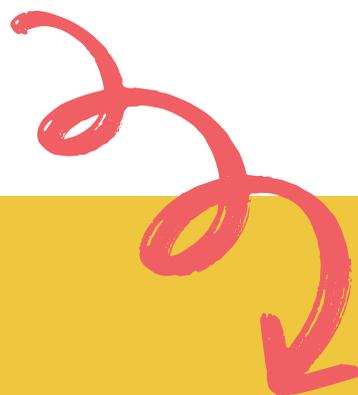




PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA



PÁSS para uma Alimentação Saudável e Sustentável





1ª EDIÇÃO: 2025
Distribuição gratuita

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: PASS para uma Alimentação Saudável e Sustentável
ISBN: 978-989-33-7429-0
DEPÓSITO LEGAL: 544852/25
GRÁFICA E ACABAMENTO: QUILATE - ARTES GRÁFICAS LDA
DATA PREVISTA DE PUBLICAÇÃO (MÊS/ANO): 03/2025
Nº DE EDIÇÃO: 1ª edição
DATA: 03/2025

EDITOR:
Projeto PASS – Programa da Alimentação Saudável e Sustentável da Região de Leiria

PROMOTORES:
ADAE – Associação de Desenvolvimento da Alta Estremadura
Av. Cidade de Maringá Torre 2 - 2º andar
2400-118 Leiria
tel.: 244 822 152
e-mail: adae@adae.pt
www.adae.pt

PINHAIS DO ZÊZERE – Associação para o Desenvolvimento
Largo da Devesa, 5
3270-101 Pedrógão Grande
tel.: 236 488 952
e-mail: geral@pinhaisdozezere.pt
<https://pinhaisdozezere.pt>

TERRAS DE SICÓ – Associação de Desenvolvimento
Largo dos Celeiros, 3
3105-326 Redinha – Pombal
tel.: 236 912 113
e-mail: geral@terrasdesico.pt
<https://www.terrasdesico.pt>

CIMRL – Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria
Edifício Maringá, Torre 2 – 2º andar,
2400-118 Leiria
tel.: 244 811 133
e-mail: cimrl@cimregiaodeleiria.pt
<https://cimregiaodeleiria.pt>

AUTOR: Joyce Zanker
PAGINAÇÃO E GRAFISMO: MAGO

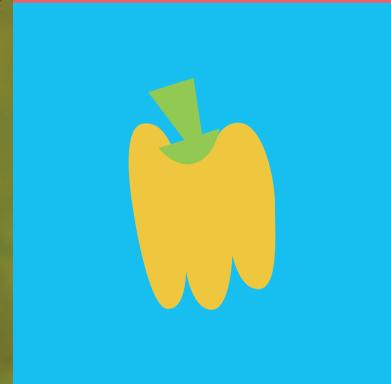
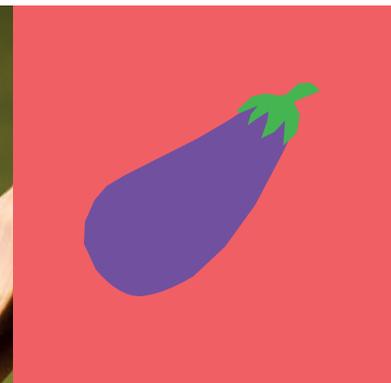
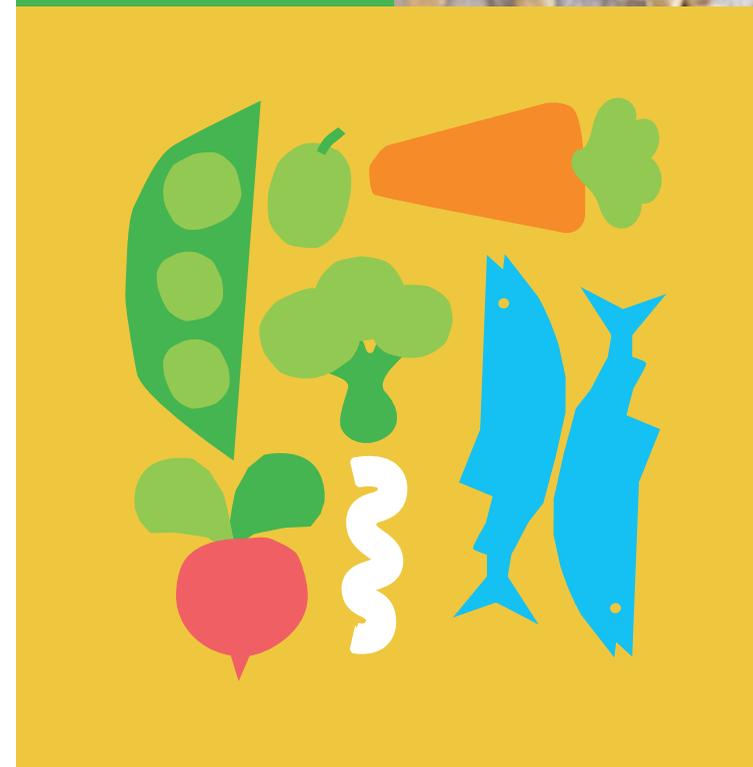
FINANCIAMENTO:

Cofinanciado por:

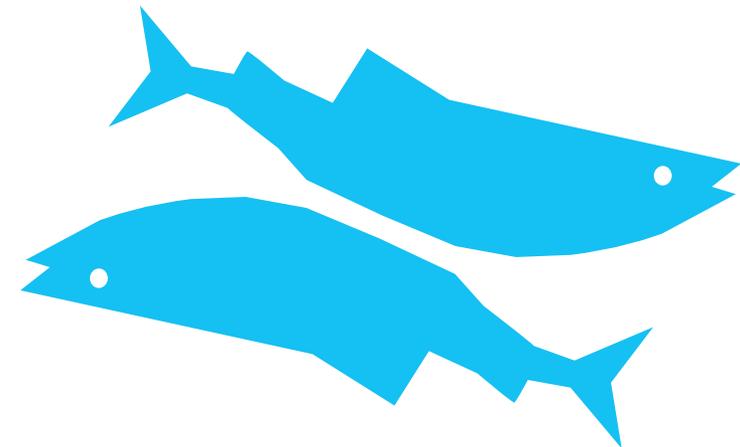


O primeiro PAss para um futuro mais saudável.

pass-alimentacao.pt

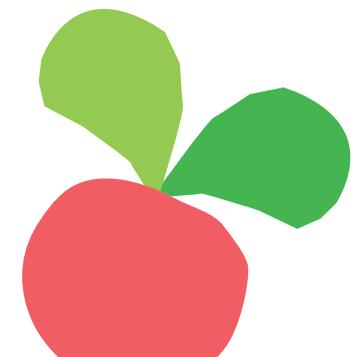


ÍNDICE



0.1 INTRODUÇÃO	5
0.2 PAM, UM PADRÃO ALIMENTAR SUSTENTÁVEL	6
PRINCÍPIOS DO PAM E A SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR	7
0.3 RAM _ RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNIC	12
CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	13
HORTÍCOLAS	14
FRUTA	16
LATICÍNIOS	17
CARNES, PESCADO E OVOS	18
LEGUMINOSAS	19
GORDURAS E ÓLEOS	19
ÁGUA	20
FRUTOS OLEAGINOSOS	20
0.4 ADEÇÃO AO PAM EM PORTUGAL	21
0.5 ORGANIZAÇÃO FAMILIAR E PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES	22
COMO CONSTRUIR REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS	23
.Pequenos -almoços e lanches	23
.Almoços e jantares	25
LISTA DE COMPRAS	26
NAS COMPRAS	26
.Mercados e feiras locais	26
.Como interpretar rótulos alimentares	27
.Estratégias na hora das compras	40
.Cuidados na escolha e compra de alimentos	41

0.6 ORGANIZAR, CONSERVAR E ARMAZENAR	48
ARMAZENAR NO FRIGORÍFICO	49
ARMAZENAR NO CONGELADOR	52
ARMAZENAR NA DISPENSA	54
0.7 PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES	55
COMO TORNAR A PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES MAIS SUSTENTÁVEL	56
0.8 CONSUMO	57
ESTRATÉGIAS PARA O CONSUMO DE HORTÍCOLAS	57
ESTRATÉGIAS PARA O CONSUMO DE FRUTAS	58
ESTRATÉGIAS PARA OS MAIS NOVOS	58
ESTRATÉGIAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA	59
.Marmita	59
.No refeitório	59
.No restaurante	60
.No bar, cafés ou confeitarias	60
0.9 SOBRAS ALIMENTARES	61
APROVEITAMENTO DAS SOBRAS	61
COMPOSTAGEM	64
10 RECICLAGEM DE RESÍDUOS NÃO ORGÂNICOS	66
II BIBLIOGRAFIA	68



01. INTRODUÇÃO

A alimentação assume um papel importante na saúde, e por isso, diariamente devemos procurar adotar hábitos alimentares equilibrados, completos, saudáveis e sustentáveis. A Roda da Alimentação Mediterrânica (RAM) é um guia alimentar que nos orienta nesse sentido, indicando-nos não só os grupos de alimentos a incluir diariamente e as respetivas porções, como também incorpora os princípios do Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM).

O PAM é considerado um dos padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis do mundo, sendo amplamente reconhecido pelos seus efeitos benéficos na saúde, nomeadamente na prevenção de diversas doenças crónicas, como: a obesidade, a hipertensão arterial e a diabetes mellitus. Para além disso, este padrão alimentar abrange um conjunto de princípios, valores e práticas que compõem um modelo social, cultural, histórico e de saúde. Contudo, diversos estudos têm documentado um afastamento gradual ao PAM, pelo que é fundamental promover ações de sensibilização e de promoção da adesão a este padrão alimentar.

