo os pratos, como as caldeiradas e açordas, confeccionados na intenção de serem consumidos em grupo.

Também as festas e celebrações, muito presentes na cultura mediterrânica, maioritariamente de cariz religioso, caracterizam-se pela partilha de saberes e sabores.

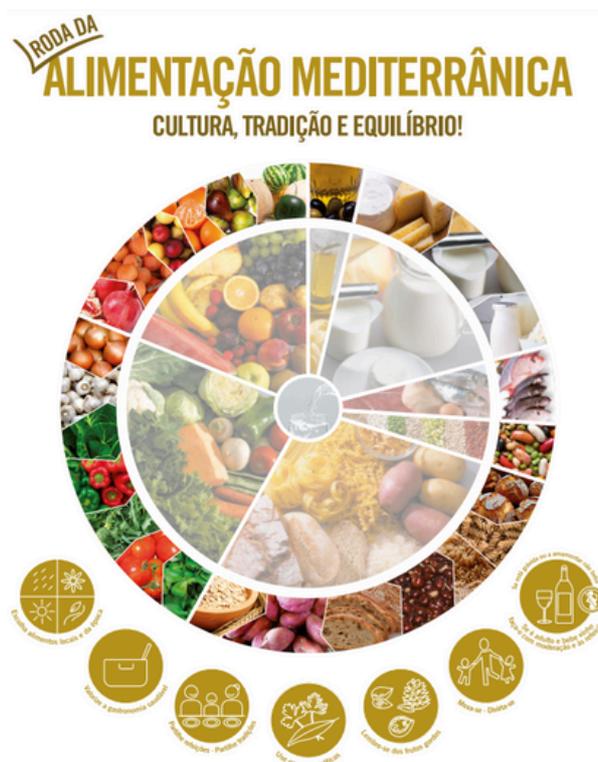


1.4. RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

A Roda da Alimentação Mediterrânica é um **guia alimentar** com características mediterrânicas que tem como objetivo a promoção e valorização deste padrão junto da população.

Consiste numa representação gráfica que assenta na Roda dos Alimentos Portuguesa, mas que pretende dar ênfase às características do **Padrão Alimentar Mediterrânico**, salientando a sua componente alimentar, bem como o estilo de vida destas populações banhadas pelo **Mar Mediterrânico**.

Nesta representação gráfica estão presentes os diferentes grupos de alimentos e as proporções a consumir diariamente, dando evidência aos alimentos mediterrânicos que fazem parte das tradições alimentares portuguesas.



Cereais e Tubérculos



batata-doce, batata, castanha, massa, arroz, pão de mistura, pão de centeio e broa

Hortícolas



cebola, alho, couves, grelos, tomate, pimentos, espinafres e beldroegas

Fruta



melão, melancia, figo, uvas, ameixa, citrinos, nêspera e romã

Laticínios

leite, queijo meio-gordo e iogurte natural sem adição de açúcar



Gorduras

azeite



Leguminosas

frescas ou secas



Carnes, Pescado e Ovos

Pescado, carnes brancas e ovos



Existem, ainda, dois grupos fortemente associados ao Padrão Alimentar Mediterrânico, que, embora salientados, não são incluídos nos grupos de destaque da Roda: os frutos gordos e o vinho, uma vez que se pretende o seu consumo seja moderado.

Um planeamento antecipado das refeições diárias permite uma maior gestão da alimentação.

Quando organizar as suas refeições, siga as recomendações da Roda da Alimentação Mediterrânica.

A Roda da Alimentação Mediterrânica enfatiza, igualmente, a prática de **atividade física** como factor de destaque deste estilo de vida, por isso: combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades físicas e de lazer - caminhe, dance, faça jardinagem, ande de bicicleta, jogue à bola com a família e amigos, passeie o seu animal de estimação, prefira as escadas ao elevador.



E não se esqueça, beba água!

A quantidade de água que deve ingerir diariamente varia de acordo com as características físicas de cada indivíduo, bem como relativamente à atividade física que pratica, condições climáticas e/ou idade.

No entanto, de uma forma geral:

- **Adultos e adolescentes** devem beber de 1,5 litros a 2 litros de água por dia;
- **Crianças** devem beber entre 1 litro a 1,5 litros de água por dia.



Escolha produtos locais e da época.

Protege o ambiente e a identidade local. Beneficia a saúde do organismo. Promove a economia local.



Utilize técnicas culinárias simples tradicionais, como as sopas, ensopados e caldeiradas.

Promove a transmissão geracional de técnicas culinárias saudáveis e tradicionais.



Partilhe o tempo de confeção das refeições com família e amigos.



Incorpore as ervas aromáticas nos seus cozinhados.

Resultará em cozinhados muito mais saborosos e são uma ótima opção para a diminuição/substituição do uso de sal.



Não se esqueça dos frutos gordos.

Os frutos gordos apesar de não estarem presentes na roda dos alimentos, são característicos do padrão alimentar mediterrânico.



Combata o sedentarismo.

Dedique algum do seu tempo com a prática de atividades físicas e de lazer.



Consuma vinho com moderação.

Se bebe vinho, faça-o com moderação e inserido nas refeições principais.

1.5. PORÇÕES DA RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

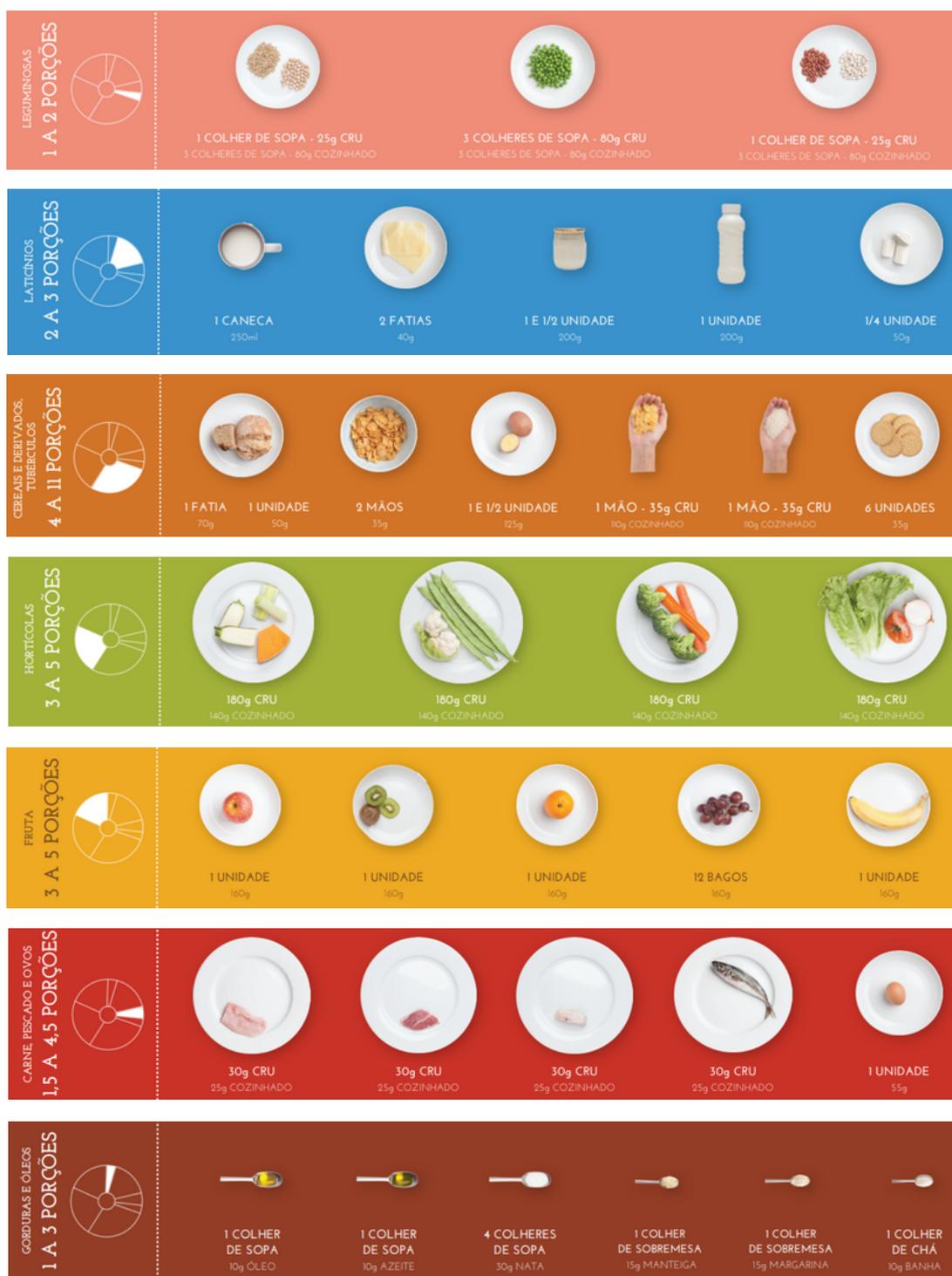
DIA ALIMENTAR COMPLETO, EQUILIBRADO E VARIADO

Aqui estão representadas as porções diárias recomendadas e equivalentes entre os alimentos.

O **número menor das porções** é destinado a **crianças** (de 1 aos 3 anos)

E o **número maior** a homens ativos e rapazes **adolescentes**.

A **restante população** deve orientar-se pelos **valores intermédios**.



1.6. HIDRATAÇÃO

A **água** é o principal constituinte do corpo humano, sendo essencial à vida humana.



A água não possui um grupo próprio, mas encontra-se no **centro da Roda** porque:

- Está representada em todos os grupos, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos
- É imprescindível à vida, sendo fundamental que se beba água em abundância diariamente.

Enquanto nutriente, a água interfere no funcionamento de todos os sistemas e órgãos, influenciando o bem-estar e a saúde das pessoas.

Funções

- Transporte de nutrientes;
- Regulação da temperatura corporal;
- Eliminação de resíduos através da urina e transpiração;
- Promoção do correto funcionamento cognitivo e desempenho físico;
- Participação nos processos de digestão e absorção.

Por isso, precisamos de nos hidratar em quantidade suficiente para compensar as perdas que ocorrem com a respiração, transpiração e urina.

Sinais de alerta para a falta de água no organismo



Sede

A sensação de sede é o primeiro sinal de desidratação, não sendo necessário esperar ter sede para ingerir água.



Dores de cabeça
ou náuseas



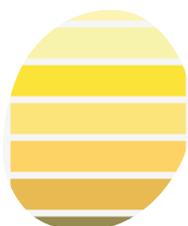
Boca seca



Irritabilidade



Diminuição do
apetite



Cor escura da urina e
em menor quantidade



Fadiga/ cansaço/
fraqueza muscular



Diminuição da
capacidade de
concentração,
atenção, memória

Que quantidade de água deve beber por dia?

A quantidade de água a ser ingerida por dia varia de acordo com as características físicas de cada indivíduo e conforme os fatores externos, como a prática de atividade física, condições climáticas e/ou a idade.

Estratégias para beber mais água

- Manter a garrafa de água num **local visível e de fácil acesso** (ex: secretária de trabalho);
- Utilizar **aplicações** ou definir **lembretes** no telemóvel para lembrar de beber água;
- **Aromatizar** a água;
- Ir alternando entre água simples, aromatizada ou infusões sem adição de açúcar;
- Criar um **hábito/horário** para beber água (ex: seguir os horários que algumas garrafas têm ou beber logo um copo de água ao acordar ou uma infusão antes de ir dormir);
- Definir uma **meta diária** de ingestão de água (ir aumentando progressivamente).

Para além de beber água, como nos podemos hidratar?

≈ 80% são fornecidos por meio de

A melhor opção



Água aromatizada/
infusões de ervas
sem adição de
açúcar



Sumos de
fruta naturais,
sem adição
de açúcar



Leite



Infusão de
ervas ou chá



Sopas

≈ 20% das necessidades diárias de água podem ser encontradas em



Frutas



Hortícolas

(como por exemplo alface, pepino,
tomate, curgete, melancia, melão,
ameixa entre outros)

Exemplos de águas aromatizadas

Aromatizar a água de forma natural, adicionando:

 **Ervas aromáticas** (por exemplo: hortelã ou manjericão)

 **Especiarias** (por exemplo: canela ou gengibre)

 **Hortícolas** (por exemplo: pepino)

 **Fruta** (por exemplo: laranja, limão, lima, ananás, frutas vermelhas ou maracujá)

Fazer no próprio dia e ir bebendo ao longo do dia.



Receitas

Água aromatizada com maçã e canela

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 1 maçã *fuji*
- 1 pau de canela



Colocar o pau de canela e a maçã cortada em fatias num jarro.

Adicionar a água.

Guardar no frigorífico três a quatro horas antes de servir.

Fonte: Cinco Quartos de Laranja
www.cincoquartosdelaranja.com



Água aromatizada com morangos, laranja e hortelã

Ingredientes:

- 6 morangos
- 1/2 laranja
- 2 hastes de hortelã
- 1 litro de água

Cortar os morangos para um jarro. Adicionar a laranja cortada em fatias finas.

Juntar as hastes de hortelã e a água. Guardar no frigorífico, durante, pelo menos duas horas antes de servir.

Fonte: Cinco Quartos de Laranja
www.cincoquartosdelaranja.com

1.7. PLANTAS AROMÁTICAS E SAL

O **consumo excessivo de sal** tem sido verificado nos últimos anos, em Portugal como um fator para o **aumento da pressão arterial** da população e, consequentemente, para o **aumento do risco de doenças cardiovasculares** (DCV), que mais contribuem para a mortalidade.



As DCV estão associadas a vários fatores de risco, alguns dos quais podem ser modificados, principalmente através de alterações no estilo de vida, como é o caso da redução da adição de sal na alimentação.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que um adulto limite sua ingestão diária de sal a 5g.

=

1 COLHER DE CAFÉ
DE SAL FINO

ou

1 COLHER DE CHÁ RASA
DE SAL GROSSO

Para reduzir o consumo de sal, é aconselhável evitar alimentos processados ricos em sal e condimentos, como caldos de culinária industrializados, optando por usar ervas aromáticas e especiarias para dar mais sabor às refeições.



— Sal

+ Ervas aromáticas

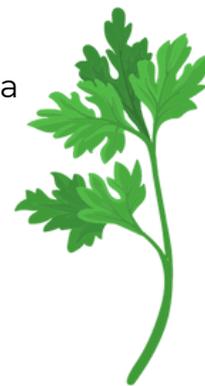
As plantas aromáticas constituem um excelente substituto do sal, uma vez que conferem às refeições:

sabor

aroma

cor

Desta forma contribui para a prevenção das DCV.



Na **Dieta Mediterrânica** as plantas aromáticas têm um claro destaque, fazendo parte de muitos dos pratos típicos portugueses.

Porém, muitas vezes, não sabemos como inclui-las nas refeições.

O CONSUMO DE PLANTAS AROMÁTICAS



Devem-se privilegiar as ervas aromáticas **da estação** e, se possível as de **produção doméstica** (quintal ou canteiro aromático na varanda) ou as de origem nacional.

Prefira as ervas aromáticas **o mais fresco possível** e utilize sempre **no final da confeção do alimento de forma a preservar as propriedades nutritivas e de sabor da erva aromática utilizada.**

Também pode utilizar as desidratadas e/ou secas. Neste caso pode utilizá-las no **início e durante a preparação culinária**, de maneira a que estas atribuam mais aroma e sabor ao prato.