Neste âmbito, surge o PASS – Programa da Alimentação Saudável e Sustentável da Região de Leiria, um projeto que resulta da parceria entre três Associações de Desenvolvimento Local: ADAE – Associação de Desenvolvimento da Alta Estremadura, Pinhais do Zêzere e Terras de Sicó, e a CIMRL - Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria. O PASS apresenta como objetivo a promoção de hábitos alimentares saudáveis, através da adesão à Dieta Mediterrânica e aos seus princípios, incluindo: o consumo de produtos locais e sazonais e a redução do desperdício alimentar.

Uma das atividades deste projeto inclui a produção deste manual, que visa facilitar a vida quotidiana, através da partilha de dicas e estratégias para uma alimentação tanto mais saudável, quanto sustentável, desde o planeamento das refeições até à reciclagem de resíduos.



SAIBA MAIS EM:
PASS-ALIMENTACAO.PT

02. PAM, UM PADRÃO ALIMENTAR SUSTENTÁVEL

O conceito de PAM foi definido pela primeira vez no século XX pelo fisiologista Ancel Keys, que ao analisar a prevalência de doenças cardiovasculares e coronárias em sete países, verificou que a população dos países situados na região do mediterrâneo apresentava uma menor incidência destas doenças e uma maior longevidade.

O PAM é um modelo alimentar completo e equilibrado, com origem nos países banhados pelo mar Mediterrâneo.

Apesar de Portugal não ser banhado por este mar, é um país influenciado por este padrão, e por isso, podemos encontrar no nele elementos mediterrânicos tanto no clima (verões longos, quentes e secos e invernos rigorosos), na geografia (montanhosa), na vegetação (vinha, oliveira, figueira, amendoeira, avelaneira, alfarrobeira, leguminosas, beldroegas, beterraba, serralhas, almeirões, etc.), nas tradições, nos hábitos, na economia e na cultura, como também no modo de vida da população.

Este padrão alimentar é promotor da saúde e do bem-estar, sendo considerado um dos padrões mais saudáveis e sustentáveis do mundo, abrangendo um conjunto de princípios, valores e práticas que compõem um modelo social, cultural, histórico e de saúde. Acresce ainda o facto de ser acessível a todos, por ser financeiramente económico.

Do estilo de vida inerente ao PAM, inserem-se: hábitos, costumes, valores, crenças, tradições, símbolos, gostos e estados de alma, do qual os hábitos alimentares são parte integrante. Este padrão abrange ainda: um conjunto de conhecimentos, culinários e não só, transmitidos de geração em geração; a socialização e a convivialidade às refeições; a moderação no consumo de alimentos, onde se valoriza a comida de qualidade e não o consumo excessivo; o descanso; a sazonalidade, onde se prioriza o consumo de alimentos frescos, locais e da época; a biodiversidade; a atividade física, combatendo o sedentarismo; as tradições sobre técnicas agrícolas, de pesca e de criação de gado; a forma de conservação, preparação, confeção e de consumo dos alimentos; as festividades; e por último, a partilha e a entreaajuda.

O PAM compreende um estilo de vida com diversos benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida. Está associado à diminuição do risco de desenvolvimento de diversas doenças como: a obesidade, a diabetes mellitus e de doenças cardiovasculares, neuro degenerativas crónicas, metabólicas e endócrinas; à prevenção do aparecimento ou da incidência de alguns cancros como: colorretal, gástrico e esofágico; e ainda apresenta benefícios ao nível da saúde mental. Todos estes benefícios são atribuíveis à riqueza nutricional dos alimentos pelos quais é composto e ainda à prática de exercício físico, também promovido neste padrão alimentar.



NÃO FOI POR ACASO QUE A UNESCO* RECONHECEU EM 2013 A DIETA MEDITERRÂNICA COMO PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE, RECONHECENDO IGUALMENTE A PRESENÇA DO PATRIMÓNIO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO EM PORTUGAL.



PRINCÍPIOS DO PAM E A SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

1. Frugalidade e cozinha simples.

A frugalidade é um dos conceitos-chave do PAM e significa moderação no consumo alimentar, que está associado à redução do desperdício alimentar e de recursos naturais. Tal deve-se ao facto deste padrão alimentar incluir técnicas culinárias muito antigas e simples, que aproveitam ao máximo os alimentos, utilizando-os de forma integral. Entre elas destacam-se as sopas, os cozidos, os ensopados, as caldeiradas, as jardineiras, os estufados, os arrozos e outros pratos coloridos e saborosos. Nestes cozinhados existe a presença privilegiada de hortícolas e leguminosas e quantidades modestas de carne, pescado ou ovos, condimentados com ervas aromáticas, especiarias, cebola, alho e azeite. Estes métodos culinários protegem e aproveitam todos os nutrientes, pois, por um lado, incluem bastante água na sua confeção, impedindo que se atinjam temperaturas elevadas que levam à perda de nutrientes e, por outro, todo o caldo é aproveitado e consumido.

COMER BEM, NÃO SIGNIFICA COMER EM EXCESSO!



2. Elevado consumo de produtos vegetais em vez de produtos de origem animal.

O PAM privilegia o consumo de produtos vegetais como hortícolas, frutas, pão de qualidade, cereais pouco refinados, leguminosas e frutos oleaginosos. Estes produtos são especialmente ricos em micronutrientes e em substâncias antioxidantes e por isso, contribuem para a diminuição do risco de aparecimento de doenças neuro degenerativas, cérebro-cardiovasculares e também de alguns tipos de cancro. Além disso, estes produtos possuem um menor impacto ambiental do que os produtos de origem animal, que gastam mais recursos naturais (por exemplo: água) e de energia.



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

Hoje em dia, a maioria dos produtos alimentares podem ser encontrados no comércio durante todo o ano, uma vez que são produzidos em estufas e importados. Como resultado, tem-se vindo a perder a noção da origem e das épocas de produção e consumo dos produtos alimentares (sazonalidade).

Porém, os produtos sazonais que estão disponíveis localmente, são mais ricos nutricionalmente, mais frescos e apresentam melhor sabor, cor e odor, estando também em condições ótimas de maturação para consumo. Estes produtos são ainda mais sustentáveis, pois permitem diminuir o uso de fertilizantes químicos e conservantes, assim como reduzir os custos de energia, tempo, embalagem, transporte e de distribuição, inerentes à importação de alimentos, possuindo por isso também, um menor impacto ambiental. Para além disso, estes produtos respeitam o equilíbrio do ecossistema, a biodiversidade e o ritmo da natureza, contribuindo para a fertilidade dos solos e para uma agricultura regenerativa. Geralmente, são ainda mais económicos e permitem valorizar a produção nacional e promover a economia local.

4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.

O PAM privilegia o consumo de azeite em vez de outras gorduras. O azeite é muitas vezes designado de “ouro líquido”, sendo um símbolo do PAM e um ingrediente central na gastronomia portuguesa. Em conjunto com o pão e o vinho, compõem a trilogia do PAM. O azeite representa a gordura saudável, o pão simboliza os alimentos de origem vegetal e a presença assídua em diversos pratos (açordas, sopas e migas) e o vinho alude ao convívio em torno da mesa.

Este “ouro líquido” é rico em ácidos gordos monoinsaturados (gorduras saudáveis), vitamina E, carotenoides e compostos fenólicos. Dada a sua qualidade nutricional, o seu consumo está associado à diminuição do

risco e à proteção de doenças cérebro-cardiovasculares. Ainda assim, o consumo de azeite deverá ser moderado, por apresentar um elevado valor energético.

A oliveira, árvore de onde é originária a azeitona, que posteriormente dá origem ao azeite, é uma planta mediterrânica com baixas necessidades hídricas e com uma importante vantagem para o ambiente, pelo facto de captar dióxido de carbono da atmosfera. Desta forma, contribui para a diminuição de gases com efeito de estufa, responsáveis pelo aquecimento global.

Para a produção de azeite, têm vindo a ser tomadas medidas para que se torne mais sustentável. Alguns exemplos são: rega gota-a-gota, não desperdiçando água, utilizando apenas a necessária para cada planta; e a utilização de todos os subprodutos - os caroços podem ser usados para obtenção de energia renovável, utilizada para aquecer água; - e a lenha das podas, que podem ser utilizadas para enriquecer o solo e alimentar animais ruminantes.

5. Moderar o consumo de laticínios.

O PAM recomenda o consumo moderado de laticínios, principalmente de iogurte e queijo e de preferência nas suas versões mais magras, de modo a reduzir o consumo de gordura de origem animal, implicada num maior risco de doenças cardiovasculares. Estes alimentos contribuem para uma boa saúde óssea, dado o seu teor em vitamina D, cálcio e fósforo. São também uma boa fonte de proteína.

Contudo, a produção de laticínios, requer gastos hídricos elevados, apresentando um elevado impacto ambiental. Também por esta razão, o PAM recomenda um consumo moderado deste grupo alimentar.



SABE QUE ERVA AROMÁTICA UTILIZAR
CONSOANTE O PRATO QUE COZINHA?
DESCUBRA NO QR CODE



6. Utilizar ervas aromáticas para temperar em vez do sal.

Em Portugal, tem-se verificado um consumo excessivo de sal e este constitui um fator de risco para o aumento do aparecimento de hipertensão arterial e do risco de doenças cardiovasculares. A OMS recomenda uma ingestão diária de 5g de sal, sendo que a população portuguesa consome diariamente cerca de 7,3g.

Uma das principais estratégias para a reduzir o consumo de sal é a utilização de ervas aromáticas, que são conhecidas pelas suas características organolépticas que conferem cor, aroma e sabor às confeções culinárias e que ainda as enriquecem com diversos nutrientes. Além disso, desempenham um papel importante enquanto elemento representativo da cultura local. São também importantes para o ambiente, pois, melhoram a qualidade do solo, controlam naturalmente as pragas, o que resulta na utilização de menores quantidades de químicos/pesticidas, e ainda promovem a biodiversidade ao atrair polinizadores (borboletas e abelhas).

De modo a manter e preservar as propriedades e nutrientes das ervas aromáticas, que são afetadas pelo calor, estas devem ser adicionadas frescas e no final da preparação das refeições. Em Portugal as mais usadas são: os coentros, o poejo, a hortelã, os orégãos, a salsa, a lúcia-lima, o tomilho, a erva-cidreira e a salicórnia.

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

O PAM recomenda o consumo de pescado entre quatro a sete vezes por semana. Neste grupo alimentar estão incluídos: os peixes, os crustáceos (gamba, sapateira, camarão etc.) e os moluscos – nos quais estão inseridos os bivalves (amêijoia, berbigão, lingueirão, etc.), os cefalópodes (choco, lula, polvo, pota) e os gastrópodes (búzios, lapas, etc.). Dentro do pescado, deve-se privilegiar o consumo de peixes gordos, como: a sardinha, a cavala e o atum. Apesar disso, deve-se incluir na alimentação diferentes espécies de pescado, para

conseguir obter uma maior diversidade de nutrientes. O seu consumo apresenta diversos benefícios para a saúde humana, destacando-se a proteção da saúde cérebro-cardiovascular.

Porém, algumas espécies, como o atum fresco, o cação, o espadarte, a maruca, o peixe espada e a tintureira, apresentam um elevado teor de mercúrio, um contaminante presente na natureza que pode ter impacto negativo no sistema nervoso, se consumido em grandes quantidades. Por isso mesmo, o seu consumo deve ser evitado por grupos vulneráveis como: grávidas, mulheres a amamentar e crianças pequenas. Estes grupos devem consumir pescado entre três a quatro vezes por semana, devendo optar por pescado com valores mais baixos de mercúrio como: a abrótea, o bacalhau, o carapau, o choco, a corvina, a dourada, a faneca, a lula, a pescada, o polvo, a raia, o redfish e o robalo. Para a restante população a recomendação mantém-se entre quatro a sete vezes por semana.

Por outro lado, no PAM verifica-se um baixo consumo de carnes, em particular das vermelhas (bovino, suíno, caprino, ovino, equídeo, búfalo). A recomendação para o consumo deste tipo de carne é de uma a duas vezes por semana, sendo que, preferencialmente, se deve optar pelo consumo de carnes brancas (frango, peru, coelho). Ainda assim, quando enquadrada numa alimentação saudável e diversificada e quando respeitadas as recomendações de consumo, a carne é essencial para a obtenção de diversos nutrientes essenciais ao funcionamento do organismo, como proteína de qualidade, vitaminas (complexo B) e minerais (magnésio, ferro, potássio, zinco).

Tanto o consumo de carne como de pescado apresentam uma elevada pegada ecológica e por isso, devemos adotar estratégias para minimizar o seu impacto ambiental. No caso da carne, quando preferimos o consumo de carne branca, estamos a ajudar o ambiente, visto que a sua produção apresenta um menor impacto ambiental, quando comparada com a carne vermelha. No pescado, devemos optar por produtos que apresentam um selo de captura sustentável, que respeitem a dimensão mínima de captura e ainda optar por pescado nacional e sazonal, evitando o consumo

de pescado durante o seu período de reprodução. Com estas medidas, conseguiremos consumir pescado mais sustentável, mais fresco e mais rico nutricionalmente, estando de igual modo a assegurar a continuidade da espécie.

8. Consumo baixo a moderado de vinho, apenas às refeições principais, por adultos saudáveis.

O vinho é o símbolo da convivialidade em torno da mesa e está associado a grande valor económico e cultural do PAM. Este padrão recomenda o consumo moderado de vinho, por adultos saudáveis, em pequenas quantidades e apenas às refeições principais. A recomendação para as mulheres saudáveis é de um copo por dia (100ml) e para os homens saudáveis são dois copos (200ml) diários. Quando consumido nestas condições e de acordo com as recomendações, parece apresentar alguns benefícios devido ao seu teor em resveratrol, um antioxidante com benefícios para a saúde cardiovascular.

Ainda assim, depois de ultrapassadas estas recomendações, o consumo de vinho é prejudicial à saúde, causando efeitos adversos no organismo, pelo que este manual não promove o seu consumo.

9. Água como principal bebida ao longo do dia.

A água é o principal constituinte do organismo, contribuindo para o seu bom funcionamento, pois desempenha diversas funções essenciais à vida. Entre elas destacam-se:

- Transporte de nutrientes;
- Eliminação de resíduos através da urina;
- Regulação da temperatura corporal;
- Melhoria do desempenho físico;
- Promoção de um bom funcionamento cognitivo e estado de humor;
- Melhoria dos níveis de atenção, concentração e memória;

- Prevenção da obstipação;
- Funcionamento saudável do coração;
- Auxílio na digestão;
- Contribui para a elasticidade e saúde da pele.

Por isso, quando estamos desidratados, podemos experienciar alguns dos seguintes sintomas:

- Boca seca;
- Fadiga;
- Irritabilidade;
- Palpitações;
- Redução de idas à casa de banho;
- Dor de cabeça;
- Mau hálito;
- Tonturas;
- Diminuição da atenção e da concentração;
- Sede extrema.

É assim, preponderante assegurar o equilíbrio dos níveis de água no nosso organismo, para que as suas funções e a nossa saúde não sejam comprometidas. Além disso, perdemos água diariamente através da pele (transpiração), dos pulmões (respiração), das fezes e da urina. Perdas essas que têm de ser repostas, através da ingestão diária de água em quantidade suficiente ou do consumo de alimentos ricos neste nutriente.

As necessidades hídricas de cada pessoa variam de acordo com diversos fatores, nomeadamente a idade, o género, a prática de atividade física e o clima. Ainda assim, recomenda-se o consumo de oito a dez copos diários e o consumo deve ser feito ao longo do dia para potenciar a sua absorção e não em grandes quantidades, num curto espaço de tempo.

Em Portugal, verifica-se um baixo consumo de água e, por oposição, tem-se assistido a um consumo excessivo de bebidas açucaradas em crianças e adolescentes. No nosso país temos à nossa disposição água da torneira de boa qualidade, que deve ser consumida em garrafas reutilizáveis, ajudando a garantir a sustentabilidade ambiental.

Existem algumas estratégias que pode adotar para aumentar o consumo de água, tais como:

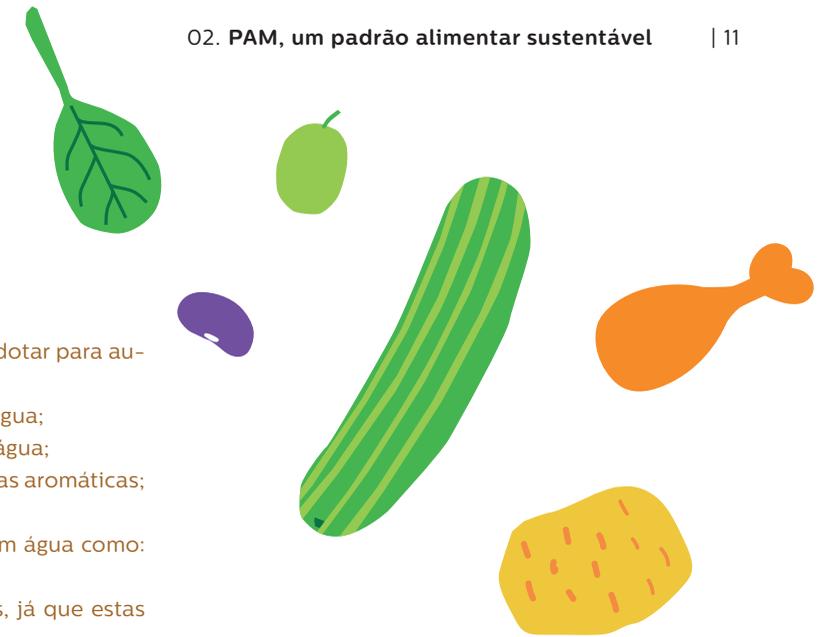
- Inicie o dia com um ou dois copos de água;
 - Tenha sempre consigo uma garrafa de água;
 - Aromatize a água com fruta fresca e ervas aromáticas;
 - Faça chás/infusões sem açúcar;
 - Consuma alimentos e refeições ricos em água como: frutas, hortícolas e sopas;
 - Evite bebidas açucaradas/refrigerantes, já que estas diminuem a vontade de beber água;
 - Opte por garrafas mais pequenas e encha-as ao longo do dia, pois a perceção de esforço é menor do que com uma garrafa de água grande, que demora mais tempo a ficar vazia;
 - Coloque alarmes ou utilize aplicações no telemóvel que vão deixando alertas para ingerir água.
- Para verificar como está o nosso estado de hidratação, basta analisarmos a cor da nossa urina: quanto mais escura estiver, menos hidratados estaremos.

10. Convivialidade à mesa.

Uma das principais características do PAM é a convivialidade em torno da mesa e os momentos de partilha e de convívio com a família e amigos. Um exemplo disso mesmo, é o facto de vários pratos serem cozinhados para serem consumidos em grupo, como é o caso das caldeiradas, das açordas e dos ensopados. Aliás, as refeições partilhadas em família estão relacionadas com melhores escolhas e hábitos alimentares, com a manutenção de um peso saudável e ainda com a diminuição do risco de desenvolvimento de distúrbios associados à alimentação em crianças e adolescentes.

Também as festas religiosas são momentos de celebração associados ao PAM, sendo caracterizadas pelo convívio e pela partilha de saberes, sabores e de tradições.

Para além de todos estes princípios, o PAM promove ainda a atividade, o exercício físico e o lazer, incorporando-os no dia a dia.