Retificando sempre no final com mais ervas aromáticas fresca e /ou secas.



ERVAS AROMÁTICAS - DA COLHEITA À UTILIZAÇÃO

	Sugestões culinárias	Modo de consumo	Colheita
ALECRIM 	Marinadas de carne (porco e borrego), sopa, ensopados, aromatizar a água da cozedura de massas, batatas, arroz, molhos de tomate, saladas, manteigas, infusões e queijo.	Fresco e seco	Anual
CEBOLINHO 	Limonadas, ovos, peixe e carne, hortícolas, saladas, sopas, pratos com queijo, vinagretes, molhos (ex: de iogurte)	Fresco e seco	De maio a setembro
COENTROS 	Saladas, sopas, caldos de peixe, ervilhas, favas, arroz, massas, açordas, molhos	Fresco e seco. Consumir a folha inteira ou picada	40 a 60 dias, após a sementeira
SALSA 	Carne, peixe, ovos, queijo, saladas, massas, arroz, sopas, molhos	Fresco e seco. Consumir a folha inteira ou picada	60 dias, após a sementeira
LOURO 	Carne de porco, peixe, feijão, estufados, caldeiradas	Fresco e seco	Anual
ÓREGÃO 	Carne, peixe, massas, saladas, queijos, tomate (fresco ou molhos), guisados/estufados.	Fresco e seco	No início da floração

	Sugestões culinárias	Modo de consumo	Colheita
POEJO 	Tisanas, caldeiradas de peixe, açorda, carnes, sopas, sobremesas com fruta	Fresco e seco	No início da floração
MANGERICÃO 	Limonadas, molhos, massas, hortícolas, cozinhados com tomate, peixe, carne, sopas, saladas, sobremesas, vinagres aromatizados	Fresco e seco	De maio a setembro
TOMILHO 	Carne ou peixe assados ou grelhados; pratos com feijão	Fresco e desidratado	Antes da floração
HORTELÃ 	Tisanas, limonadas, carne de carneiro, peixe, canja, sopas, saladas, ervilhas, sobremesas	Fresco e seco	Até ao início da floração
SALICÓRNIA 	Saladas, pratos de peixe e marisco	Fresca, desidratada e <i>pickles</i>	Todo o ano, antes da floração

O sabor salgado que os caules apresentam permite o uso da salicórnia na cozinha em detrimento do sal, podendo ser designada por “sal verde”.

Apesar de ter uma menor quantidade de sódio em relação ao sal, também é uma fonte de sódio na alimentação diária, pelo que o seu uso deverá ser moderado, principalmente em casos de hipertensão.

COMO DISTINGUIR OS COENTROS DA SALSA?

SALSA



As folhas de salsa são **mais estreitas, recortadas e pontiagudas** do que as dos coentros

COENTROS



Dica Prática

Como armazenar as plantas aromáticas?



Frescas

1. Colocar dentro de um copo/recipiente com água.
2. Tapar/Fechar com um saco de plástico limpo e mais escuro (pela sua sensibilidade à luz).
3. Colocar no **frigorífico**.

Secas/desidratadas

Devem ser mantidas num **local fresco, seco e protegido da luz**.

Fechar o recipiente no qual se encontram as ervas armazenadas logo após o uso, de forma a evitar o contacto com o ar.



SUGESTÕES DE COMO INCLUIR AS PLANTAS AROMÁTICAS EM TODAS AS REFEIÇÕES AO LONGO DO SEU DIA



Dica Prática

Pequeno- almoço



Sumo de abacaxi e **hortelã**

Torrada com compota caseira de frutos vermelhos e **hortelã**

Meio da manhã



Crackers caseiras de queijo e **ervas aromáticas**

Água aromatizada com framboesa, mirtilos e **manjeriço**

Almoço

Sopa: creme de curgete com **coentros**

Prato principal: Frango assado no forno com limão, alho e **salsa**

Sobremesa: Gelado de **poejo**

Meio da tarde



Focaccia com tomate e **alecrim**

Jantar



Sopa: Sopa fria de ervilhas com **hortelã**

Prato principal: Ovos recheados com paprica e **cebolinho**

Sobremesa: Mousse de manga com **tomilho**

Na prática, como se pode reduzir a ingestão de sal?

- ◆ Coloque pouco sal nos seus cozinhados. Tente reduzir aos poucos a quantidade de sal adicionada durante as confeções.



Utilize uma colher como medida para controlar melhor a quantidade de sal adicionada.

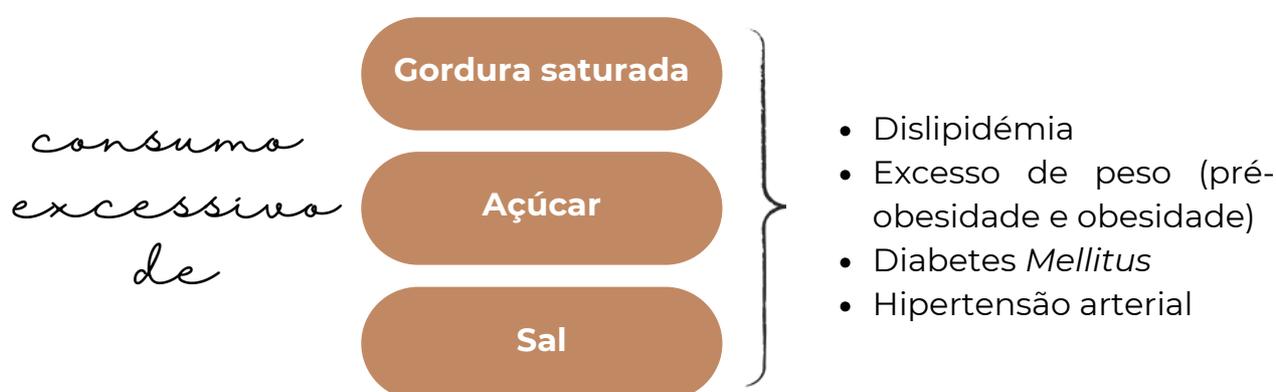
- ◆ Troque o sal por ervas aromáticas. Irá manter o sabor das suas refeições e diminuirá drasticamente a utilização de sal.
- ◆ Não leve a embalagem do sal para a mesa durante a refeição.
- ◆ Diminua o consumo de alimentos salgados, como: produtos de charcutaria, salsichas, refeições pré-confeccionadas, caldos concentrados de culinária, *fast food* (pizzas, hambúrgueres, batatas fritas), entre outros.
- ◆ Evite os molhos pré-preparados (ex.: mostarda, *ketchup* ou maionese), preferindo os molhos caseiros.
- ◆ Esteja atento aos rótulos dos alimentos e à quantidade de sal que consta dos mesmos.



1.8. ALTERNATIVAS A ALGUNS ALIMENTOS PREJUDICIAIS PARA A SAÚDE

As **doenças cardiovasculares** (por exemplo: hipertensão arterial e aterosclerose) são as doenças mais prevalentes em Portugal.

Existem hábitos, nomeadamente ao nível do estilo de vida e alimentação, que podem contribuir para o desenvolvimento de dislipidemia, obesidade, diabetes *mellitus* ou hipertensão arterial que, por sua vez, podem evoluir para doenças cardiovasculares.



Para reduzir os fatores de risco e, conseqüentemente, o risco de doenças cardiovasculares é importante adquirir **hábitos alimentares adequados** aliados à **prática recorrente de atividade física**.

Adotar uma alimentação mediterrânica e seguir as porções da **Roda da Alimentação Mediterrânica** bem como os seus princípios.



Reduzir o consumo de **açúcar**



Reduzir o consumo de **gordura saturada e trans**

Reduzir o consumo de **sal**

Abordado anteriormente



Na prática, como se pode reduzir o consumo de açúcar ?

A ingestão excessiva de açúcares simples, *per si*, ou adicionados a alimentos, acrescentando apenas valor energético, tem sido associada ao excesso de peso/obesidade e conseqüentemente ao risco de desenvolvimento de doenças crónicas associadas.

- ★ Evite a adição de açúcar aos alimentos e bebidas (por exemplo: fruta, leite, café, chá, sumos naturais de fruta, limonadas, etc.);



Sugestão: vá reduzindo aos poucos o açúcar adicionado

- ★ Evite/Reduza o consumo de refrigerantes e sumos de fruta artificiais.
- ★ Limite o consumo de produtos açucarados (por exemplo: produtos de confeitaria e pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, frutos cristalizados, mel, sobremesas açucaradas, etc.).
- ★ Coma fruta à sobremesa, ao invés de comer um doce, ainda que pequenino, após as refeições.
- ★ Saber ler rótulos alimentares (consultar a página 104) e as diferentes denominações do açúcar (consultar a página 108).

Bebidas: açúcar \leq 2,5g

Alimentos: açúcar \leq 5g

- ★ Diminua e/ou substitua o açúcar nas receitas.

Sugestão: vá substituindo o açúcar adicionado por especiarias como a canela ou a erva doce ou utilizar fruta como bananas maduras, puré de fruta ou tâmaras para adoçar.



Como se pode reduzir o consumo de gordura saturada e *trans*?

A evidência científica tem mostrado benefícios relativamente à substituição das gorduras saturadas por gorduras insaturadas (particularmente gorduras monoinsaturadas) e também que a eliminação das gorduras *trans* está associada a uma redução importante do risco cardiovascular.

Gordura saturada



A gordura saturada está naturalmente presente em alguns óleos vegetais tais como o óleo de coco ou o óleo de palma, presentes em produtos processados como hambúrgueres, salsichas ou refeições pré-confeccionadas.

A gordura saturada não deve ser excluída da alimentação, apenas devemos consumir com moderação.

Pode substituir pelas versões magras dos laticínios



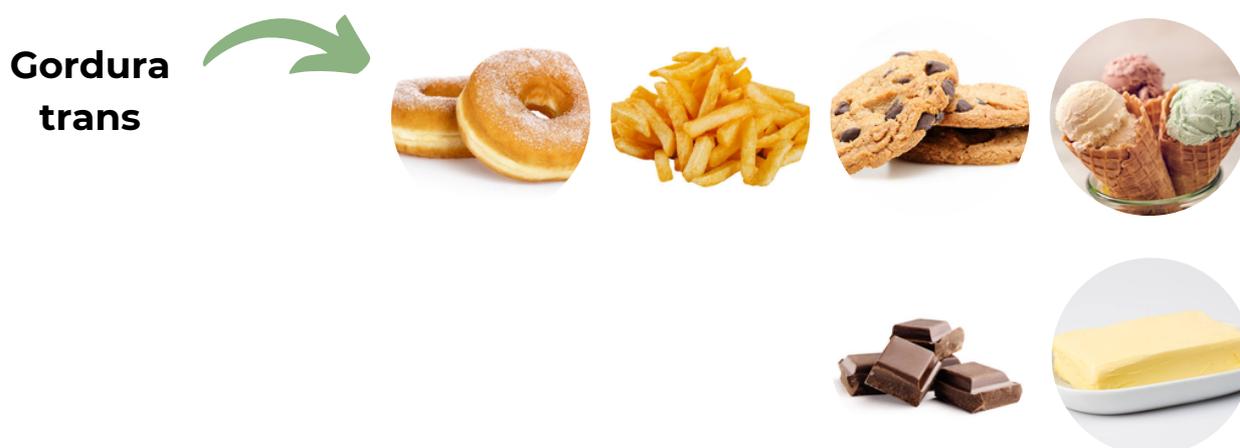
O consumo de carnes processadas (presunto, bacon, salame, salsichas, fiambre) está associado ao aumento do risco cardiovascular por via da elevada quantidade de sal que estes alimentos contêm.

A ingestão de carne vermelha (vaca, porco, cabrito, ...) e processada está relacionada com uma maior incidência de diabetes *mellitus* tipo 2, sendo o risco associado ao consumo de carnes processadas cerca do dobro comparativamente ao do consumo de carnes vermelhas não processadas.

O consumo de gorduras saturadas está associado ao aumento do colesterol LDL (colesterol “mau”)

As carnes processadas não devem estar presentes na alimentação por mais do que uma vez por semana (50g) e as carnes vermelhas não mais do que uma a duas vezes por semana (100g)

Relativamente aos ácidos gordos *trans*, a evidência é robusta e consistente quanto à associação entre o seu consumo e o risco cardiovascular. O consumo de ácidos gordos *trans* aumenta significativamente o risco de doença cardiovascular, o que levou a OMS a recomendar que a ingestão de ácidos gordos *trans* deve ser **tão baixa quanto possível**.



A quantidade de gordura *trans* presente nos alimentos não é habitualmente apresentada na rotulagem nutricional dos alimentos, porém uma forma de identificar a sua presença nos alimentos é procurar na lista de ingredientes pelas designações de “**gordura totalmente ou parcialmente hidrogenada**” ou “**óleos totalmente ou parcialmente hidrogenados**”.

Além de fornecerem gordura saturada e *trans*, por norma, estes produtos também contêm mais sal, açúcar e/ou aditivos.

Por esse motivo, o consumo destes alimentos **deve ser limitado**.

O consumo de gorduras *trans* está associado ao aumento dos triglicéridos, colesterol LDL (colesterol “mau”) e diminuição do colesterol HDL (colesterol “bom”)

- ★ Substituir a gorduras saturadas e trans por gorduras insaturadas **(monoinsaturada e polinsaturada)**.

Para além da eliminação das gorduras trans, a evidência científica tem mostrado que a substituição das gorduras saturadas por gorduras insaturadas (mono e polinsaturadas) está associada a uma redução importante do risco cardiovascular.

Gordura monoinsaturada

Associada à diminuição do colesterol LDL (colesterol “mau”)



Azeite



Abacate



Frutos oleaginosos



Amendoim (pasta ou óleo)

Gordura polinsaturada: Rica em ácidos gordos ómega 3 e ómega 6, com ação anti-inflamatória, participando na formação e manutenção de uma boa função cerebral.

Os ácidos gordos ómega-3 associam-se à redução dos triglicéridos e ao aumento do colesterol HDL (colesterol “bom”); Os ácidos gordos ómega 6 reduzem o colesterol total e o colesterol LDL (colesterol “mau”)



Pescado



Óleo de linhaça



Frutos oleaginosos



Sementes

Estudos sugerem que o consumo mínimo de duas porções por semana de peixe* (em particular o peixe gordo- salmão, sardinha, cavala, atum), está associado a um menor risco de doenças cardiovasculares.

*as formas fritas não estão associadas aos benefícios

Uma alimentação rica em produtos de origem vegetal e reduzida em produtos de origem animal inclui, habitualmente, uma quantidade de gordura total e gordura saturada inferior.

- ◆ Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra como a fruta, hortícolas, cereais integrais (como a aveia) e leguminosas.



Sugestão: Ao invés de comprar hamburgueres embalados pode optar por fazer o seu próprio hambúguer com carne de aves ou até mesmo com leguminosas (exemplo: hambúguer de grão ou lentilhas).