03. RAM – RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

A RAM é um guia alimentar que promove o PAM, incorporando os seus princípios. Apresenta-se sob a forma de círculo, refletindo o prato e as refeições feitas em torno da mesa, em ambiente de convívio. **Este guia está segmentado em sete setores de diferentes dimensões: cereais e derivados, tubérculos; hortícolas; frutas; laticínios; carne, pescado e ovos; leguminosas; e gorduras e óleos.** Cada um destes setores, agrupa alimentos com características nutricionais semelhantes e específicas que devem ser consumidos em determinadas porções.

O número de porções recomendadas pela RAM, depende das necessidades energéticas de cada um, que são influenciadas por diversos fatores, nomeadamente: a idade, o género, o peso, a altura e o nível de atividade física. Assim sendo, as crianças com idades entre um e três anos devem seguir-se pelos limites inferiores e os homens ativos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve guiar-se pelos valores intermédios.

Este guia alimentar auxilia nas escolhas alimentares diárias, ajudando a combinar e optar por alimentos que devem ser integrados num dia alimentar. Seguindo esta ferramenta, é possível ter: uma alimentação completa, ao incentivar o consumo de alimentos de cada um dos seus grupos; uma alimentação equilibrada, ao ensinar que se deve consumir em maior quantidade os alimentos dos grupos de maior dimensão do que os de menor dimensão; e uma alimentação variada, ao indicar que se deve diversificar o consumo de alimentos dentro de cada grupo, devendo-se variar diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Importa salientar que a RAM evidencia ainda os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português em cada um dos grupos. Além disso, respeita ainda a disponibilidade alimentar nacional, o padrão de consumo e o estado nutricional da população portuguesa, englobando também a cultura, a tradição, o equilíbrio alimentar e a sustentabilidade.



Representação Gráfica da Roda da Alimentação Mediterrânica; Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Direção-Geral do Consumidor e Direção-Geral da Saúde.

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

% RAM	PORÇÕES DIÁRIAS
28	4 - 11



1 Pão (50g)
1 fatia fina de
broa (70g)



5 colheres de sopa
de cereais de pequeno-
-almoço pouco
açucarados ou aveia (35g)



1 ½ Batata -
tamanho
médio (125g)



2 colheres de sopa
de arroz/massa cru (35g)
4 colheres de sopa
(110 g) cozidos

ALIMENTOS PRESENTES

Cereais de pequeno-almoço, Castanha, Batata doce, Batata/Massa, Arroz, Flocos de aveia/milho, Pão e Broa.



ALIMENTOS DESTACADOS DO PADRÃO PORTUGUÊS

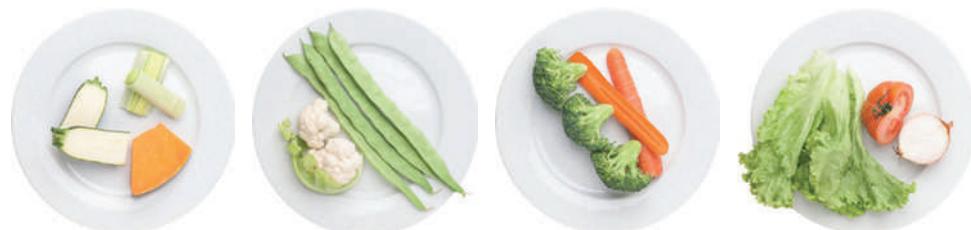
Batata Doce, Castanha, Massa e Arroz Integrais, Flocos de Aveia, Pão de Centeio, Broa, etc.

Os cereais e derivados, tubérculos devem fazer parte da nossa alimentação diária, como indica a RAM, por serem importantes fornecedores de energia e de fibra, bem como de vitaminas (A, B, D, E e K) e minerais (cálcio, selénio, magnésio, zinco, etc.). Para que se possa aproveitar melhor a quantidade de nutrientes que este grupo alimentar fornece, devemos preferir as versões de cereais mais integrais e menos refinadas (flocos de milho, pão de mistura, aveia, arroz e massas integrais) em detrimento de versões menos integrais e mais refinadas (pão de forma, bolachas e cereais açucarados). Dada a riqueza nutricional das versões de cereais mais integrais, estes alimentos têm sido associados a diversos benefícios para a saúde, destacando-se o seu efeito protetor no desenvolvimento de diversas doenças crónicas como: a obesidade, a síndrome metabólica, a diabetes mellitus tipo 2 e as doenças cardiovasculares.

HORTÍCOLAS

% RAM
23

PORÇÕES DIÁRIAS
3 - 5



2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) ou 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (40g)

Retirado de *“Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável”*, da Câmara Municipal de Gondomar (2021), p. 8. <https://www.cm-gondomar.pt/wp-content/uploads/2021/04/Manual-de-Alimentacao-saudavel.pdf>

ALIMENTOS DESTACADOS DO PADRÃO PORTUGUÊS

Cebola, Alho, Couve Galega, Grelos, Tomate, Pimentos, Beldroegas, etc.



ALIMENTOS PRESENTES

Cebola, Cenoura, Alface, Couve-flor, Alho, Pimentos, Beldroegas, Cogumelos, Nabo, Abóbora, Alcachofra, Tomate, Grelos, Beterraba, Alho-Francês, Pepino, Agrião, Espinafres, Couves (branca, de bruxelas, galega, portuguesa, roxa), Repolho, Brócolos, Acelga, Aipo, Beringela, Canónigos, Chuchu, Courgette, Endívia, Espargos, Vagem de Ervilha, Feijão-verde, Nabiça, Quiabo, Rabanete, Rábano, Rúcula, Tomate Cherry.

Os hortícolas contribuem para uma alimentação rica em vitaminas (A, E, e K) e minerais (cálcio, ferro, fósforo, sódio, potássio e magnésio). Apresentam ainda propriedades antioxidantes, que protegem o organismo e são ricos em fibras, que regulam o trânsito intestinal e promovem a saciedade. Ajudam ainda a manter uma hidratação adequada devido ao seu elevado teor em água. Além disso, os hortícolas apresentam ainda um baixo valor calórico e um reduzido teor de gorduras. O consumo diário de hortícolas para além de promover a saúde, também é determinante para uma alimentação mais saudável e sustentável. Destacamos alguns benefícios do seu consumo:

- Reduzem o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e depressão;
- Diminuem os níveis de colesterol;
- Previnem o aparecimento da diabetes *mellitus* tipo 2 e de cancro do esófago, da mama, do pulmão e colorretal, tal como o aparecimento da obesidade e de um acidente vascular cerebral (AVC);
- Auxiliam no controlo de peso;
- Regulam a microbiota intestinal;
- Melhoram o funcionamento do sistema digestivo;
- Promovem a saciedade.

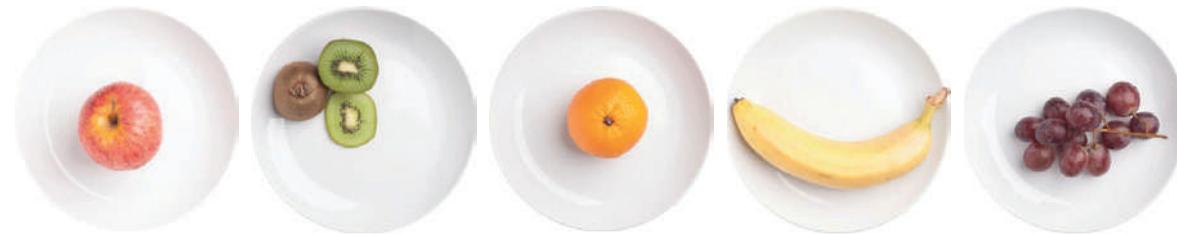
É importante variar o consumo de hortícolas, uma vez que o perfil nutricional destes alimentos varia consoante a sua cor. Por isso, ao diversificar o seu consumo, ingere uma maior diversidade de nutrientes.



SAIBA MAIS ACERCA DA COR DOS ALIMENTOS E AS RESPECTIVAS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS AQUI OU EM: PASS-ALIMENTACAO.PT



FRUTA	% RAM	PORÇÕES DIÁRIAS
	20	3 - 5



1 peça de fruta – tamanho médio (160g)

Retirado de *“Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável”*, da Câmara Municipal de Gondomar (2021), p. 8. <https://www.cm-gondomar.pt/wp-content/uploads/2021/04/Manual-de-Alimentacao-saudavel.pdf>



ALIMENTOS DESTACADOS DO PADRÃO PORTUGUÊS
Melão, Figo, Ameixa, Citrinos, Nêspera, Romã, Etc.



ALIMENTOS PRESENTES

Pera, Pêssego, Maça, Abacaxi, Ananás, Uva, Kiwi, Citrinos (Laranja, tangerina, limão), Melão, Figo, Ameixa, Romã, Nêspera, Melancia, Morango, Cereja, Framboesa, Groselha, Manga, Nectarina, Melloa, Dióspiro, Maracujá, Alperce, Amora, Mirtilo e Banana.

Em termos nutricionais, as frutas são importantes fornecedores de micronutrientes, nomeadamente: vitaminas (A, E, C e vitaminas do complexo B) e minerais (cálcio, sódio, ferro, potássio, fósforo e magnésio). São também ricas em fibra, hidratos de carbono simples (como a frutose, que é um açúcar naturalmente presente nestes alimentos) e em água, sendo este o seu principal constituinte. Como tal o seu consumo deve ser diário e integrado como sobremesa, após as refeições e /ou ao longo do dia, aos lanches.

O consumo de fruta traz alguns benefícios, tais como:

- Redução do risco cardiovascular;
- Diminuição dos níveis de colesterol;
- Regulação da pressão arterial e da microbiota intestinal;
- Prevenção do AVC e do aparecimento de determinados cancros como o do cólon, do reto, do pulmão, da bexiga, da boca, da laringe e do esófago;

- Prevenção do aparecimento de doenças do trato urinário, da obesidade, da diabetes *mellitus* tipo 2 e de doenças oftalmológicas;
- Proteção contra a doença de Alzheimer e outras demências;
- Saciedade e a hidratação;
- Reforço do sistema imunitário;
- Combate o envelhecimento da pele;
- Melhoria da memória.

Tal como nos hortícolas, é importante variar o consumo de fruta, pois cada cor corresponde a um perfil nutricional diferente, o que permite obter uma maior diversidade de nutrientes.



SAIBA MAIS ACERCA DA COR DOS ALIMENTOS E AS RESPECTIVAS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS AQUI OU EM: [PASS-ALIMENTACAO.PT](https://www.cm-gondomar.pt/pass-alimentacao.pt)

LATICÍNIOS	% RAM	PORÇÕES DIÁRIAS
	18	2 - 3



1 chávena almoçadeira de leite (250mL)

2 fatias finas de queijo (40g)

1 ½ de iogurte sólido (200g)

1 iogurte líquido (200g)

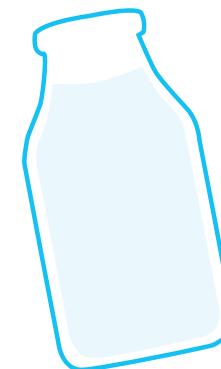
1 ½ unidade de queijo fresco (50g) ou 1 ½ requeijão (100g)

Retirado de *“Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável”*, da Câmara Municipal de Gondomar (2021), p. 9. <https://www.cm-gondomar.pt/wp-content/uploads/2021/04/Manual-de-Alimentacao-saudavel.pdf>

ALIMENTOS PRESENTES
Leite, Iogurte, Queijo, Queijo fresco e Requeijão.



ALIMENTOS DESTACADOS DO PADRÃO PORTUGUÊS
Queijo e Iogurte



Os laticínios são boas fontes de proteínas de alto valor biológico (que contêm todos os aminoácidos essenciais), de cálcio (importante na mineralização e formação óssea), de fósforo, de magnésio (importantes para formação óssea e reparação de tecidos) e de vitaminas A, B2 e D.

Dentro deste grupo de alimentos, o perfil nutricional varia e, por isso, é importante analisar os rótulos destes produtos. No caso dos iogurtes, deve-se optar por versões com menor teor de açúcares e de gorduras e no queijo, deve-se optar pelas versões com menor teor de gorduras e sal.

CARNE, PESCADO E OVOS	% RAM	PORÇÕES DIÁRIAS
	5	1.5 - 4.5



Carne ou pescado crus (30g)
Carne ou pescado cozinhados (25g)

1 ovo de tamanho médio (55g)

Retirado de *„Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável_*, da Câmara Municipal de Gondomar (2021), p. 9. <https://www.cm-gondomar.pt/wp-content/uploads/2021/04/Manual-de-Alimentacao-saudavel.pdf>

LEGUMINOSAS	% RAM	PORÇÕES DIÁRIAS
	4	1 - 2



1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)
3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)

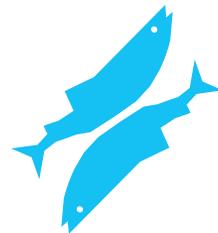
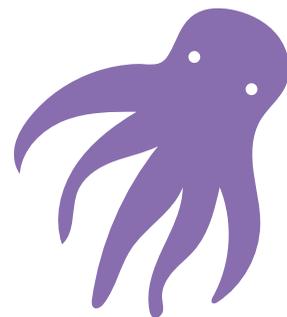
Retirado de *„Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável_*, da Câmara Municipal de Gondomar (2021), p. 9. <https://www.cm-gondomar.pt/wp-content/uploads/2021/04/Manual-de-Alimentacao-saudavel.pdf>

ALIMENTOS PRESENTES

Peixes: Biqueirão, Faneca, Bacalhau.
Peixes magros: Carapau, Peixe-espada, Pescada. **Peixes gordos:** Sardinha, Cavala, Atum. **Crustáceos:** Gambas, Caranguejo, Lagostim, Santola.
Bivalves: Berbigão, Ameijoia, Mexilhão, Ostra. **Cefalópodes:** Polvo, Pota, Choco, Lula. **Carnes:** vaca, porco, peru, coelho, frango, ovos.

ALIMENTOS DESTACADOS DO PADRÃO PORTUGUÊS

Peixe, em especial Sardinha, Carapau, Cavala, Atum, etc.



O consumo de carnes, pescado e ovos é essencial para uma alimentação saudável, pois são alimentos que fornecem proteínas de alto valor biológico, bem como ferro, zinco e vitaminas do complexo B. Ainda assim, um consumo moderado é suficiente para atender às necessidades diárias do organismo.

Considerando os ovos, em particular, são uma boa fonte proteica, pois também eles contêm proteínas de alto valor biológico, e de micronutrientes como vitaminas (complexo B, vitamina A, D e K) e minerais (fósforo, cálcio, iodo, magnésio, zinco, selénio e ferro).

No pescado, encontram-se gorduras polinsaturadas (ômega 3), importantes para a melhoria da função cognitiva e prevenção de doenças cardiovasculares.

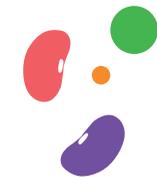
Dentro dos alimentos deste grupo, devemos variar o seu consumo e adaptar a sua frequência consoante os alimentos. Ou seja, devemos consumir mais frequente pescado do que carne e consumir preferencialmente carnes magras, já que estas são menos ricas em gorduras saturadas (gorduras não saudáveis).

ALIMENTOS PRESENTES

Grão-de-bico, Feijão, Lentilha, Ervilha e Fava.

ALIMENTOS DESTACADOS DO PADRÃO PORTUGUÊS

Grão-de-bico, Feijão, Lentilha, Ervilha e Fava.



As leguminosas são alimentos com uma excelente qualidade nutricional e, segundo a RAM, devem fazer parte da nossa alimentação diária. São uma opção versátil e económica, podendo ser incluídas tanto em sopas, como nos pratos principais e até mesmo em sobremesas.

Estes alimentos são uma fonte de proteínas vegetais, de fibra, de hidratos de carbono complexos (de absorção lenta, promovendo a saciedade), de vitaminas do complexo B e de minerais (cálcio, ferro, fósforo, potássio e magnésio).

Para além disso, o consumo de leguminosas apresenta também benefícios ao nível ambiental, já que a sua produção é sustentável. Isto, porque se utilizam menos recursos hídricos, quando comparados com produtos de origem animal, e necessitam de menores quantidades de fertilizantes químicos com elevado impacto ambiental, pois têm a capacidade de fixar azoto no solo (substância importante para a fertilização dos mesmos).

GORDURAS E ÓLEOS	% RAM	PORÇÕES DIÁRIAS
	2	1 - 3



1 colher de sopa de azeite ou óleo (10g)

1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina (15g)

4 colheres de sopa de nata (30g)

1 colher de chá de banha (10g)

Retirado de *„Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável_*, da Câmara Municipal de Gondomar (2021), p. 9. <https://www.cm-gondomar.pt/wp-content/uploads/2021/04/Manual-de-Alimentacao-saudavel.pdf>

ALIMENTOS PRESENTES

Azeite, Manteiga, Margarina, Banha e Natas.



ALIMENTOS DESTACADOS DO PADRÃO PORTUGUÊS

Azeite (azeitonas).

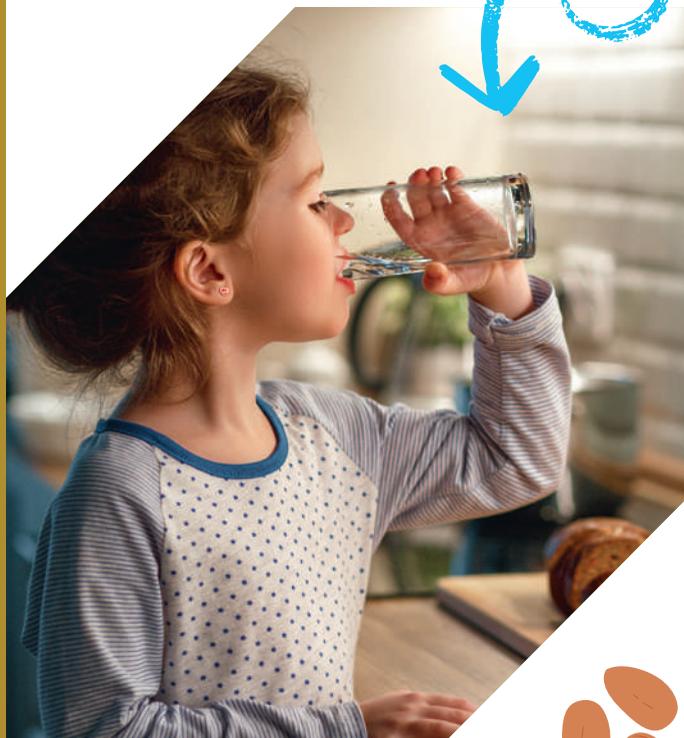


Desde que em quantidades reduzidas, o consumo destes alimentos é essencial para o nosso organismo, pois são uma fonte de ácidos gordos essenciais e auxiliam a absorção de vitaminas A, D, E e K.

Dentro deste grupo, a gordura em destaque é o azeite, dada a sua elevada qualidade nutricional, sendo rico em vitamina E e em gorduras monoinsaturadas, importantes para prevenir doenças cardiovasculares. Para além disso, contém propriedades antioxidantes, importantes para o bom funcionamento do sistema imunitário.