Hambúguer de grão com lentilhas

Ingredientes

- 200g de lentilhas cozidas e escorridas
- 200g de grão de bico cozido e escorrido
- 1/4 de chávena de água
- 1/4 de cebola picada
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 1 molho pequeno de coentros
- 50g de farinha de aveia
- Sal e pimenta-preta a gosto

Preparação

1. Coloque o grão e as lentilhas numa trituradora juntamente com os outros ingredientes: a água, a cebola picada, o azeite, os coentros picados, a farinha e os temperos.
2. Forme bolas com este preparado para depois achatá-las até formar os hambúrgueres.
3. Coloque um pouco de azeite em papel absorvente e passe numa frigideira antiaderente (apenas o suficiente para que os hambúrgueres não colem no fundo).
4. Distribua, no máximo 2 ou 3 hambúrgueres (conforme o tamanho) de cada vez na frigideira, e deixe lousar de ambos os lados até estarem cozinhados.

Bom Apetite!



SUBSTITUIÇÕES MAIS SAUDÁVEIS



NATAS PARA CULINÁRIA

206 KCAL
● 20G GORDURA
● 12G G.SATURADA



CREME VEGETAL LIGHT

ou

≈ 70 KCAL
● 4,7G GORDURA
● 0,7G G.SATURADA

NATAS PARA CULINÁRIA VERSÃO LIGHT

≈ 130 KCAL
● 10G GORDURA
● 5,8G G.SATURADA



QUEIJO QUARK NATURAL

56 KCAL
● 0,2G GORDURA
● 0,1G G.SATURADA



IOGURTE NATURAL MAGRO

53 KCAL
● 0 G GORDURA
● 0 G.SATURADA



IOGURTE COM PEDAÇOS DE MORANGO

Por embalagem (125g)
108 kcal; 17,8 g açúcar



IOGURTE PEDAÇOS MAGRO MORANGO SEM AÇÚCAR

Por embalagem (125g)
53 kcal; 6,9 g açúcar



IOGURTE NATURAL NÃO AÇUCARADO



FRUTA FRESCA

ou



PURÉ CASEIRO DE FRUTA



**CROISSANT/ PÃO DE
LEITE**



PÃO EMBALADO



**PÃO DE CENTEIO/
MISTURA/INTEGRAL**

Por exemplo, num bolo/panquecas:



AÇÚCAR

Qualquer tipo de açúcar



FRUTA MADURA

Pêra, maçã, banana, etc.



MAIONESE



**MOLHO DE IOGURTE
CASEIRO**



**CALDOS CULINÁRIOS
INDUSTRIALIZADOS E SAL
EM EXCESSO**

**ERVAS AROMÁTICAS E
ESPECIARIAS**



Alecrim, tomilho, salsa, coentros, cebolinho, manjericão, pimenta preta, caril, etc.

**ÓLEOS
ALIMENTARES**



MANTEIGA

AZEITE



**FRUTOS GORDOS FRITOS/
COM MEL/ SAL**



**FRUTOS GORDOS AO
NATURAL**



O único ingrediente deve ser o fruto gordo

1.9. RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

1 Tomar o pequeno almoço todos os dias

Incluir pelo menos, um alimento de cada um destes grupos:

Um alimento do grupo dos **cereais**

(Pão de mistura, cereais pouco açucarados, aveia, tostas integrais)



Um alimento do grupo dos **laticínios** ou uma **bebida vegetal** (soja, aveia, amêndoa, etc.) **fortificada**

(Leite simples, bebida vegetal fortificada, iogurtes não açucarados, queijo fatiado, queijo fresco, requeijão)



Uma peça de **fruta** (de preferência local e da época)

1 peça de fruta de tamanho médio (160g)



2 A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo diário de pelo menos

400G DE FRUTA E HORTÍCOLAS

≈ cinco porções diárias destes alimentos

Alimentos que contam

Todo o tipo de frutas e hortícolas contribuem, incluindo **frescos, congelados ou refrigerados**



180g cru
140g cozinhado

180g cru
140g cozinhado

180g cru
140g cozinhado



1 unidade
160g

1 unidade
160g

12 bagos
160g

1 unidade
160g

Alimentos que não contam

Batata, inhame (tubérculos), marmelada, compotas, geleias, fruta cristalizada, fruta em conserva com calda de açúcar, frutos desidratados e frutos gordos.

Comer, no mínimo, uma ou duas porções de hortícolas nas refeições principais

- Começar sempre o almoço e o jantar com taça sopa ou prato de salada;
- Incluir sempre, no prato principal, alimentos coloridos como acompanhamento;
- Variar a forma de confeção dos hortícolas (salteados, a vapor, puré, etc);
- Incluir hortícolas nos lanches (ex: cenoura ralada numa sandes).

Os alimentos são coloridos devido aos seus pigmentos naturais, cujas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias estão associadas à prevenção de doenças



Uma sopa (180-200mL)

Uma tigela /duas chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)

Uma chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)



O que são hortícolas?

HORTALIÇAS + LEGUMES

RAÍZES	BOLBOS	FRUTOS
 Beterraba	 Alho	 Abóbora
 Cenoura	 Cebola	 Pepino
 Nabo	 Alho-francês	 Pimento
 Rabanete		 Tomate
RAMAS	FOLHAS	FLORES/INFLORESCÊNCIAS
 Agrião	 Alface	 Brócolos
 Espinafres	 Couves	 Couve-flor
	 Repolho	

Como incluir mais frutas e hortícolas no dia a dia?

FRUTA

Inclua fruta no pequeno-almoço/ lanches



Sumos naturais/batidos

Sem adição de açúcar



Bolo de fruta



Gelados de fruta



Yogurte com fruta



Fruta fresca



Fruta desidratada



Panquecas de aveia com fruta

Sobremesas com fruta ou fruta como sobremesa



Fruta fresca
Sobremesa de excelência



Fruta assada/cozida



Salada de frutas frescas

Sem adição de açúcar



Pudins de fruta

Por exemplo: pudim de chia com fruta

Inclua **fruta** no **almoço/jantar**



Fruta na salada

(por exemplo: laranja, maçã, ameixa, marmelo com carnes; laranja com peixe)



Fruta nos assados no forno

(por exemplo: rodela de laranja, cubinhos de pera/maçã/ananás/manga)

Fruta madura

A fruta madura pode ser aproveitada para fazer **batidos de fruta, purés de fruta, compotas e sobremesas.**

Nas festas



Nas festas, as crianças podem fazer divertidas **espetadas** de ananás, melão, tomate cherry, uvas, morangos, mirtilos...

HORTÍCOLAS

Inclua hortícolas no pequeno-almoço/ lanches



Smoothies

Sumos de vegetais
e/ou fruta

Exemplos

Beterraba
Espinafres + ananás
Cenoura + laranja



Bolo/Muffins de vegetais

Exemplos

Cenoura
Abóbora
Espinafres
Curgete



Palitos de Vegetais

Exemplos

Cenoura
Pepino
Pimento



Vegetais frescos

Exemplos

Cenoura
Tomate cherry



No pão/wraps

Exemplos

Cenoura ralada
Tomate cortado
Alface/rúcula
Cebola
Pepino
Couve roxa

Inclua Hortícolas nas refeições principais (almoço e jantar)

Sopa



Sopa
caseira

Iniciar as refeições principais com uma sopa de legumes.

Pode fazer uma base da sopa e congelar em doses diárias e em cada dia adicionar um hortícola diferente partido em pedaços (por exemplo: espinafres, couve lombarda, repolho ou agrião).

O azeite apenas deve ser adicionado em cru no final da preparação.

Prato principal



Cozinhados



crus

e/ou

Saladas coloridas

alface, rúcula, tomate cherry, cubos de pepino, cenoura ralada, pimento, couve roxa e repolho,
+ fruta: rodela de maçã



Evite a adição de molhos (por exemplo: maionese ou molho de alho) e opte pelo azeite em cru, em conjunto com o vinagre sem adição de sal.

Varie as confeções



Salteados

1 colher de chá de azeite, alho e ervas aromáticas



Assados



Cozidos



Grelhados



Chips



Crus



Arroz de vegetais



Pickles



**Esparregado/
Purés**

Por exemplo: cenoura, curgete, abóbora, ervilhas, brócolos ou couve-flor

Adapte receitas/reutilize as sobras alimentares



Omelete

Acrescente às omeletes por exemplo: cebola, cogumelos, alho-francês, cenoura, tomate e pimentos.



Pizzas caseiras

Adicione por exemplo: rúcula ou tomate cherry.



**Tartes
vegetarianas**



Arroz ou massa

Junte aos pratos de massa e arroz legumes como: grelos, brócolos ou tomate.

3

Diminuir o consumo de carne vermelha (porco, vaca, borrego, cabrito ou vitela) **e dar preferência a:**

Pescado

Peixe: salmão, sardinha, cavala, atum, pescada, dourada, etc.

+

Moluscos : polvo, lulas, pota, choco, etc.

+

Crustáceos: camarão, sapateira, etc.

Consumir pelo menos **três vezes por semana**

Carnes brancas (frango, peru ou coelho)

Refeições com **ovo**

Leguminosas (feijão, grão de bico, ervilhas ou lentilhas)

Consumir **todos os dias**



DICA

Leguminosas secas: Demolhar e cozer leguminosas secas em casa pode facilitar a sua digestão.

Como incluir leguminosas na alimentação todos os dias?



Na sopa



Em substituição da carne/peixe/ovo



Como acompanhamento



Como lanche/*snack* (grão no forno ou *hummus*)

4

Diminuir o consumo de sal, substituindo por **plantas aromáticas** e **especiarias** da sua preferência.



5

Utilize o **azeite** como a gordura de eleição para confeccionar e temperar, com moderação.



6

Inclua os **frutos gordos** ao natural - nozes, amêndoas ou avelãs (30g por dia) e **sementes** (girassol, abóbora, linhaça ou chia) nos seus lanches.



7

Diminuir o consumo de **produtos processados e de pastelaria**.

Por exemplo: bolos, croissants, pão de leite, cereais muito açucarados, bolachas recheadas, pizzas, hambúrgueres, batatas fritas e refeições pré-confeccionadas.



8 Fazer refeições principais completas.

Constituição de um prato saudável e substituições

SOPA



ÁGUA



PRATO PRINCIPAL

saudável

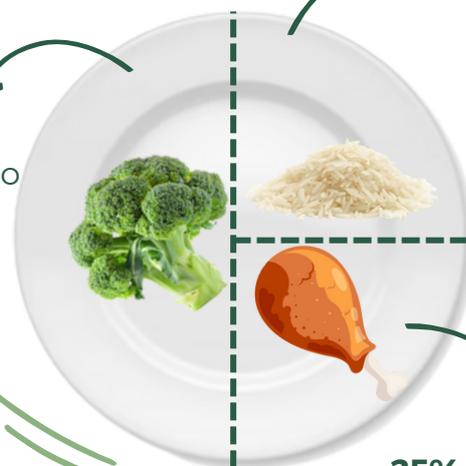
50% HORTÍCOLAS

Crus

- Alface/rúcula/agrião
- Tomate
- Pepino
- Cenoura
- Cebola
- Beterraba

e/ou Cozinhados

- Brócolos
- Couves de Bruxelas
- Couve- flor
- Abóbora



25% CEREAIS E TUBÉRCULOS

- Arroz
- Massa
- Batata
- Couscous
- Quinoa

25% PROTEINA ANIMAL OU VEGETAL

- **Carne**
- **Peixe**
- **Ovos**
- Feijão
- Grão-de-bico
- Ervilhas
- Favas
- Lentilhas
- Soja



1 PORÇÃO DE FRUTA FRESCA E DA ÉPOCA

1.10. HORTÍCOLAS - BENEFÍCIOS E COMO CONSUMIR

São enúmeros os benefícios do consumo de hortícolas, tais como:

1. Redução do risco de doenças cardiovasculares
2. Redução dos níveis de colesterol
3. Prevenção da diabetes *mellitus* tipo 2
4. Prevenção do cancro do esófago
5. Prevenção do cancro da mama
6. Prevenção do cancro do pulmão
7. Prevenção do cancro de colorretal
8. Melhoria no funcionamento do sistema digestivo
9. Promoção da sensação de saciedade
10. Prevenção da obesidade
11. Ajuda no controlo do peso
12. Regulação da microbiota intestinal
13. Promoção da hidratação
14. Redução do risco de depressão
15. Prevenção de acidentes vasculares cerebrais

Qual a relevância da cor dos hortícolas?

VERDE

Vitamina C
Vitamina K
Vitamina B9
Vitamina B
Potássio

PIGMENTOS: **Clorofilas**

Benefícios: ação antioxidante, estimulação do sistema imunológico, anticancerígeno e anti-inflamatório.



BRANCO

Vitamina B1
Vitamina B2
Magnésio
Potássio

PIGMENTOS: **Antoxantina**

Prevenção do colesterol alto, proteção da cardiotoxicidade, anticancerígeno, prevenção da obesidade e manutenção da pressão arterial.



VERMELHO

Vitamina C
Vitamina B6
Vitamina B9

PIGMENTOS: **Licopeno e Antocianinas**

Prevenção de doenças cardiovasculares, anticancerígeno, antioxidante, antidiabético, prevenção da infertilidade masculina, anti-inflamatório e hipertiróide.



ROXO

Potássio
Vitamina C
Vitamina K
Vitamina B9
Vitamina B

PIGMENTOS: **Betaláínas**

Anticancerígeno, antioxidante, anti-inflamatório e antidiabético.



AMARELO

Vitamina A
Vitamina B
Vitamina C
Potássio

PIGMENTOS: **Luteína e Zeaxantina**

Anti-inflamatório, anticancerígeno, prevenção de obesidade, antioxidante e melhora a visão.



LARANJA

Vitamina A
Vitamina B
Vitamina C
Potássio

PIGMENTOS: **Betacaroteno**

Anticancerígeno, antioxidante, antidiabético e previne o colesterol alto.



No entanto, além de conhecermos os benefícios de cada hortícola, nem sempre diversificamos o seu consumo por não saber como os confeccionar.

De forma a incluir mais e diferentes hortícolas nas suas refeições diárias, serão apresentadas diversas sugestões:



acelgas

Podem ser consumidas salteadas, refogadas, cozidas, ou até mesmo cruas, numa salada. Os talos podem ser utilizados para um arroz.

Por exemplo: **esparregado de acelgas**



aipo

É um alimento muito versátil, podendo ser adicionado em sopas, saladas, salteados ou em batidos e sumos.

Por exemplo: **sumo de aipo, ananás e hortelã**



chicharos

É uma leguminosa, considerada um produto tradicional português. Pode ser incluído em sopas, saladas, pratos principais e sobremesas.

Por exemplo: **hambúrguer de chicharos com molho de iogurte e alho**



endívias

Podem ser consumidas cruas, em vinagretes, refogados, grelhados, recheadas, gratinadas, assadas ou em saladas.

Por exemplo: **salada de endívias com atum**



funcho

Pode ser consumido cozido, assado, estufado ou até mesmo num caldo. As folhas, picadas de forma muito fina, podem ser adicionadas a saladas, pratos de peixe ou carne, sopas ou molhos.

Por exemplo: **arroz de salmão, funcho e ervilhas**



rábano

Podem ser consumidos em cru ou cozinhados: assados ou cozidos.

Por exemplo: **salada de couve-rábano com endro, tomate e agrião**

NOTA: Pode consultar as receitas sugeridas em anexos.

1.11. LISTA DE COMPRAS MEDITERRÂNICA

-
- Azeite** (extra virgem)

 - Especiarias** - pimenta, cominhos, caril, cravinho, açafrão, gengibre, canela, colorau, malagueta...

 - Plantas aromáticas**- coentros, orégãos, manjerição...

 - Cebola e alho**

 - Frutos gordos**- amêndoas, nozes, pinhões, amendoins...

 - Leite, queijo, iogurtes**

 - Leguminosas** - grão, feijão manteiga, feijão vermelho, feijão frade, tremoço, lentilhas, chícharo...

 - Massa** **Arroz** **Batata** (branca e doce)

 - Pão** (mistura ou integral)

 - Flocos de aveia e cereais integrais** de pequeno-almoço pouco açúcarados

 - Ovos**

 - Carne** (Preferir as carnes brancas- peru, frango)

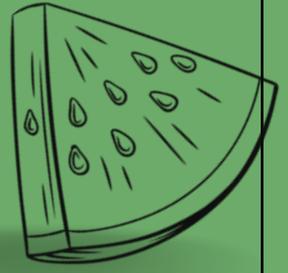
 - Pescado** (peixe, moluscos e crustáceos)

 - Hortícolas** da época

 - Fruta** da época

 - Água**
-

Uma lista de compras consciente promove uma alimentação saudável, sustentável e evita desperdício



2

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL



2.1. ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Sugere-se que o padrão alimentar mediterrânico, ao caracterizar-se pelo consumo de produtos locais, frescos e sazonais e assente numa maior proporção de produtos locais de origem vegetal, pode ter um papel importante na preservação do meio ambiente, da biodiversidade e no combate às alterações climáticas.

O que é uma alimentação sustentável?

Segundo a definição da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), uma dieta sustentável tem:

- **Baixo impacto ambiental;**
- **Contribui para a segurança alimentar e nutricional** da população, assim como para o seu **estado de saúde**, tanto no presente como no futuro.

As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e o ecossistema e permitem otimizar os recursos naturais e humanos.

Para além disso, uma dieta sustentável é culturalmente aceite, **nutricionalmente adequada, acessível** pela população, **segura e economicamente justa**.

O que é um alimento sustentável?

- ✓ produzido com recurso a métodos de produção que respeitam o ambiente e os animais.
- ✓ que respeita o bem-estar do ambiente, dos animais, dos produtores e dos consumidores.
- ✓ que sejam locais e sazonais, preferencialmente adquiridos diretamente do próprio produtor.
- ✓ que não passa por processos industriais, de modo a minimizar a quantidade de recursos utilizados (por exemplo: água e combustível).

Como ter uma alimentação sustentável?

1 Ter uma **alimentação do estilo Mediterrânico**, respeitando as porções Roda da Alimentação Mediterrânica.

2 Consumir alimentos **frescos, locais e da época**.

→ são mais saudáveis e precisam de menos água para serem produzidos, logo são mais sustentáveis



Importância do consumo de produtos locais na preparação de ementa de dieta mediterrânea

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. Minimizando ainda os custos com transportes.

ALIMENTO SAZONAL (DA ÉPOCA)

É um alimento fresco, que atinge o seu estado de maturação de forma natural em determinada estação do ano, encontra-se disponível localmente e em condições ideais para consumo.

- ⇒ Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época.
- ⇒ Os alimentos da época têm, geralmente, características nutricionais e organoléticas (por exemplo: sabor, odor e cor) superiores.
- ⇒ Por outro lado, permitem contribuir para a promoção da economia local e para a melhoria do ambiente (por exemplo: utilizam menos cadeias de frio e menos conservantes).

**Desta forma, é promovido o respeito pelas estações do ano em
que cada espécie é cultivada ou criada**



Porquê comer local e sazonal?

Com o processo de globalização e as novas tecnologias, hoje em dia, facilmente encontramos nos supermercados produtos provenientes de todo o Mundo. Contudo, no transporte destes alimentos perde-se qualidade e frescura, colhe-se fora de época, aplicam-se substâncias químicas, gasta-se mais energia para a conservação/refrigeração, embalagem e transporte.

Por outro lado, a aquisição de **produtos locais, frescos e da época** assegura a **qualidade nutricional**, uma vez que não são incorporados conservantes, corantes ou estabilizadores, entre outras substâncias.

Para além de respeitarem os ciclos naturais das culturas agrícolas, podem minimizar problemas relacionados com a saúde, especialmente os provocados pelas tendências do padrão alimentar atual globalizado e incluindo mais alimentos processados.



3

Reduzir a utilização de **embalagens de plástico**.

PREFERIR



Garrafas e sacos reutilizáveis

EVITAR



Embalagens de plástico

4

Aumentar o **consumo de alimentos de origem vegetal**.



Limitar o consumo de carne vermelha (por exemplo: porco, cabrito, vaca) e processada (por exemplo: salsichas, hambúrgueres, enchidos).

Aumentar o consumo diário de **leguminosas** e utilizá-las em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana.

5

Fazer uma horta/canteiro em casa.

Muito espaço - Horta em família



Pouco espaço - Canteiro aromático



Como construir um canteiro aromático?



Pode adquirir plantas aromáticas na forma de **vaso** ou em **semente**.

EM VASO:

1. Colocar o vaso numa base junto ao parapeito da janela ou na varanda, assegurando que fica protegido contra correntes de ar e sol direto.
2. Não regar a planta diretamente, colocar a água na base do vaso.
3. Garantir que o composto da planta se encontra húmido.
4. Quando precisar, cortar a parte comestível da planta com a mão ou tesoura/faca limpa e pela parte superior (exceto o cebolinho) para aparecerem novos rebentos.
5. Ir retirando as folhas que se encontram deterioradas.



EM SEMENTES:

1. Escolher um recipiente para colocar o composto: pode reutilizar por exemplo: caixa de ovos ou fruta ou utilizar tabuleiros adequados para sementeira.
2. Colocar o composto e pressionar.
3. Distribuir as sementes uniformemente e não muito próximas, de forma a que estas tenham espaço para se desenvolverem.
4. Colocar uma fina camada de composto por cima das sementes.
5. Pulverizar com água e colocar a sementeira numa zona com iluminação (por exemplo: parapeito da janela).
6. Pulverizar a terra à medida que esta vá secando.



No final de uma a duas semanas, dependendo da planta, **surgirão as plântulas** (embrião vegetal contido na semente, que começa a desenvolver-se pela germinação)

7. Transplantar as plântulas para um vaso ou um jardim mantendo o solo húmido.
8. Adotar os cuidados referidos para as plantas em vaso, na página anterior.



6

Diminuir o consumo de **alimentos processados e ultraprocessados**.

PREFERIR**Fresco****Pêssego ao natural****EVITAR****Processado****Pêssego em calda****Ultraprocessado****Sumo de pêssego em pó**

Alimentos processados – alimentos relativamente simples, com um reduzido número de ingredientes, como por exemplo os produtos em **conserva** (conservas de pescado ou de leguminosas e fruta em calda ou cristalizada), **o queijo** e o **pão fresco não embalado**.

Estes alimentos são produzidos essencialmente através da adição de sal, de óleo ou de outro tipo de gordura, de açúcar e/ou de outras substâncias com o objetivo de aumentar a sua durabilidade ou modificar/ melhorar as suas qualidades sensoriais.

Alimentos ultraprocessados – alimentos prontos a consumir/ beber/ aquecer, produzidos pela indústria alimentar com recurso a diversas técnicas. Resultam da combinação de vários ingredientes, bem como os aditivos alimentares (por exemplo: aromas, corantes, emulsionantes, edulcorantes, intensificadores de sabor).

Exemplos de alimentos ultraprocessados: refrigerantes, *snacks* doces ou salgados, bolachas, cereais de pequeno-almoço, gelados, refeições prontas a consumir ou pré-preparadas congeladas/refrigeradas, entre outros.

- 7** Reaproveitar as sobras de outras refeições.
- 8** Reduzir o desperdício na preparação e confeção dos alimentos.
- 9** Privilegiar o uso das panelas de pressão, pois permitem cozinhar mais rapidamente e economizar mais energia. Limitar o uso do forno.
- 10** Ferver a água num jarro elétrico é mais rápido e envolve menos custos energéticos do que aquecê-la numa panela.
- 11** Preferir embalagens familiares, ao invés de embalagens individuais. Adquirir produtos avulso ou granel.
- 12** Durante a cozedura, manter a panela tapada e desligar o fogão pouco tempo antes do final da cozedura.
- 13** Ter atenção à data de validade dos produtos e acondicionar na zona frontal (da despensa ou do frigorífico) os alimentos com a data de fim mais próxima.
- 14** Acondicionar convenientemente os alimentos (por exemplo: armazenar em local seco ou no frio).
- 15** Verificar, frequentemente, a temperatura de refrigeração e congelação.
- 16** Consumir, em primeiro lugar, os alimentos mais perecíveis.
- 17** Fazer compostagem dos resíduos orgânicos e utilizar como fertilizante na horta familiar.
- 18** Reciclar as embalagens utilizadas.

2.2. SAZONALIDADE DAS FRUTAS E HORTÍCOLAS

Primavera (março, abril, maio e junho)



maçã



ananás dos Açores



mirtilos



banana da Madeira



morangos



nêsperas



cerejas



laranja



tangerina



limão

Verão (junho, julho, agosto e setembro)



ameixa



ananás dos Açores



banana da Madeira



cerejas



amoras



figo



maçã



laranja



framboesas



limão



mirtilos



morangos



uvas



pêssego



pêra

continuação **Verão**



melo



melancia



melão

Outono (setembro, outubro, novembro e dezembro)



ananás
dos Açores



banana da
Madeira



laranja



maçã



limão



pêssego



pêra



uvas



avelãs



clementina



kiwi



dióspiro



castanhas



marmelos



tangerina



nozes



romã



medronho

Inverno (dezembro, janeiro, fevereiro e março)



amêndoas



avelãs



nozes



castanhas



ananás
dos Açores



banana da
Madeira



laranja



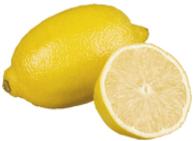
maçã



tangerina



kiwi



limão



pêra



clementina



pinhões

SAZONALIDADE DOS HORTÍCOLAS

Primavera (março, abril, maio e junho)



abóbora



acelga



agrião



aipo



alface



batata



beldroegas



beterraba



brócolos



cebola



cenoura



chicória



cogumelos



couve-lombarda



ervilhas



espargos



espinafres



favas



feijão-verde



funcho



grelos



nabiça



rabanete



rábano



repolho



rúcula



tremoços

Verão (junho, julho, agosto e setembro)



alho



alho-francês



batata



beldroegas



beringela



cebola



cenoura



chícharos



chuchu



curgete



feijão-verde



pepino



pimento



piri-piri



tomate rosa

Outono (setembro, outubro, novembro e dezembro)



abóbora



acelga



agrião



aipo



alface



alho-francês



batata



batata-doce



beldroegas



beringela



beterraba



brócolos



cebola



cenoura

continuação **Outono**



chicória



chuchu



cogumelos



couve-de-
Bruxelas



couve-flor



couve
portuguesa



curgete



endívias



espinafres



funcho



grelos



nabiça



pepino



pimento



rabanete



rábano



repolho



tomate rosa

Inverno (dezembro, janeiro, fevereiro e março)



abóbora



acelga



agrião



aipo



alface



alho-francês



beterraba



brócolos



cebola



cenoura



chicória



couve-de-Bruxelas



couve-flor



couve-lombarda



couve portuguesa



endívia



espargos



espinafres



funcho



grelos



nabiça



rabanete



rábano



repolho



rúcula

SAZONALIDADE DO PESCADO

Primavera (março, abril, maio e junho)



anchova, azevia, berbigão, boga, camarão, caranguejo, carapau, cavala, charroco, choco, conquilhas, corvina, enguia, imperador, lampreia, linguado, lingueirão, litão, lula, moreia, navalheira, ostras, ouriço do mar, pescada, polvo, pota, pregado, raia, robalo, ruivo, sapateira, sarda, sável, tamboril e tremelga

Verão (junho, julho, agosto e setembro)



barbo, berbigão, cachucho, camarão, caranguejo, carapau, cavala, chicharro, choco, goraz, lingueirão, litão, lula, moreia, navalheira, ostras, ouriço do mar, polvo, pota, raia, robalo, sapateira, sarda, sardinha, sarrajão, tainha, tamboril e tremelga

Outono (setembro, outubro, novembro e dezembro)



berbigão, besugo, cachucho, camarão, caranguejo, cherne, choco, conquilhas, dourada, enguia, faneca, goraz, lingueirão, litão, lula, moreia, navalheira, ostra, ouriço do mar, pargo, peixe-espada, pescada, polvo, pota, raia, salmonete, sapateira, sardinha, solha, tainha, tamboril, tremelga e truta

Inverno (dezembro, janeiro, fevereiro e março)



anchova, berbigão, besugo, boga, camarão, caranguejo, carapau, cherne, choco, choupa, conquilhas, dourada, enguias, faneca, lampreia, linguado, lingueirão, lula, moreia, navalheira, ostras, ouriço do mar, pargo, peixe-espada, pescada, polvo, pregado, raia, ruivo, sapateira, sável, solha, tamboril, tremelga e truta

2.3. SAZONALIDADE - MARMITAS SAUDÁVEIS



Primavera

1

Refeição Intermédia - **LANCHE**

Pudim de gelatina com queijo *quark* e frutos vermelhos

Ingredientes:

- 500ml de água a ferver
- 400ml de água fria
- 2 saquetas de gelatina de frutos vermelhos
- 500g de queijo *quark*
- 300g de frutos vermelhos



Dissolver a gelatina em água quente. Adicionar o queijo e mexer muito bem, até estar bem dissolvido. Juntar a água fria e mexer bem. Distribuir por copinhos e levar ao frigorífico até solidificar. Levar os frutos vermelhos num tacho ao lume e deixar ferver, em lume brando, até apurar. Deixar arrefecer e distribuir pelos copinhos. Levar novamente ao frio.

Fonte: www.cincoquartosdelaranja.com

2

Refeição Principal - **ALMOÇO**

Salada de choquinhos grelhados com arroz e agrião

Ingredientes:

- 600g de chocos pequenos limpos
- 170g de arroz integral
- 70g de folhas de agrião
- 85g de rabanetes
- 285g de tomate cereja
- 1 colher de chá de alho em pó
- 0,5dl de azeite
- 15ml de vinagre de vinho tinto
- Sal e pimenta a gosto



Cozer o arroz em água com sal. Escorrer e deixar arrefecer. Temperar os chocos com sal, pimenta e alho em pó. Levar os chocos a grelhar e deixar arrefecer. Numa taça, colocar o arroz, os choquinhos, o tomate cereja cortado, os rabanetes em fatias e o agrião. Temperar com sal, azeite e vinagre.

Fonte: www.cincoquartosdelaranja.com

1 Refeição Intermédia - **LANCHE****Muffins de Limão**Ingredientes:

- 10 colheres de sopa de flocos de aveia
- 6 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 1 ovo
- 250ml de sumo natural de limão
- 1 banana
- 1 colher de café de fermento



Esmagar a banana e juntar o ovo inteiro, misturando. Juntar os flocos de aveia e a farinha de amêndoa e envolver bem. Juntar o sumo de limão e voltar a misturar bem até ficar uma homogénea. Adicionar o fermento e voltar a misturar. Distribuir o preparado por forminhas, colocando uma rodela de banana por cima. Levar ao forno, cerca de 30 minuto, a 180.°C.