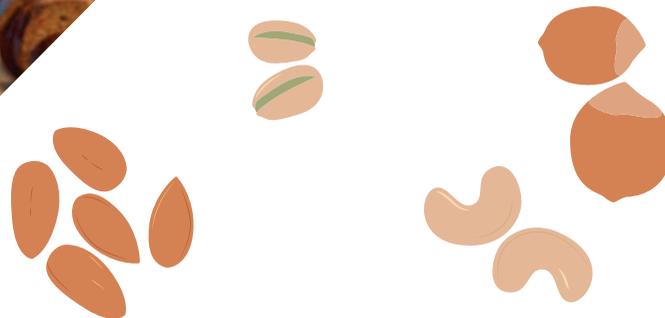
ÁGUA

A água não contém grupo próprio e está localizada no centro da RAM, pois está representada em todos os grupos alimentares, fazendo parte da constituição de quase todos os alimentos e por ser essencial ao bom funcionamento do organismo.



FRUTOS OLEAGINOSOS

Os frutos oleaginosos não estão incluídos na RAM, mas não quer dizer que estejam excluídos deste padrão alimentar. Estes frutos são destacadas pelo PAM, mas não estão representados na roda pelo facto de apresentarem um alto valor calórico, sendo que o seu consumo deve ser limitado a 30g/dia (1 punhado).



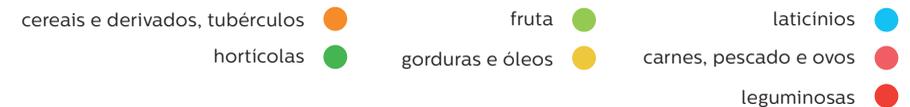
04. ADESÃO AO PAM EM PORTUGAL

Nos últimos anos, tem-se assistido a uma alteração nos hábitos alimentares na zona do mediterrâneo. Apesar dos benefícios da adesão ao PAM, tanto na população portuguesa, quanto noutras populações à beira do mediterrâneo, têm-se verificado baixos níveis de adesão a este padrão alimentar.

Algumas razões apontadas para explicar este cenário estão relacionadas com as mudanças sociais e culturais que ocorreram nos últimos anos, nomeadamente o aumento do tempo de trabalho que se traduz num menor tempo para comprar, preparar e confeccionar as refeições e ainda com questões relacionadas com o preço e a disponibilidade de determinados alimentos que compõe o PAM.

Nas crianças e nos adolescentes tem-se verificado a mesma tendência, juntamente com um aumento da ingestão de proteínas de origem animal, de gorduras saturadas e açúcares.

No último estudo, conduzido pelo IAN-AF (Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física) em 2016, analisaram-se as percentagens do consumo recomendado pela RAM e do consumo estimado para a população portuguesa que participou nesse mesmo estudo. Segundo a análise, verificou-se uma discrepância entre estas duas percentagens: por um lado, um consumo deficitário dos grupos alimentares dos hortícolas, das frutas e das leguminosas e por outro, um consumo excedente dos grupos alimentares dos laticínios, de carnes, pescado e ovos, de cereais e derivados e de tubérculos.



* Retirado e adaptado do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) – Relatório de resultados de 2017 (Lopes et al., 2015)

05. ORGANIZAÇÃO FAMILIAR E PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES



Para que possa garantir uma alimentação saudável e sustentável deve organizar e planear as suas refeições atempadamente.

Este planeamento e organização permitir-lhe-á:

- > Garantir uma alimentação variada, completa, equilibrada e sustentável;
- > Seguir os princípios do PAM;
- > Utilizar alimentos que tem disponíveis em casa;
- > Economizar dinheiro e tempo nas compras e na preparação das refeições;
- > Gerir o orçamento familiar de forma mais eficaz;
- > Reduzir o desperdício alimentar, pois se planear todas as refeições, é possível prever a utilização de sobras noutras refeições.

PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES SEMANAIS

Para o planeamento de refeições, deverá começar por estabelecer o orçamento semanal, de modo a efetuar um plano adequado e ajustado ao seu orçamento familiar. De seguida, deverá planear todas as refeições diárias, incluindo as refeições intercalares. Para isso, deverá estabelecer um dia semanal para efetuar este mesmo plano.

Para estabelecer o plano de refeições semanal deverá:

- Adaptar o plano aos horários e rotinas da família;
- Planear as refeições rápidas para cozinhar durante a semana e deixar os pratos mais elaborados ou novas receitas para o fim de semana;
- Verificar e efetuar uma lista com os ingredientes que tem em casa (no frigorífico, no congelador e na despensa).

Aproveite e verifique a validade e quantidade do que tem armazenado e faça uma previsão do consumo desses alimentos.



SAIBA MAIS SOBRE COMO
PLANEAR AS SUAS REFEIÇÕES
AQUI OU EM: PASS-ALIMENTACAO.PT



Poderá envolver as crianças durante todo este processo, desde a elaboração das ementas à identificação de alimentos que estão disponíveis em casa. Para a elaboração das ementas, terá que explicar primeiramente aos mais novos que uma ementa deve ser variada, completa e seguir os princípios do PAM.

- Faça refeições sazonais, incluindo produtos de cada estação do ano. Para isso, aceda ao calendário da sazonalidade do PASS no QR Code abaixo.
- Inclua nas suas refeições pratos típicos da região.

Depois de concluir o seu planeamento de refeições, poderá aceder ao QR Code e utilizar a nossa checklist, para verificar se cumpre os requisitos de uma alimentação saudável e sustentável. Poderá também pedir aos mais novos para o fazerem.



De modo a verificar se o seu planeamento de refeições inclui alimentos mediterrânicos, pode, no final, efetuar um balanço, identificando os alimentos presentes nas suas ementas que fazem parte da RAM. Para esta tarefa, poderá solicitar o apoio dos mais novos, fomentando a aprendizagem deste padrão alimentar.

Semanalmente, pode ainda preencher a checklist de modo a monitorizar o consumo adequado de hortícolas e frutas. Para isso basta aceder ao QR Code abaixo.

DESCUBRA MAIS
AQUI OU EM:
PASS-ALIMENTACAO.PT



COMO CONSTRUIR REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

Pequenos-almoços e lanches

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia e deve ser realizado na primeira meia hora do dia. Esta refeição representa cerca de 20% da energia total do nosso dia e, além de repor energia e nutrientes essenciais para iniciar um novo dia, contribui para uma distribuição alimentar mais equilibrada ao longo do dia. Caso seja esquecido, dificilmente se recuperam os nutrientes que são fornecidos numa quantidade considerável nesta refeição.

A toma do pequeno-almoço apresenta benefícios tanto para os adultos, como para os mais novos. Nos adultos, contribui para o bom humor e para o rendimento físico e intelectual. Para as crianças e os adolescentes, esta refeição torna-se ainda mais importante, pois estão numa fase em que o seu crescimento e desenvolvimento acontecem de uma forma rápida. Para além disso, esta refeição ajuda a manter os níveis de atenção, concentração e memória, contribuindo para um melhor desempenho escolar.

Um pequeno-almoço saudável e equilibrado é constituído por alimentos que fazem parte dos seguintes grupos alimentares da RAM: laticínios, cereais e derivados, tubérculos e fruta. Pode ainda incluir alimentos do grupo alimentar dos hortícolas e frutos oleaginosos.

Esta refeição deve ser feita em casa, em família, contemplando mais um momento de convívio, sendo também, por outro lado menos dispendioso. Para além disso, tomar esta refeição fora, poderá também significar uma refeição menos saudável.

No que diz respeito aos lanches, representam cerca de 25% da energia total do nosso dia e, à semelhança do que sucede com o pequeno-almoço, devem ser constituídos por alimentos presentes no grupo dos cereais e derivados, tubérculos, laticínios e fruta. Nestes também podemos incluir hortícolas (alface, tomate cherry, cenoura ralada/palitos, couve roxa, etc.), frutos oleaginosos e ainda leguminosas (por exemplo: pasta para barra o pão).

O lanche da tarde poderá ser semelhante ao pequeno-almoço e o lanche da manhã poderá ser mais ligeiro.

Para os mais novos, estas refeições funcionam como um combustível extra de energia necessário para manter os níveis de atenção e concentração ao longo do dia. Não se esqueça de incluir água nas lancheiras dos mais novos, para que se mantenham hidratados durante o dia.

Apresentamos abaixo opções alimentares que poderá incluir nas refeições intercalares de uma forma frequente, moderada e pouco frequente.



PRIVILEGIAR	MODERAR	EVITAR
<p>Opções alimentares mais saudáveis e com nutrientes essenciais</p> <p>- teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura</p>	<p>Opções de alimentos com nutrientes essenciais</p> <p>+ teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura</p>	<p>Opções de alimentos que geralmente não fornecem nutrientes essenciais</p> <p>+ teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura</p>
<p>Pão de mistura, logurte natural, Fruta fresca, Leite simples, Queijo, Hortícolas, Água, Frutos gordos ao natural, Manteigas de frutos gordos sem adição de açúcar, Bebidas vegetais sem adição de açúcar, Tostas integrais sem açúcar, Cereais de pequeno-almoço não açucarados (por exemplo: flocos de aveia), Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura, Ovo (por exemplo: cozido).</p>	<p>Sumo de fruta (100% ou fruta líquida), Bolachas cream-craker, Manteiga, Bolo caseiro à fatia, Marmelada/compotas sem adição de açúcar, Pão de forma integral, Leite aromatizados (por exemplo: leite de chocolate) e iogurtes de aromas (com ≤ 10g de açúcar), Bebidas vegetais aromatizadas.</p>	<p>Charcutaria (paio, chouriço, etc.), Refrigerantes e néctares, Bolos de pastelaria e comerciais, Bolachas recheadas, Chocolates, Pão de leite, logurtes com pepitas, Barras de cereais comerciais, Sobremesas lácteas, Chocolate de barrar.</p>

Retirado e adaptado do manual *Guia para lanches escolares saudáveis* – (Gregório et al., 2021)

Almoços e jantares

Nestas refeições é importante garantir que fornecem os nutrientes adequados às nossas necessidades, pelo que têm de ser completas, variadas e equilibradas. Nesse sentido, deve iniciar estas refeições com sopa, pois apresenta um elevado valor nutricional e um baixo valor energético. Esta é ainda rica em vitaminas e minerais, apresentando também uma quantidade considerável de água e fibra, pelo que contribui para uma boa saúde intestinal e para uma maior saciedade. Este elemento gastronómico conserva e aproveita todas as vitaminas e minerais, pois a água da cozedura dos hortícolas não é desperdiçada. A toma da sopa ao início das refeições principais leva-nos a consumir uma menor quantidade de alimentos do prato principal, o que poderá ser uma boa estratégia para casos de perda de peso. Além disso, é uma ótima estratégia para cumprir a recomendação diária de consumo de hortícolas.

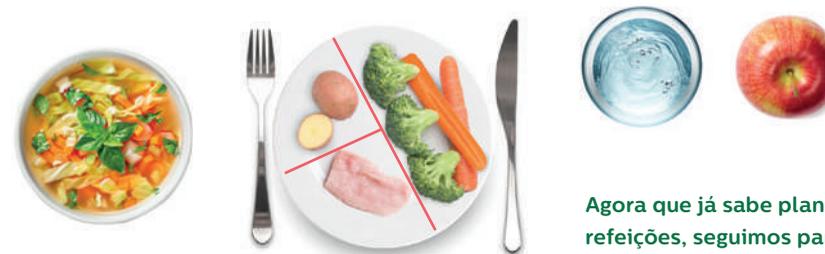
Para fazer a sopa, deve colocar apenas um dos seguintes alimentos como base: batata, massa ou arroz. Adicione à mesma entre três a quatro hortícolas diferentes e varie em cada sopa que onfeccionar. Aproveite também para adicionar leguminosas, como forma de a enriquecer. No final, tempere com azeite e use como referência uma colher de chá de azeite por pessoa. Outra estratégia para incluir sopa diariamente é fazer em maior quantidade e reservá-la no frigorífico. Assim, terá sempre sopa feita e conseguirá garantir uma refeição económica, saudável e pronta a consumir, funcionando também como um complemento ao prato

principal. Para os dias mais corridos, pode optar por enriquecer a sopa com uma fonte proteica: ovo, carne ou pescado ou leguminosas.

Deixamos de seguida, algumas dicas para construir almoços e jantares saudáveis e sustentáveis:

- Aplique os princípios do PAM e da alimentação saudável;
- Siga a constituição de um prato para o almoço/jantar saudável e equilibrado (ver imagem abaixo);
- Inclua hortícolas também no prato (crus ou cozinhados);
- Alterne entre carne, pescado, ovos ou leguminosas;
- Varie os acompanhamentos (arroz, massa ou batata);
- A água deverá ser a bebida de eleição para acompanhar a refeição. Consuma água da torneira, pois tem qualidade certificada e é uma forma de reduzir o uso de plástico;
- Ocasionalmente poderá fazer por refeições à base de leguminosas, já que quando conjugadas com alimentos do grupo dos cereais, derivados e tubérculos, formam uma proteína completa (aminoácidos todos);
- À sobremesa deve incluir fruta fresca e da época;
- Reutilize as sobras, que mesmo com o planeamento das refeições por vezes são inevitáveis. Por outro lado, pode cozinhar em maiores quantidades para sobrar para a refeição seguinte ou então aproveitar o excedente para formar receitas novas. Para além de estar a poupar, reduz também o desperdício alimentar.

ALMOÇO/JANTAR SAUDÁVEL E EQUILIBRADO



Agora que já sabe planear e estruturar as suas refeições, seguimos para o próximo passo.



DESCUBRA RECEITAS DE PEQUENOS ALMOÇOS E/OU LANCHES AQUI OU EM: [PASS-ALIMENTACAO.PT](https://pass-alimentacao.pt)



CONFIRME SE CONSTRUIU PEQUENOS ALMOÇOS E/OU LANCHES SAUDÁVEIS AQUI OU EM: [PASS-ALIMENTACAO.PT](https://pass-alimentacao.pt)



CONFIRME SE CONSTRUIU ALMOÇOS/JANTARES SAUDÁVEIS AQUI OU EM: [PASS-ALIMENTACAO.PT](https://pass-alimentacao.pt)



DESCUBRA RECEITAS DE PEQUENOS ALMOÇOS E/OU JANTARES AQUI OU EM: [PASS-ALIMENTACAO.PT](https://pass-alimentacao.pt)

LISTA DE COMPRAS

Depois de estabelecido o plano das refeições semanais, o próximo passo é fazer a lista de compras. **Tendo em conta as refeições que planeou e os ingredientes que tem em casa, deverá fazer uma lista com os ingredientes que faltam para a sua confeitão.** Poderá organizar a sua lista de compras consoante o percurso que vai fazer no local das compras.

Nesta tarefa pode também incluir os mais pequenos, pedindo-lhes que identifiquem os alimentos que faltam comprar, considerando a ementa que foi planeada e os alimentos que têm em casa.



NAS COMPRAS

Mercados e feiras locais

Fazer as compras em mercados e feiras locais apresenta diversos benefícios. Enumeramos alguns deles.

- Nestes locais é possível encontrar produtos locais e da época que, para além de serem mais frescos e menos processados, são amigos do ambiente, pois implicam menos transporte, menos embalagem, menos conservantes, menos químicos e menos cadeias de frio para se conservarem;

- Promovem a agricultura e dinamizam a economia local, contribuindo para a criação e manutenção de postos de trabalho na região;
- Ajudam a manter a variedade de produtos locais que de outra forma desapareceriam;
- Facilitam o envolvimento das crianças e jovens;
- Promovem o conhecimento do produto;
- Têm produtos mais económicos;
- Contribuem para a redução do desperdício alimentar, pois os produtos são comprados diariamente ou apenas nas quantidades necessárias;
- Promovem o convívio social.



ACEDA À NOSSA LISTA E PREENCHA EM CADA CATEGORIA OS ALIMENTOS QUE FALTAM COMPRAR AQUI OU EM: PASS-ALIMENTACAO.PT



DESCUBRA MAIS ACERCA DOS MERCADOS LOCAIS DA REGIÃO DE LEIRIA AQUI OU EM: PASS-ALIMENTACAO.PT



CONHEÇA OS PRODUTOS LOCAIS E TÍPICOS DA REGIÃO DE LEIRIA AQUI OU EM: PASS-ALIMENTACAO.PT

COMO INTERPRETAR RÓTULOS ALIMENTARES

Hoje em dia, existe uma grande variedade de produtos alimentares e, por vezes, torna-se difícil fazer escolhas alimentares saudáveis e conscientes. Até mesmo produtos alimentares que consideramos à partida como boas opções alimentares podem não o ser. Por isso mesmo, é necessário efetuar uma correta e eficiente análise dos rótulos dos produtos alimentares que compramos.

Rótulo alimentar

O rótulo de um produto alimentar é o conjunto de menções e indicações relativas ao produto que nos permitirá conhecê-lo e assim, efetuar escolhas alimentares mais conscientes.

Para a leitura e interpretação de rótulos é importante analisar principalmente a lista de ingredientes, o prazo de validade, as condições de conservação e a declaração nutricional.

PASS
 IOGURTE LÍQUIDO MEIO GORDO COM SUMO DE LIMA E POLPA DE LIMÃO.
 INGREDIENTES: Leite pasteurizado parcialmente desnatado (Origem: Portugal), sólidos lácteos reconstituídos, açúcar, sumo de lima a partir de concentrado (0,75%), polpa de limão (0,63%), amido modificado de milho, aromas, espessantes (E440(i) e E415), fermentos lácteos e conservantes (E202). Pode conter vestígios de glúten.
 MODO DE CONSERVAÇÃO: Refrigerado (entre 0 e 6°C).
 CONSUMIR ATÉ/LOTE (ver tampa).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100ml DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160g) %DR*
ENERGIA	294 KJ/70kcal	471 KJ/111kcal 6
LÍPIDOS	1,6g	2,6g 4
DOS QUAIS SATURADOS	1,1g	1,8g 9
HIDRATOS DE CARBONO	11g	18g 7
DOS QUAIS AÇÚCARES	11g	18g 20
PROTEÍNAS	2,3g	3,7g 7
SAL	0,13g	0,21g 3
VITAMINAS E MINERAIS	POR 100g DE PRODUTO %VRN*	POR PORÇÃO (160g) %VRN*
CÁLCIO	95mg	151mg 19

*Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400KJ/2000Kcal). **VRN: Valor de referência do nutriente. Esta embalagem contém 4 porções de 160g.

PRODUTO CONTROLADO POR TESTES EM LABORATÓRIO.
 SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR:
 xxxxx@xxxxx.pt
 DISTRIBUÍDO POR:
 Nome: xxxxxx
 Morada: xxxxxx
 xxxxxx Portugal

640ge (4x160g)
 600ml (4x150ml)

Por porção de 160g

471KJ 111Kcal	2,6g Lípidos	1,8g Saturados	18g Açúcares	0,21g Sal
6% DR*	4% DR*	9% DR*	20% DR*	3% DR*

Energia por 100g: 294KJ / 70 Kcal

PRODUZIDO EM PORTUGAL

LISTA DE INGREDIENTES

A lista de ingredientes enumera todos os ingredientes presentes no produto alimentar, incluindo alergénios (substâncias que provocam alergias ou intolerâncias) e aditivos.

Geralmente, os alergénios aparecem destacados a negrito e podem ser os seguintes:

ALERGÉNIOS

- >Cereais que contêm glúten
- >Crustáceos
- >Ovos
- >Peixes
- >Amendoins
- >Soja
- >Leite
- >Frutos de casca rija
- >Aipo
- >Mostarda
- >Sementes de sésamo
- >Dióxido de enxofre e sulfitos
- >Tremoço
- >Moluscos



Os aditivos são representados pela sua categoria e pelo seu nome específico ou pela letra “E”, seguidos de um número com três algarismos. O uso destas substâncias está regulamentado pela União Europeia, sendo classificados em 27 classes funcionais.