Fonte: www.poetenalinha.pt

2 Refeição Principal - **ALMOÇO****Salada de melancia com queijo *feta* e rúcula**Ingredientes:

- 475g de melancia cortada em cubos
- 70g de rúcula
- 200g de queijo *feta*
- 1/2 pepino
- 1/2 cebola roxa
- 8 folhas de hortelã

Para o molho vinagrete:

- 60ml de azeite
- 20ml de vinagre de vinho
- 1/2 colher de chá de mostarda em grão
- 1/2 colher de chá de mostarda *Dijon*
- Sal e pimenta-preta a gosto



Cortar a cebola em meias luas. Numa travessa, colocar a rúcula, a melancia, o pepino cortado em meias luas e sem sementes, a cebola e as folhas de hortelã. Juntar o queijo feita em cubos.

Para o vinagrete: misturar todos os ingredientes.

Regar a salada com o molho.

Fonte: www.cincoquartosdelaranja.com



Outono

1

Refeição Intermédia - **LANCHE**

Waffles de espelta e batata-doce

Ingredientes:

- 100g de farinha de espelta
- 100g de batata-doce laranja assada
- 25g de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela em pó a gosto
- 2 ovos
- 80ml de leite ou bebida vegetal



Triturar a batata-doce com leite e os ovos. Numa taça, colocar a farinha com o açúcar, o sal e fermento, polvilhando com um pouco de canela. Juntar os elementos líquidos à mistura anterior e misturar bem. Fazer os waffles.

Fonte: www.cincoquartosdelaranja.com

2

Refeição Principal - **ALMOÇO**

Gratinado de massa com abóbora

Ingredientes:

- 200g de massa (macarrão, espiral, conchas, ...)
- 200g de abóbora assada
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- 50ml de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 1 ramo de salsa
- Sal e pimenta-preta a gosto
- 200gr de queijo *mozzarella ralado*



Cozer a massa em água com sala. Depois de cozida, escorrer e regar com um fio de azeite para não colar, mexendo. Triturar a abóbora assada até fazer puré. Levar um tacho ao lume com azeite. Quando quente, adicionar picada e a o louro. Juntar os alhos e deixar cozinhar até a cebola estar macia. Apagar o lume e adicionar a massa, o puré e a salsa, temperando com sal e pimenta e misturando bem. Colocar metade da mistura numa travessa de forno e polvilhar com metade do queijo. Colocar a restante massa e repetir o processo com o queijo. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 20 minutos ou até o queijo estar gratinado.

Fonte: www.cincoquartosdelaranja.com



Inverno

1 Refeição Intermédia - **LANCHE**

Bolinhas energéticas com tâmaras

Ingredientes:

- 200g de tâmaras sem caroço
- 45g de amêndoas com pele
- 45g de nozes
- 1 colher de café de pasta de baunilha
- 1 pitada de sal



Colocar as tâmaras, as nozes, as amêndoas, a baunilha e o sal no processador e triturar até ter consistência que permita moldar. Fazer pequenas bolinhas com a massa (caso seja a seu gosto, pode passar as bolinhas por coco ralado). Guardar no frigorífico até consumir.

Fonte: www.cincoquartosdelaranja.com

2 Refeição Principal - **ALMOÇO**

Croquetes de cenoura e brócolos no forno

Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- 1/2 cabeça de brócolos
- Cebolinho a gosto
- 1/2 chávena de pão ralado crocante
- 1/4 chávena de farinha de amêndoa
- 1/2 chávena de queijo ralado
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto



Pré-aquecer o forno a 180°C. Esmagar as cenouras e os brócolos, já cozidos. Deitar para uma taça e juntar o pão ralado, a farinha de amêndoa, o queijo, o ovo, o sal e pimenta e cebolinho, misturando tudo. Moldar os croquetes e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal. Levar ao forno por 25 minutos. Acompanhe com um arroz branco

Fonte: www.24kitchen.pt

2.4. PRODUTOS ENDÓGENOS, SISTEMAS DE PRODUÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE QUALIDADE

O que são?

São produtos com origem natural no território, mais adaptados às condições de clima e solos, a sua produção contribui para o equilíbrio dos ecossistemas existentes e para a sustentabilidade ambiental e económica da região.

Qualidade dos produtos endógenos

Os produtos endógenos representam um importante valor cultural, social, económico, agrícola e ambiental que deve ser preservado e fomentado. As variedades alimentares de cada região são a base para a sustentabilidade do território. Os produtos mais adaptados, são naturalmente mais resistentes a pragas, doenças e condições climáticas adversas, o que se traduz no aumento da qualidade do produto final, evitando o recurso a tratamentos fitossanitários com maior impacto nos ecossistemas e na saúde do consumidor.



Sistemas de Produção e Certificação de Qualidade

Produção Biológica (PB)



A agricultura em modo de produção biológico permite a obtenção de produtos saudáveis e de qualidade, em simultâneo com a sustentabilidade da própria exploração, e minimiza o impacto da produção agrícola no ambiente. Não utiliza pesticidas ou adubos de síntese (de fórmula rápida para absorção pelas plantas) ou organismos geneticamente modificados - OGM.

Produção Integrada (PI)



Da agricultura em modo de produção integrado resultam alimentos de qualidade, privilegiando a gestão racional dos recursos de regulação natural da exploração agrícola, em substituição dos fatores de produção (adubos e fertilizantes de síntese) contribuindo para uma agricultura sustentável.

Denominação de Origem Protegida (DOP)



Este símbolo indica que o produto tem origem numa região demarcada. Todas as fases da sua produção têm lugar numa zona geográfica delimitada, com matérias primas dessa região, em que a qualidade e características do produto se devem ao seu local de produção e fabrico.

Denominação de Origem Protegida (DOP)

- Azeite do Alentejo Interior DOP
- Carne alentejana DOP
- Carne Mertolenga DOP
- Carne de Porco Alentejano DOP
- Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP
- Queijo Serpa DOP



Indicação Geográfica Protegida (IGP)

Esta denominação indica que o produto tem origem em determinado local ou região, as suas características são atribuídas à sua origem geográfica e pelo menos uma das fases da produção ocorre na área geográfica delimitada.

Indicação Geográfica Protegida (IGP)

- Batata Doce de Aljezur IGP
- Borrego do Baixo Alentejo IGP
- Cabrito do Alentejo IGP
- Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP
- Medronho do Algarve IGP
- Paio de Beja IGP
- Presunto de Santana da Serra, Paleta de Santana da Serra IGP



Especialidade Tradicional Garantida (ETG)

Este termo indica que determinado produto ou alimento teve na sua origem um modo de produção, transformação ou composição que corresponde a uma prática tradicional ou, que foi produzido a partir de matérias-primas ou ingredientes utilizados de forma tradicional.

2.5. PRODUTOS DO LITORAL ALENTEJANO

Alcácer do Sal: arroz, azeite, carne de bovino, vinho, pinhão, mel, marisco, sal,



Grândola: arroz, batata-doce, carne de porco preto, carne de ovinos, carnes de caça, pinhão, pão, mel, ervas aromáticas, medronho, figos, ...



Santiago do Cacém: tomate, milho, carne de ovinos, carne e leite de caprinos e carne de suínos, mel, enguias, queijo, laranja ...



Sines: pescado (peixe, moluscos, crustáceos), carne de bovinos, ...



Odemira: batata-doce, carne de bovino, medronho, hortícolas, frutos vermelhos, leite, mel, cogumelos, pescado (peixe de água doce, moluscos, crustáceos), carne e leite de caprinos, pão, ...



2.6. PRODUTOS LOCAIS NA PREPARAÇÃO DE PRATOS TRADICIONAIS

Alcácer do Sal: arroz, marisco (lingueirão) e sal

Arroz de lingueirão



Grândola: pão e ervas aromáticas (poejo)

Açorda de poejo



Santiago do Cacém: tomate e enguias

Ensopado de enguias



Sines: pescado (peixe, moluscos, crustáceos)

Cataplana de marisco



Odemira: batata-doce, pescado (moluscos - polvo)

Polvo com batata doce



2.7. LANCHES SAUDÁVEIS

Fazer um lanche saudável entre as refeições principais é importante para ter um melhor controlo sobre o seu peso, para além de assegurar as suas necessidades e energia.

Se fizer um **lanche a meio da manhã** e a **meio da tarde**, consegue controlar melhor as quantidades da refeição principal evitando comer em excesso.

O que deve incluir:

Um alimento do grupo dos **cereais**



Dica: Pode optar pelo pão integral, de mistura ou de centeio.

Um alimento do grupo dos **laticínios** ou uma **bebida vegetal** (soja, aveia, soja, amêndoa, etc) **fortificada**



Dica: pode optar pelas versões magras e sem adição de açúcar.

Uma peça de **fruta** (de preferência local e da época)



Dica: Pode ser um puré de maçã, maçã ou pêra cozidas, para variar.



Os frutos gordos ao natural podem ser incluídos nos lanches, de forma moderada (30g diárias) por serem muito calóricos.

O conteúdo do lanche a meio da manhã e a meio da tarde deve ser igual?

Depende. O conteúdo dos lanches pode variar consoante o intervalo de horas que tem disponível para o fazer, por exemplo, se a meio da manhã tem um intervalo mais curto que o da tarde, é interessante fazer um lanche mais reforçado à tarde ou até mesmo dois lanches essencialmente se pratica exercício físico.

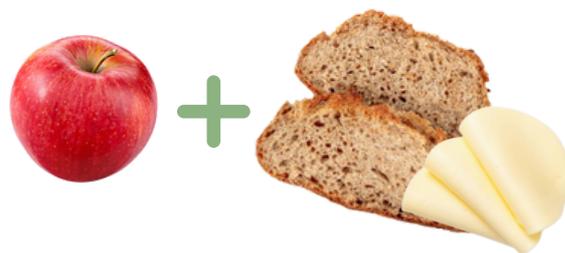
O que NÃO deve incluir:

- Produtos processados (pão embalado), bolos de pastelaria ou bolos embalados (*croissants*, pães de leite);
- Sumos e refrigerantes;
- Bolachas e cereais muito açucaradas.

Alimento com maior teor de açúcar, gordura, gordura saturada, aditivos, e/ou sal.

Exemplos de Lanches Saudáveis

- 1 **Pão de mistura** com uma fatia de **queijo flamengo** e **fruta fresca e da época**



- 2 Papas de aveia (**leite meio-gordo/magro** ou bebida vegetal sem adição de açúcar e fortificada com **flocos de aveia**) e **fruta fresca e da época**



3 **Tostas integrais** com um **queijo fresco magro** e **fruta fresca e da época**



4 **Iogurte** sólido sem adição de açúcar com **granola caseira*** (frutos gordos e aveia) e **fruta fresca e da época**

*preferir a granola caseira uma vez que as de compra por norma têm adição de açúcar e óleos



5 Panquecas caseiras (**leite** ou bebida vegetal sem açúcar + **flocos de aveia** + 1 ovo) e **fruta fresca e da época**



6 Pudim de chia (sementes de chia + **aveia** + **leite/bebida vegetal ou iogurte**) com **compota caseira** ou **puré de fruta** sem adição de açúcar

*Faça o pudim de chia e deixe repousar algum tempo para que as sementes de chia hidratem e adquiram a consistência gelatinosa.



Granola Caseira

Como construir?

cereais > frutos gordos > sementes > gordura > adoçante
+ extras
opcional

3 chávenas de cereais



flocos de aveia



flocos de milho
(corn flakes)



puff de arroz

- quinoa/amaranto em flocos
- flocos de cevada
- flocos de arroz
- flocos de trigo sarraceno

1 chávena de frutos gordos



amêndoas



avelãs



amendoins



nozes

1/2 chávena de sementes



sementes de
abóboras



sementes de
girassol



sementes de
linhaça



sementes de
sésamo

1 colher de sopa de gordura



azeite



óleo de coco

1/4 chávena de adoçante



mel



tâmaras ou figos



maple syrup



puré de fruta
(por exemplo: maçã)

1 a 2 colheres de sopa de especiarias - extras



canela em pó



cacau em pó ou
pepitas de
chocolate



gengibre



fruta desidratada
(por exemplo: uvas passas,
arandos, damascos, banana
ou lascas de coco)

Granola Caseira

Como fazer?

- ⇒ Pré-aquecer o forno a 180°C;
- ⇒ Juntar todos os ingredientes exceto as frutas desidratadas, o chocolate e o coco;
- ⇒ Misturar bem para envolvê-los;
- ⇒ Colocar a mistura num tabuleiro de forno, dispondo os ingredientes de forma a não ficarem sobrepostos;
- ⇒ Levar ao forno por 30 minutos, mexendo a cada 10 minutos para não deixar queimar até ficar dourada e crocante;
- ⇒ Retirar do forno, deixar arrefecer e adicionar os extras (fruta desidratada, chocolate, coco);
- ⇒ Reservar um recipiente de vidro fechado para mantê-la crocante.



Qual é a diferença entre o muesli e a granola?

Muesli:

Flocos de cereais + frutos gordos + fruta desidratada
Não vai ao forno; os alimentos são mantidos em “cru”

Granola:

Flocos de cereais + frutos gordos + fruta desidratada + gordura + adoçante

Vai ao forno, os alimentos são cozinhados

Para fazer a ligação

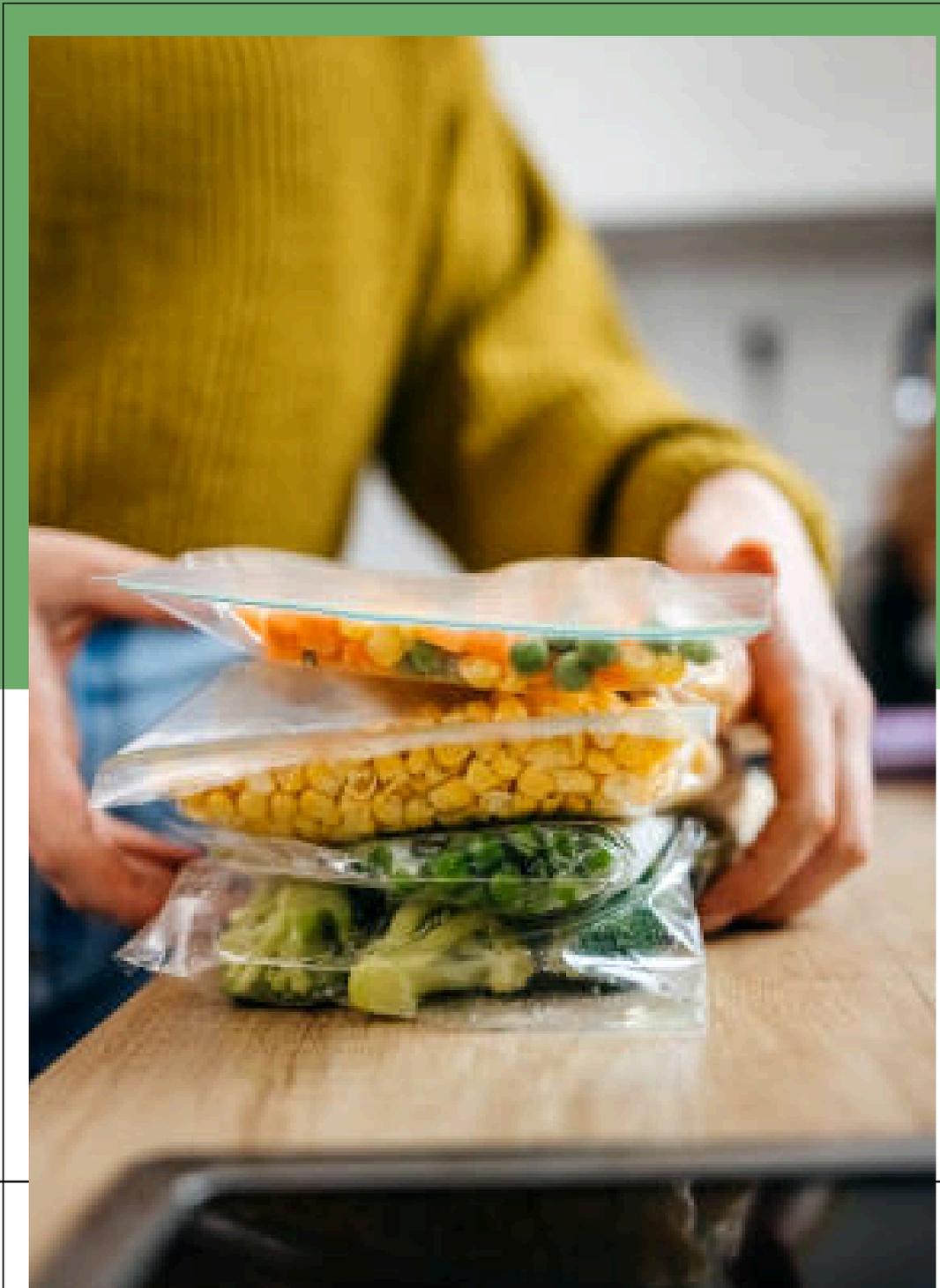
A **granola**, por norma, é mais calórica por ter a adição de uma fonte de gordura e um adoçante, ao contrário do **muesli**.

Ambos podem ser incluídos na sua alimentação, com moderação.

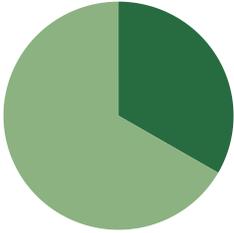


3

COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



3.1. COMO DIMINUIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR E ECONOMIZAR?



De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), cerca de **1/3 de todos os géneros alimentícios produzidos no Mundo é desperdiçado.**

Com a frequente subida dos preços dos bens alimentares e o impacto que apresenta no orçamento familiar é imprescindível **adotar estratégias para reduzir o custo da alimentação sem que o seu valor nutricional seja comprometido.**



Estratégias a adotar para reduzir o custo da alimentação e o desperdício alimentar

GESTÃO DE COMPRAS ALIMENTARES

Antes de ir às compras

- A compra dos alimentos inicia-se em casa com a **elaboração da lista de compras.**
- **Não vá às compras com fome**, evitando comprar mais do que necessita.

Lista de compras

- **Verificar o que se tem em casa** (na despensa, frigorífico ou congelador).
- Fazer um **planeamento semanal** de refeições, reaproveitando sobras.
- Fazer uma **lista de compras com os alimentos necessários** para as refeições definidas e de acordo com o que já tem em casa.
- Consultar os **folhetos promocionais** e escolher os produtos alimentares em promoção, de acordo com a lista de compras.

Nas compras

- **Fazer compras conscientes**, de acordo com a sua lista de compras.
- **Comprar produtos perto do fim do prazo de validade**, mas apenas se tiver a certeza que o irá consumir nesse período de tempo.
- **Comparar os preços por quilograma (kg) ou litro (L)**.
- Optar por produtos de **marca própria** (comumente conhecidos como “marca branca”) sempre que vantajoso.
- Preferir **embalagens de tamanho familiar** e dividi-las em casa em doses individuais ou por refeição.
- **Aproveitar as promoções/cupões** para comprar em maior quantidade os alimentos secos/não perecíveis (feijão, grão, massa, arroz) e embalados (leite, congelados) necessários para o mês.
 - Compre a carne e o pescado, alimentos que por norma são mais caros, em dias de promoção.
- Preferir os **produtos frescos, locais e da época**, nutricionalmente mais ricos e económicos.



- Comprar alimentos a **granel**.
- Preferir **leguminosas** (feijão, grão, ervilhas, lentilhas) **secas** ao invés das enlatadas.



Grão de bico cozido enlatado
(5,51€/kg)



Grão de bico seco
(3,40€/kg)

**preços em vigor a novembro de 2023*

São mais **económicas**- 1kg de leguminosas secas rende duas a três vezes o seu peso após cozinhadas;

São mais **saudáveis**- evita-se a adição de sal e aditivos presente em algumas leguminosas em conserva.

- Sempre que possível, prefira hortícolas frescos, no entanto, **hortícolas congelados** também podem ser boas opções

❄️ O processo de congelação **inibe a atividade de microorganismos**

❄️ Os hortícolas **mantêm o seu valor nutricional**

❄️ Estão **prontos a cozinhar** e podem ter-se de **reserva**

❄️ **Menos desperdício**

❄️ **Mais económicos**

(por exemplo: cebola ou alho picados, tomate, brócolos, couve-flor, feijão-verde, espinafres, cenouras baby)



Verificar sempre a lista de ingredientes!

Deve apenas conter os hortícolas, sem adição de sal, açúcar, gorduras ou outros aditivos.

Como escolher hortícolas congelados?



Declaração de Ingredientes:

Bróculo (34%), couve flor (33%) e cenoura rodelas (33%).



Feijão verde (14%), tomate cherry (13%), cenoura baby (13%), cebola pérola (11%), cogumelos (11%), **molho de manteiga** (11%): [manteiga, mistura de especiarias (TRIGO, **sal**, **açúcar**, majericão, MOSTARDA, cebola, corante (E150d), molho de Worchester em pó, colorau, molho balsâmico 0,9%: (vinagre de vinho, mosto de uvas concentrado, corante (E150d))], molho de SOJA (água, SOJA, TRIGO e sal), manjeriço, alho, sal, cebola grelhada 9%: cebola, **óleo de girassol**, pimento vermelho grelhado 9%: pimento vermelho e óleo de girassol, pimento amarelo grelhado 9%: pimento amarelo e **óleo de girassol**.

- Inclua mais **alimentos de origem vegetal** no seu dia a dia (por exemplo: hortícolas ou leguminosas)



- **Ver a data de validade dos produtos** (aprender a distinguir a data de durabilidade mínima da data limite de consumo) - [consultar a página 109](#).
- **Evitar os produtos alimentares pré-preparados embalados ou congelados**, são mais dispendiosos e nutricionalmente menos adequados.

Em casa

- **Armazenar corretamente os alimentos** na dispensa, frigorífico ou congelador;
- **Reaproveitar alimentos.**



Por exemplo: banana madura

- **Durante a preparação das refeições, aproveitar todo o alimento** depois de ser corretamente higienizado.



Regar as plantas

- **Para cozinhar, prefira o vapor ou a panela de pressão:** poupa água, preserva as vitaminas e melhora o sabor.
- **Reutilizar frascos de vidro** para armazenar alimentos tais como especiarias, leguminosas secas, massa, arroz, entre outros.

- **Manter a despensa/frigorífico/congelador organizados** de forma a conseguir visualizar todos os alimentos que tem ou o que é necessário incluir na lista de compras.

Dica: Organize por categorias

Se tiver alimentos em *stock*, ou da mesma categoria, organize de forma a ficar com os alimentos com um **menor prazo de validade à frente**.

- **Aproveitar as sobras dos alimentos.**



Dica Prática

Como guardar o pão para o manter fresco por mais tempo?

Guardar o pão fresco num **saco de papel** ou num **pano**



num local fresco e seco para evitar o crescimento de bolores.



ou

Congelar em fatias individuais em sacos de armazenamento

3.2. COMO APROVEITAR AS SOBRAS DOS ALIMENTOS



Pão ralado	Torradas/ tostas	Pudim de pão
Açorda ex.: Açorda alentejana	Migas	Pão de alho no forno
	Croutons	

Para aproveitar o pão da véspera borrife-o com água superficialmente e coloque-o no forno durante 5 minutos.



Empadão	Bolinhos de arroz	Hambúrguer com arroz
Arroz doce	No forno	Adicionar a massa a uma Salada
Sopa	Arroz de frango	



Sopa	Esmagar e levar ao forno	Chips de casca de batata
Saladas frias ex.: <i>salada russa</i>	Empadão de batata	Puré
	Tortilha de batata	

Fruta



Panquecas/crepes	Puré de frutas	Sumos naturais/ batidos
Fruta desidratada	Sobremesas ex.: banana <i>bread</i> , tarte de maçã, <i>muffins</i>	Gelados de fruta
Compotas	Taça de Smoothie	Adicionar às receitas no forno

Nota: Pode incluir as cascas nas receitas, desde que sejam previamente muito bem higienizadas.

Hortícolas



Sopa Pode usar também os talos e passar muito bem	Puré	Caldo de legumes caseiro
Batidos / smoothies	Chips ex.: beringela, <i>kale</i>	Quiche / tarte
Espargado	Muffins / queques ex.: de espinafres (salgado) de cenoura (doce)	Omelete
Salada Adicionar a uma salada	Arroz / <i>couscous</i> de legumes	Gratinados
Molhos para massas	Legumes à Brás ex.: alho francês	Recheios para wraps/crepes

Carne



peixe



Saladas	Sandes	Empadão
Nuggets caseiros	Rissóis / croquetes	Risoto
Lasanha	Caldo de peixe / carne caseiro	Hortícolas recheados
Patê	Canja	Gratinado
Almôndegas ex.: de peixe ou carne	Recheio para uma omelete / wrap	Rolo de carne
Quiche / tarte / souflé	Açorda de peixe / pão recheado	

Reaproveitamento de sobras, com base na **higiene, segurança e qualidade**



Deve conservar os alimentos de modo a **preservar as suas características organoléticas e condições microbiológicas**, para isso deve mantê-los no frigorífico ou congelá-los quando há sobras.

- 1 Depois de confeccionados os alimentos devem ser mantidos à **temperatura ambiente** antes de os colocar no frigorífico ou no congelador. No entanto, este **período de arrefecimento não deve ultrapassar as duas horas**.
- 2 Se os alimentos estiverem **bem confeccionados**, conservam-se bem e com qualidade **três dias (72h) no frigorífico**.
- 3 **Congele** todos os alimentos que não prevê consumir imediatamente (até três dias).
- 4 A estratégia de descongelação mais adequada é a **descongelação gradual no frigorífico**.
- 5 Quando **aquecer** os alimentos deve deixar os molhos ou sopa **ferverem**, durante **pelo menos 15 segundos** em forno, fogão ou vapor.
- 6 **Não reaqueça mais do que uma vez.**



3.3. HIGIENE E SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

O alimento é considerado **seguro** quando não causa efeitos adversos à saúde do consumidor.

Os produtos alimentares podem conter substâncias (de origem química, física ou microbiológica) que são perigosas para a saúde de quem os consome.

As **boas práticas de higiene e segurança alimentar permitem reduzir o risco da ocorrência de doenças de origem alimentar** através de métodos e comportamentos seguros durante a manipulação dos alimentos.

Segurança Alimentar no supermercado

Seguir uma ordem para colocar os alimentos no carrinho

- 1 Alimentos **não perecíveis** (que não se deterioram facilmente)
por exemplo: massa, arroz, farinhas, enlatados, leguminosas a granel
- 2 Alimentos **perceíveis refrigerados e congelados**
por exemplo: iogurtes, queijos, carne, pescado, hortícolas

Os alimentos congelados devem ser os últimos a ser comprados, para impedir que estejam demasiado tempo expostos à temperatura ambiente e fiquem estragados.

Verificar o prazo de validade dos alimentos



Verificar as condições da embalagem



Enlatados



Não comprar as latas que estão oxidadas ou amolgadas.



Laticínios



Não comprar as embalagens que tenham acumulação de ar.

Cuidados a ter no transporte dos alimentos

- Evitar que os alimentos estejam em contatos com produtos de limpeza/higiene;
- Evitar ambientes quentes (exposição solar direta);
- Transportar os alimentos congelados e refrigerados em sacos próprios para diminuir a oscilação da temperatura (saco térmico, caixa térmica ou geleira);
- O tempo entre a compra dos alimentos perecíveis e o seu armazenamento não deve ultrapassar as duas horas.



Segurança alimentar em casa

A Organização Mundial de Saúde, definiu cinco princípios fundamentais na promoção da segurança alimentar:

1 Manter a limpeza

As mãos, superfícies e utensílios podem representar um veículo de contaminação cruzada (contaminação de superfície ou alimento com microrganismos ou substâncias que possam causar dano a quem os consome) para os alimentos.

Cuidados a ter:

- Higienizar as mãos antes e depois de manipular alimentos;
- Manter bancadas, superfícies de trabalho e utensílios higienizadas antes de iniciar a preparação e manipulação dos alimentos;
- Manter os panos de limpeza e esponjas higienizados e desinfetados frequentemente;
- Higienizar o frigorífico regularmente;
- Ter sempre recipientes para lixo próximos, que tenham tampa, e higienizá-los regularmente;
- Descartar esfregões e esponjas de lavar loiça, assim que notar desgaste.



2 Separar alimentos crus de alimentos cozinhados

Os **alimentos crus**, em especial a carne e peixe (e os seus sucos), podem possuir microrganismos patogénicos (causadores de doença) que, quando em contacto com alimentos cozinhados podem levar à contaminação cruzada dos mesmos, durante a sua preparação e/ou armazenamento.

Cuidados a ter:

- Os alimentos crus (por exemplo: carnes, pescado, hortofrutícolas e ovos) devem ser manipulados em zonas diferentes daquelas onde se manipulam os alimentos confeccionados ou prontos a consumir;
- Higienizar os utensílios e as superfícies (facas, bancadas e tábuas de corte) entre as utilizações e, de preferência, utilizar utensílios diferentes para cada produto (por exemplo: facas e tabuas de corte);
- Quanto ao material, evite tábuas e utensílios de madeira, pois representam um risco de proliferação bacteriana alta, bem como os utensílios de plástico muito riscados ou com muitas marcas de uso;
- Os alimentos devem ser guardados sempre em recipientes devidamente fechados para impedir o contacto entre produtos crus e confeccionados.



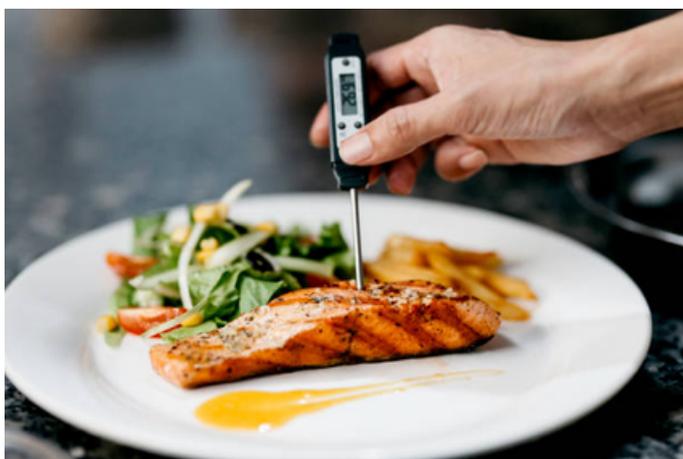
3 Cozinhar bem os alimentos

A confeção segura deve atingir **temperaturas superiores a 70°C na parte mais interna do alimento**, permitindo a destruição da maioria dos microrganismos patogénicos.



Cuidados a ter:

- Confeccionar a temperaturas >70 °C;
- Partir a carne em pedaços menores de forma a garantir que se atinge a temperatura segura de confeção;
- No caso das carnes, certifique-se que os seus exsudados (sucos) são claros e não avermelhados;
- No caso do peixe, verificar se a carne descola da espinha garantindo que atingiu a temperatura de confeção;
- Não confeccionar alimentos ainda congelados (peças de carne e peixe) por ser mais difícil atingir a temperatura segura no seu interior.



4 Manter os alimentos a temperaturas seguras

Os microrganismos responsáveis pela deterioração dos alimentos, alguns dos quais patogénicos (que provocam doenças), podem multiplicar-se entre os **5 e os 65°C**. Considera-se, por isso, esse intervalo de temperaturas **uma zona de risco**.

Cuidados a ter:

- Evitar deixar alimentos cozinhados por um período superior a duas horas à temperatura ambiente;
- Arrefecer e guardar, rapidamente, os alimentos cozinhados ou as sobras das refeições preferencialmente a uma temperatura $<5\text{ °C}$;
- Manter os alimentos cozinhados a temperaturas $> 65\text{ °C}$ até serem servidos;
- Descongelar sempre alimentos preferencialmente no frigorífico e/ou num outro local fresco, e apenas as porções que serão consumidas. Não deverá voltar a congelar os alimentos;
- Assegurar que está a conservar os alimentos a temperaturas seguras do frigorífico ($<5\text{ °C}$) e do congelador ($<-18\text{ °C}$).



5

Utilizar água e matérias primas seguras

Os alimentos e a água podem estar contaminados com microrganismos patogénicos e/ou toxinas como tal, a escolha da origem segura dos produtos que consumimos é fundamental para minimizar o risco de contaminação.

Cuidados a ter na seleção dos alimentos (matérias primas):

- Escolher sempre hortofrutícolas frescos, evitando aqueles com deterioração evidente;
- Lavar bem os hortofrutícolas com água potável (em especial se forem consumidos crus);
- Não consumir alimentos com alteração de cor, cheiro e sabor diferente do habitual;
- Nos enlatados, rejeitar as latas amolgadas e/ou com evidente oxidação.



3.4. DESPENSA, FRIGORÍFICO E CONGELADOR

Frigorífico



- Refrigeração
 - 0°C a 5°C
 - Tempo de conservação curto

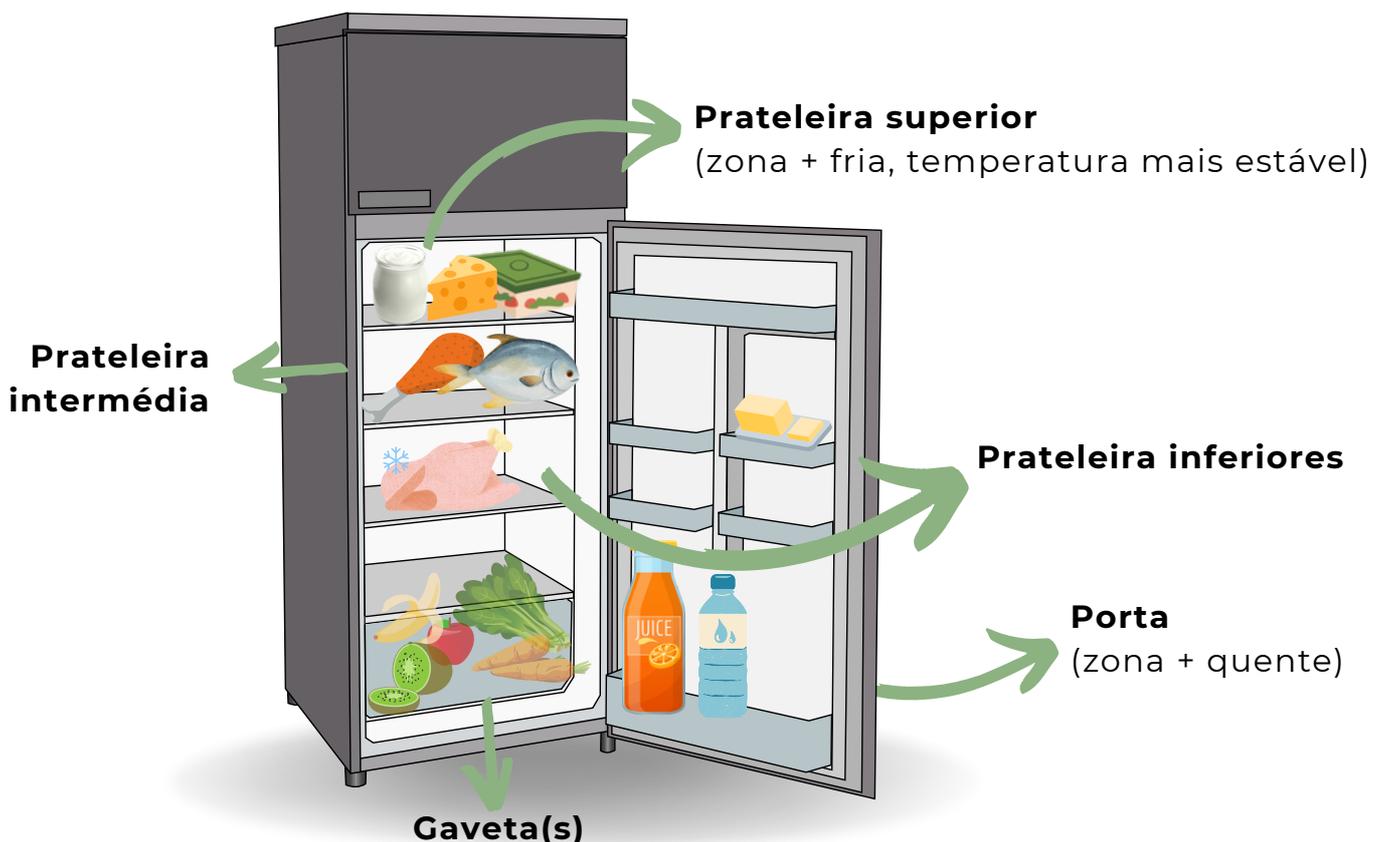


Temperatura ideal:
4°C

ASAE

- A **organização** dos alimentos no frigorífico deve respeitar as diferenças de temperatura no seu interior, uma vez que esta não é homogénea.
- Uma organização aleatória do frigorífico pode potenciar o risco de contaminação dos alimentos e, por conseguinte, potenciar o desperdício alimentar.

Salvo indicações específicas do fabricante do frigorífico, organize o seu frigorífico da seguinte forma:



Prateleiras superiores

(zona + fria, temperatura mais estável)

Alimentos prontos a consumir, alimentos **já cozinhados/ sobras** de refeições, **lácteos e derivados** (ex: iogurtes, queijos, natas) e **compotas**.

- É desaconselhável colocar os alimentos ainda quentes dentro do frigorífico, para evitar oscilações da temperatura no seu interior que podem afetar os outros alimentos.
- Coloque-os em recipientes transparentes para facilitar a visualização

Prateleira intermédia

Zona ideal para **carne** e **pescado**, fiambre e outros produtos de **charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria** (armazenados num recipiente fechado);

Sobras de latas de conserva também devem ser armazenados aqui num recipiente próprio e não na lata!



Atenção à durabilidade destes alimentos no frigorífico.

Por exemplo, o peixe tem uma durabilidade de cerca de 24h, enquanto a carne pode ficar dois a três dias, com exceção da carne picada que deve ficar até 24h.

Prateleira inferiores

Nessa área, devem ser armazenados os **produtos em descongelação**, como carnes e pescado.

Mantenha-os armazenados em recipientes que evite a libertação de líquidos resultantes do processo de descongelação, para evitar a transmissão de microrganismos prejudiciais à saúde, que podem ser transferidos para outros alimentos.

Gaveta(s)

As gavetas são desenvolvidas para manter a temperatura adequada para os **produtos hortícolas (legumes e hortalças) e as frutas**.

Se for possível reserve uma gaveta só para frutas e outra só para hortícolas.



Há componentes em várias frutas que quando colocados perto dos vegetais podem acelerar o seu processo de amadurecimento.

Lave os alimentos com água corrente e seque-os antes de os colocar nas gavetas.

Dica: colocar uma folha de rolo de cozinha vai ajudar a absorver a humidade e na longevidade dos produtos hortícolas.

Porta

(zona + quente)

Esta é a área mais sujeita a variações de temperatura.

Use-a para armazenar **condimentos, manteigas, margarinas, bebidas como água simples ou aromatizada/ sumos naturais** e outros produtos que não sejam sensíveis à temperatura.

Manutenção da organização

Para manter seu frigorífico organizado a longo prazo, siga estas dicas:

Limpeza regular para:

- Verificar todos os prazos de validade dos alimentos;
- Verificar a existência de líquidos derramados;
- Ajustar a temperatura (0 a 5°C)
- Eliminar odores desagradáveis.



A limpeza é uma forma de prolongar a vida do seu equipamento, mas também uma forma de evitar o desperdício alimentar.

Retire tudo para fora e passe o equipamento com um pano embebido em água quente e vinagre ou detergente da loiça.



Se possível, tente não encher demasiado o frigorífico, de forma a garantir a livre circulação do ar frio que ajuda a manter a boa temperatura.

Regras

1

Os alimentos devem ser guardados no frigorífico o mais rapidamente possível, após a sua aquisição, para evitar que estejam expostos a temperaturas a que os microrganismos possam crescer.

2

Armazenar a comida em caixas fechadas identificadas, ou tapá-la com película aderente.

Congelador

Os alimentos congelados podem ser ótimos aliados nos dias com menos tempo, de forma a assegurar refeições nutritivas, equilibradas e saborosas.

Boas práticas de conservação de congelados:

- Manter a temperatura do congelador inferior a **- 18°C**;
- Congelar apenas em recipientes próprios e íntegros;
- Colocar etiquetas, com identificação e data de congelação;
- Acondicionar os produtos de forma a evitar possíveis queimaduras pelo frio;
- Organizar o congelador de forma a garantir a circulação do ar.

A descongelação do equipamento deve ser efetuada regularmente.



Como descongelar alimentos de forma segura:

Os alimentos congelados podem conter microrganismos que podem crescer após a descongelação e causar intoxicações alimentares se não forem descongelados de forma segura.

- Descongelar carne, peixe e marisco num tabuleiro no frigorífico para evitar a contaminação de outros alimentos ou mantê-los na embalagem original.
- Descongelar vegetais e fruta sob água corrente fria, de preferência na embalagem original.
- Certificar que as mãos e utensílios estão higienizados ao manusear os alimentos.
- Descongelar os alimentos a baixa temperatura para prevenir o crescimento de microrganismos, ou seja, não descongelar os alimentos à temperatura ambiente, mas sim no frigorífico.
- No caso de leguminosas, hortícolas ou de peixe para cozer, pode cozinhá-los diretamente.
- Seguir sempre as instruções de conservação do fabricante para garantir que os alimentos permanecem seguros.



Muito importante:

Não volte a congelar os alimentos depois de descongelados.

Despensa

Seja uma divisão da casa, uma estante ou um armário, a despensa é uma peça essencial da cozinha.

Independentemente do seu tamanho, deve ter em comum:

- Organizada por categorias e datas de validade;
- Os produtos mais pesados devem ser colocados nas prateleiras mais baixas;
- Colocar os produtos que utiliza com maior frequência em locais de fácil acesso;
- As embalagens intactas devem ser colocadas mais atrás e as abertas na frente da prateleira;
- As mercearias podem ser organizadas em frascos de vidros reaproveitados, devidamente higienizados;
- As conservas devem ser colocadas numa zona fresca;
- Ter uma lista para controlar os *stocks*;
- Limpar a despensa com regularidade.

Regra geral para a organização do frigorífico, congelador ou despensa:

Sistema FEFO- First Expired, First Out

("Primeiro a Expirar, Primeiro a Sair")



Não esquecer esta regra: **Armazenar os alimentos consoante o seu prazo de validade!**



Consumir primeiro o produto que expirar mais rapidamente.

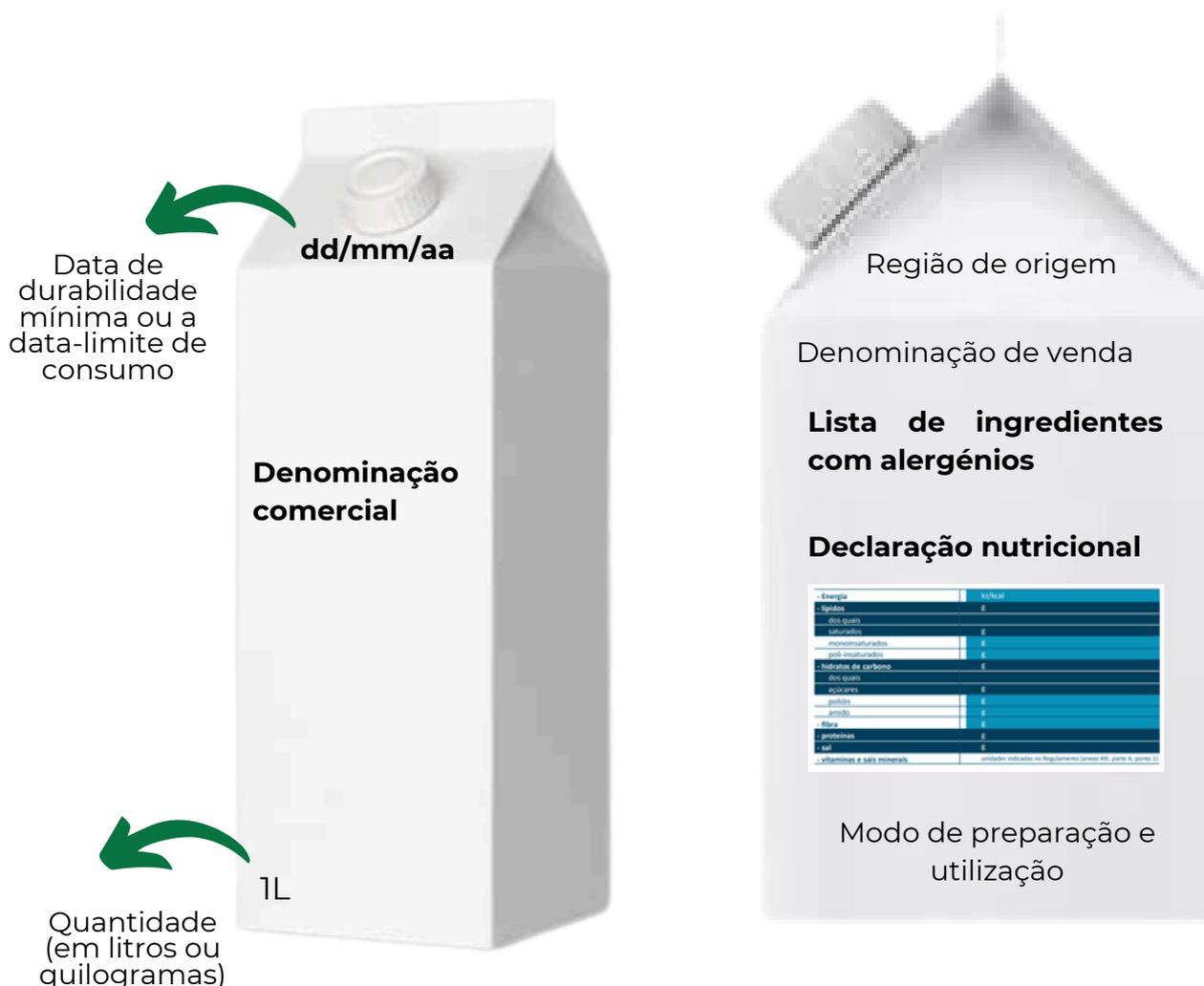


Redução da quantidade de comida desperdiçada.

3.5. LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES

O rótulo deve **fornecer todas as informações** que permitam ao consumidor conhecer o produto e fazer **escolhas conscientes**, existindo informações que têm um carácter obrigatório e outras que são facultativas.

Algumas das menções obrigatórias



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

Saber ler rótulos alimentares é essencial para fazer escolhas mais conscientes, saudáveis e adequadas às suas necessidades.

Contribuindo, igualmente, para um correto armazenamento, preparação e consumo dos alimentos.

Lista de ingredientes

1 Está organizada de forma **decrecente de peso**, ou seja, o primeiro alimento é o que existe em maior quantidade.

Deve evitar os produtos alimentares que iniciem a listagem com ingredientes com açúcar, gorduras e sal.

2 Os ingredientes que podem provocar alergias ou intolerâncias, ou seja, **alergénios**, encontram-se destacados, quer seja a negrito, com maiúsculas, sublinhado ou com cor diferente.

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

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

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

-  **Cereais** que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut)
-  **Crustáceos** e produtos à base de crustáceos
-  **Ovos** e produtos à base de ovos
-  **Peixes** e produtos à base de peixe
-  **Amendoins** e produtos à base de amendoins
-  **Soja** e produtos à base de soja
-  **Leite** e produtos à base de leite (incluindo lactose)
-  **Frutos de casca rija**
-  **Aipo** e produtos à base de aipo
-  **Mostarda** e produtos à base de mostarda
-  **Sementes de sésamo** e produtos à base de sementes de sésamo
-  **Dióxido de enxofre e sulfitos**
-  **Tremoço** e produtos à base de tremoço
-  **Moluscos** e produtos à base de moluscos

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

3

Listas mais pequenas, por norma, correspondem a produtos menos processados, pelo que se deve dar preferência a essas.

4

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

Corantes, conservantes, antioxidantes, emulsionantes, espessantes, intensificadores de sabor, acidificantes, reguladores de acidez ou gelificantes.

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

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

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

- E1xx – Corantes;
- E2xx – Conservantes;
- E3xx – Antioxidantes;
- E4xx – Emulsionantes, estabilizantes, espessantes e gelificantes;
- E5xx – Antiaglomerantes;
- E620 a E635 – Intensificadores de Sabor;
- E901 a E904 – Agentes de revestimento;
- E950 a E967 – Edulcorantes.



5

Verifique sempre a lista de ingredientes ainda que na embalagem esteja escrito “sem açúcar”.

Os **açúcares** podem ser encontrados nos alimentos de diferentes formas e designações.

Outras denominações para o açúcar

Glicose	Glucose	Sacarose
Maltose	Fructose	Lactose
Dextrose	Matodextrina	Xarope de açúcar
Xarope de Agave	Xarope de arroz	Xarope de milho
Açúcar Invertido	Açúcar mascavado	Melaço
	Mel	



Prazo de validade



tempo médio que um alimento demora para se deteriorar.

Saber interpretar um prazo de validade pode evitar problemas de saúde e pode fazer uma grande diferença na poupança e no combate ao desperdício alimentar.

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

Mesmo o produto estando dentro da data de validade devemos sempre avaliar a qualidade do alimento antes de consumir:

Observar

Cheirar

Provar

e respeitar as regras de conservação, indicadas na embalagem.

Distinguir entre:

Data de durabilidade mínima

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

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

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

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

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

Data limite de consumo

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

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

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

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

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

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

Contudo, devem ser sempre preservadas as condições de armazenamento, conservação e/ou utilização.

Etiquetas de aproximação do fim do prazo de validade- Por vezes existem promoções de produtos por estarem perto do fim da validade. Optar por estes poderá ser uma boa forma de poupar dinheiro nas compras. No entanto, é importante certificar-se de que vai consumi-los dentro do período indicado.

Produtos sem prazo de validade obrigatório

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

Algumas alegações nutricionais



qualquer alegação que declare ou sugira que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido ao seu valor calórico ou à sua composição em nutrientes ou noutras substâncias.

Zero

Teor de açúcar ou gordura inferiores a 0,5g por 100g ou 100mL.

Exemplos:

“0% gordura” ou “zero gordura”

O produto não contém mais de 0,5 g de gordura por 100 g ou 100 ml.

Light

O produto "light" apresenta uma redução de pelo menos 30% de um ou mais nutrientes relativamente a um produto semelhante.

É necessário mencionar qual o nutriente que sofreu a referida redução.
Ex: Açúcar, gordura, etc.

O produto "light" pode conter menos calorias, no entanto, não significa que não tem calorias.

Queijo flamengo fatiado
Energia: 350 kcal
Lípidos: 29g
dos quais saturados: 20g

Queijo flamengo light fatiado
Energia: 231 kcal
Lípidos: 13,5g
dos quais saturados: 9,5g

Redução de 50% do teor de lípidos (gordura)

Magro

O produto "magro" apresenta um **teor mais baixo de gordura** quando comparado com o produto de origem.

Apresenta menos de 3 g de gordura por cada 100 g (sólidos) ou menos de 1,5 g de gordura por cada 100 ml (líquidos).

Exemplos



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



É importante lembrar que nem todos os alimentos com estas alegações nutricionais são necessariamente saudáveis.

É sempre importante verificar o rótulo nutricional e a lista de ingredientes para fazer escolhas alimentares conscientes e saudáveis.

Descodificador de rótulos da Direção Geral de Saúde

Para fazermos escolhas de alimentos de forma consciente e saudável, saber ler os rótulos nutricionais dos alimentos é importante para tomar as melhores decisões.



	Por 100g	Por porção (40g)
Valor energético (kcal)	510 kcal	204 kcal
Lípidos (gorduras) (g)	25g	10 g
dos quais ácidos gordos saturados (g)	12g	4,6 g
Hidratos de carbono (g)	63g	25 g
dos quais açúcares (g)	29g	12 g
Fibra (g)	3,6g	1,4 g
Proteínas (g)	6,3g	2,5 g
Sal (g)	0,60g	0,24 g

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

ALIMENTOS por 100g					BEBIDAS por 100ml				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Cartão que se pode facilmente transportar e levar consigo para consultar durante a ida às compras.

Como utilizar o descodificador de rótulos?

	Por 100g	Por porção (40g)
Valor energético (kcal)	510 kcal	204 kcal
Lípidos (gorduras) (g)	25g	10 g
dos quais ácidos gordos saturados (g)	12g	4,6 g
Hidratos de carbono (g)	63g	25 g
dos quais açúcares (g)	29g	12 g
Fibra (g)	3,6g	1,4 g
Proteínas (g)	6,3g	2,5 g
Sal (g)	0,60g	0,24 g

	ALIMENTOS por 100g			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Comparar os valores de gordura, gordura saturada, açúcar e/ ou sal presente na declaração nutricional dos produtos, por 100g/100mL com a informação disponibilizada no descodificador, para alimentos ou bebidas.

Opte por alimentos/bebidas com nutrientes maioritariamente na categoria **verde**;

Moderar (quer em quantidade quer em frequência) aqueles com um ou mais nutrientes na categoria **amarela**;

Evite aqueles com um ou mais nutrientes na categoria **vermelha**.

Escolhas alimentares **mais saudáveis**

Por norma muito ricos em gordura, açúcar e/ou sal



Exemplo:

	ALIMENTOS por 100g			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

ANEXOS

SUGESTÕES DE RECEITAS

Ponto 1.10., página 45

Esparregado de acelgas

Ingredientes

- 1 molho de acelgas
- 1 cenoura
- 1/2 chuchu
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal, pimenta e tomilho a gosto



Preparação

Lavar, descascar e cortar os legumes, cozendo todos a vapor.

Quando cozidos, escorrer tudo muito bem.

Saltear os legumes num wok com o azeite e o dente de alho.

Por fim, colocar os legumes num liquidificador e triturar tudo até obter um esparregado homogêneo.

Fonte: www.24kitchen.pt

Bom apetite!

Sumo de aipo, ananás e hortelã



Sugestão da nossa nutricionista!

Ingredientes

- 1 talo de aipo
- 2 rodelas de ananás
- 200ml de água (cerca de 1 copo)
- Hortelã a gosto



Preparação

Cortar as rodelas de ananás e o talo do aipo e colocar no liquidificador. Adicionar a hortelã e a água, consoante a consistência que pretender e triturar tudo.

Hambúrguer de chicharos com molho de iogurte e alho

Ingredientes para os hambúrgueres:

- 500 gr de chicharos cozidos
- Raspa de 1/2 limão
- 10ml de sumo de limão
- 1 ovo médio
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 50gr de queijo *mozzarella* ralado
- 80gr de pão ralado
- 1 ramo de coentros
- 1/2 colher de chá de cominhos em pó
- Sal e pimenta-preta a gosto
- Óleo



Ingredientes para o molho de iogurte:

- 125 gr de iogurte natural
- 1 colher de chá de azeite
- 1 dente de alho pequeno
- Sumo de limão a gosto
- Sal e pimenta-branca a gosto

Preparação

Depois de cozidos e frios, retirar a pele aos chicharos e triturar com um processador. Numa taça, misturar o puré de chicharos com raspa e sumo de limão, o ovo, os dentes de alho e a cebola picados, o queijo, o pão ralado, os coentros picados, os cominhos, o sal e a pimenta. Mexer bem até obter uma pasta moldável. Controle a quantidade de pão ralado conforme a textura que obter.

Levar uma frigideira ao lume com um pouco de óleo. Assim que estiver quente, colocar os hambúrgueres. Deixar alourar de um lado e virar.

Para o molho:

Misturar, numa taça, o iogurte com o azeite, o dente de alho espremido, sumo de limão a gosto, sal e pimenta.

Servir os hambúrgueres com o molho.

Acompanhar este prato com uma salada de folhas verdes com tomate e pepino.

Fonte: www.cincoquartosdelaranja.com

Bom apetite!

Salada de endívias com atum

Ingredientes

- 2 endívias
- 1 lata de atum ao natural
- 1 cenoura pequena
- 1 chalota
- 6 azeitonas verdes
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 3 colheres de sopa de queijo *quark* ou iogurte natural
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto



Preparação

Separar as folhas de endívias de forma a não as partir, lavar bem e dispor num prato. Aproveitar as folhas para picar de forma fina. Ralar a cenoura e juntar às endívias picadas, juntando também as azeitonas e a chalota picada. Adicionar o atum previamente escorrido. Juntar os restantes ingredientes, temperar com sal e pimenta e distribuir esta mistura pelas folhas inteiras.

Adaptado de: www.lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas

Bom apetite!

Arroz de salmão, funcho e ervilhas

Ingredientes

- 4 lombos de salmão
- 200gr de arroz *basmati* cozido
- 100gr de ervilhas congeladas
- 100gr de alho francês laminado
- 1/4 bolbo de funcho fresca
- Mistura de pimentas a gosto
- Sumo de um limão
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite



Preparação

Temperar os lombos de salmão com sumo de 1/2 limão, sal, a mistura das pimentas e rama de funcho. Grelhar com um fio de azeite e reserve.

Num *wok* com 2 colheres de sopa de azeite, saltear 100gr de alho francês laminado, 100gr de ervilhas e 1/4 de bolbo de funcho laminadas. Quando estiverem refogados, acrescentar 200gr de arroz *basmati* previamente cozido.

Lascar o salmão e acrescentar o arroz, reservando algumas lascas.

Servir o arroz, decorando o prato com as lascas de salmão reservadas e regando com um pouco mais de sumo de limão.

Fonte: www.24kitchen.pt

Bom apetite!

Salada de couve-rábano com endro, tomate e agrião

Ingredientes

- 2 couve-rábano pequenas
- 1/2 cebola roxa, picada
- 1 ramo de agrião
- 8 tomates cereja cortados a meio
- 4 ramos de endro (folhas)
- Sal e pimenta a gosto
- 100ml de vinagre



Preparação

Descascar a couve-rábano e fatias bem fininha. Remover os talos mais grossos do agrião, lavando e secando. Misturar o vinagre com a cebola e as fatias de rábano. Temperar a gosto com sal e pimenta. Acrescentar o agrião e o tomate, misturando. Decorar com endro.

Adaptado de: www.lovemysalada.com

Bom apetite!

Bibliografia

- Alice H. Lichtenstein et al. (2021). 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association
- Associação *in Loco* (2023). Prato Certo. <https://www.pratocerto.pt/>
- Associação Portuguesa de Nutrição. Águas: da captação ao consumo. E-book n.º 55. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2020
- Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2017
- Associação Portuguesa de Nutrição. Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book n.º 48. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2018
- Associação Portuguesa de Nutrição (2018). Dislipidemias: Caracterização e Tratamento Nutricional
- Associação Portuguesa de Nutrição. Rotulagem alimentar: um guia para uma escola consciente. E-book n.º 42. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2017
- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (2016). <https://www.asae.gov.pt/?cn=739975547563AAAAAAAAAAAA&ur=1&newsletter=5132>
- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (2022). Boas Práticas na conservação e descongelação dos alimentos. <https://www.asae.gov.pt/newsletter2/asaenews-n-125-marco-2022/boas-praticas-na-conservacao-e-descongelacao-dos-alimentos-.aspx>
- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. Temperatura de colocação de alimentos no frigorífico. <https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/conselhos-praticos-para-os-consumidores/temperatura-de-colocacao-de-alimentos-no-frigorifico.aspx>
- Câmara Municipal de Santo Tirso (2019). Mais frutas e hortícolas.
- Direção-Geral da Alimentação e Veterinária (2021). Aditivos alimentares. <https://www.dgav.pt/alimentos/conteudo/generos-alimenticios/garantir-a-seguranca-dos-alimentos/aditivos-enzimas-e-aromas/aditivos-alimentares/>
- Direção-Geral da Alimentação e Veterinária (2021). Alergias e Intolerâncias. <https://www.dgav.pt/alimentos/conteudo/generos-alimenticios/informar-o-consumidor-e-rotular/alergenios/>
- Direção-Geral da Alimentação e Veterinária (2021). Alimentação Sustentável, Salvaguardar o Futuro!
- Direção-Geral da Saúde (2023). Descodificador de Rótulos. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
- Direção-Geral da Saúde (2023). O açúcar escondido nos alimentos. <https://nutrimento.pt/noticias/diferentes-formas-que-podemos-encontrar-acucares-nos-alimentos/>
- Direção-Geral de Saúde (2016). Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde
- Direção-Geral da Saúde (2022). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030
- Direção-Geral da Saúde (2023). Promoção da Alimentação Saudável, Programa Nacional. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>
- República Portuguesa - Ministério da Saúde (2023). Hidratação. <https://www.sns24.gov.pt/guia/hidratacao/#>
- Soraia Vicente (2021). Plantas aromáticas e especiarias: militantes de corações saudáveis. <https://auchaneeu.auchan.pt/vida-saudavel/nutricao/plantas-aromaticas-especiarias/>



ADL

Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano



**Alimentação
Saudável**
No Litoral Alentejano