De uma forma genérica, os aditivos apresentam as seguintes designações:

E-XXX	Classe	Descrição
E100-E199	Corantes	Conferem cor
E200-E299	Conservantes	Prologam o prazo de conservação
E300-E399	Antioxidantes	Prologam o prazo de conservação
E400-E499	Emulsionantes, estabilizadores, espessantes, gelificantes e outros.	Formação e manutenção de uma mistura homogénea de duas fases (por exemplo: óleo e gordura); manutenção do estado do alimento/aumentam viscosidade; conferem textura



CONSULTE A LISTA DE ADITIVOS AQUI OU EM: WWW.DGAV.PT



Os ingredientes desta lista apresentam-se por ordem decrescente de quantidade, o que significa que o primeiro ingrediente na lista está presente no produto em maior quantidade e o último em menor quantidade. Produtos alimentares que contenham como primeiros ingredientes açúcar, gordura e sal, significa que são ricos nestes compostos e, por isso, devem ser evitados. Por isso mesmo, devemos optar por produtos alimentares com menor lista de ingredientes possível.

Tome especial atenção ao açúcar, pois pode apresentar diversas denominações. Não se deixe enganar!

Açúcar areado amarelo	Glicose
Açúcar areado branco	Glucose
Açúcar branco extra	Lactose
Açúcar demerara	Maltodextrina
Açúcar invertido	Maltose
Açúcar líquido	Mel
Açúcar líquido invertido	Melaço
Açúcar macio	Sacarose
Açúcar mascavado	Xarope de açúcar
Açúcar ou açúcar branco	Xarope de agave
Açúcar semibranco	Xarope de arroz
Dextrose	Xarope de glucose
Dextrose ou dextrose anidra	Xarope de glucose desidratado
Frutose	Xarope de milho



PRAZO DE VALIDADE

Na compra dos produtos, especialmente dos mais perecíveis, atente no prazo de validade e verifique se é expectável que esses produtos sejam consumidos dentro do prazo indicado.

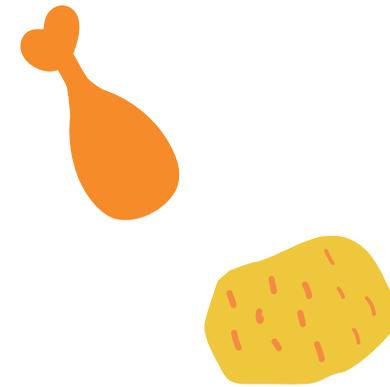
O prazo de validade pode ser apresentado de duas formas:

Data de limite de consumo CONSUMIR ATÉ	Data de durabilidade mínima CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE /ANTES DO FIM DE
O produto alimentar não pode ser consumido após a data indicada.	Data até à qual o produto alimentar conserva as suas propriedades específicas. Pode ser consumido após a data indicada, desde que tenham sido respeitadas as suas condições de conservação. Antes de deitar fora o produto alimentar, avalie as suas características.
Produtos alimentares muito perecíveis: carne e peixe frescos e leite e derivados.	Produtos alimentares não perecíveis: azeite, massa, arroz, açúcar, farinha, óleos, bolachas, cereais, congelados e conservas.
IOGURTE NATURAL MEIO GORDO. INGREDIENTES: Leite pasteurizado parcialmente desnatado (Origem: Portugal) e fermentos lácteos. MODO DE CONSERVAÇÃO: Conservar entre 0-6°C. CONSUMIR ATÉ:/LOTE: (ver parte superior).	PT MASSA DE SÊMOLA DE TRIGO-DURO COM VEGETAIS. INGREDIENTES: sêmola de trigo-duro; tomate em pó (0,7%) e espinafre em pó (0,7%). Pode conter vestígios de ovos. CONSERVAR em local fresco, seco e ao abrigo da luz. CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE/LOTE: (ver embalagem).



CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO

As condições de conservação devem ser asseguradas em cada produto para que se evite o seu desperdício e para que seja seguro o seu consumo. Deve, portanto, respeitar as condições de conservação dos diferentes alimentos, transportando-os e armazenando-os corretamente para que estejam adequados para consumo até findar o prazo de validade.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

A declaração nutricional refere-se à tabela presente nos produtos alimentares, que contém informação do valor energético (Kcal/Kj) e da quantidade de nutrientes presentes (lípidos/gorduras, hidratos de carbono, proteínas, sal e vitaminas e minerais). Esta informação pode constar por 100g de produto ou por porção.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (160g)	%DR*
ENERGIA	294 KJ/ 70Kcal	471KJ/111Kcal	6
LÍPIDOS DOS QUAIS SATURADOS	1,6g 1,1g	2,6g 1,8	4 9
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS AÇUCARES	11g 11g	18g 18g	7 20
PROTEÍNAS	2,3g	3,7g	7
SAL	0,13g	0,21g	3
VITAMINAS E MINERAIS	POR 100g DE PRODUTO %VRN**	POR PORÇÃO (160g)	%VRN**
CÁLCIO	95mg	12	151mg 19

Conheça os diferentes nutrientes, a sua constituição e o papel que desempenham no nosso organismo. Posteriormente, retomaremos com a análise dos rótulos alimentares.



Proteínas

As proteínas compõem os tecidos, músculos, pele e ossos, e por isso, desempenham importantes funções no organismo, sendo também indispensáveis ao crescimento, desenvolvimento e manutenção dos órgãos. Estas formam ainda enzimas, hormonas e anticorpos, preponderantes para a manutenção de saúde.

Estes nutrientes são constituídos por aminoácidos, que são a sua unidade estrutural. Os aminoácidos podem ser classificados como essenciais e não essenciais. Os aminoácidos essenciais (Leucina, isoleucina, valina, lisina, triptofano, treonina, metionina e fenilalanina) não são produzidos pelo organismo humano, sendo apenas obtidos através de alimentos ricos em proteínas. Já os aminoácidos não essenciais (Alanina, tirosina, serina, cisteína, aspartato, glutamato, asparagina, prolina, glicina, arginina, glutamina e histidina) são sintetizados pelo corpo humano.

Assim, podemos classificar as proteínas como completas ou incompletas, de acordo com a sua constituição em aminoácidos, tendo em conta se apresentam todos os aminoácidos essenciais ou quando um ou mais estão em falta, respetivamente. As fontes de proteínas completas podem ser encontradas em: ovos, leite, carne, peixe e fígado. Já as proteínas incompletas estão presentes nas leguminosas e cereais.

Pode-se ainda classificar as proteínas quanto a sua origem: animal ou vegetal. As proteínas de origem animal são completas e de excelente qualidade, podendo ser encontradas na carne, nos peixes, nos ovos e no leite. As proteínas de origem vegetal, apesar de fornecerem também uma quantidade apreciável de proteína, não são completas, estando presentes em alimentos como cereais e leguminosas. Ainda assim, quando conjugamos alguns alimentos de origem vegetal, podemos potenciar a formação de uma proteína completa. Por exemplo: quando juntamos o arroz e o feijão, conseguimos formar uma proteína completa, isto porque o arroz é rico em aminoácidos como a metionina e a cisteína e a lisina é o seu aminoácido limitante e o feijão, por outro lado, é rico em lisina e os aminoácidos limitantes são a metionina e cisteína.

Hidratos de carbono

Os hidratos de carbono são importantes fornecedores de energia para a execução de tarefas do nosso quotidiano e são a principal fonte de energia do cérebro. Por esta razão, são fundamentais para a realização de atividades físicas e mentais.

Estes nutrientes podem ser simples ou complexos. Os hidratos de carbono simples apresentam uma absorção mais rápida, permitindo obter energia de uma forma mais rápida, conferindo, por isso, menor saciedade. Este tipo de hidratos de carbono estão presentes na fruta e no leite (açúcares naturalmente presentes nestes alimentos: frutose e lactose, respetivamente) e também em alimentos açucarados, como os bolos, os doces e os refrigerantes (açúcares adicionados: sacarose, glicose). Dentro dos hidratos de carbono simples, devemos privilegiar o consumo de alimentos com açúcares naturalmente presentes, que são mais saudáveis, ao invés de alimentos com açúcares adicionados. Já os hidratos de carbono complexos, apresentam uma absorção mais lenta, libertando energia de uma forma gradual, durante mais tempo, e conferindo, por isso, maior saciedade. Por isso mesmo, devemos privilegiar o consumo deste tipo de hidratos de carbono que estão presentes em alimentos menos refinados como o pão e os cereais integrais, as leguminosas, a massa e o arroz integrais.



Lípidos/gorduras

Os lípidos/ gorduras são um nutriente encontrado em produtos alimentares de origem vegetal e animal e exercem funções importantes no organismo, sendo

essenciais para manter o estado de saúde física e mental, regular a temperatura corporal, proteger os órgãos, produzir e armazenar energia, constituir células, sintetizar algumas hormonas e ainda facilitar a absorção de algumas vitaminas (A, D, E, K). Contudo, nem todas as gorduras são iguais e por isso, devemos escolher consumir predominantemente gorduras saudáveis. As gorduras podem dividir-se entre colesterol e gorduras saturadas e insaturadas.

O colesterol mantém a integridade das membranas celulares e é precursor na produção de hormonas, de ácidos biliares e de vitamina D. Pode ser encontrado em todos os alimentos de origem animal e distingue-se em: LDL (“mau colesterol”) e em HDL (“bom colesterol”). O colesterol LDL, quando em excesso, pode depositar-se nas paredes das artérias, impedindo o fluxo sanguíneo, podendo provocar um enfarte ou um AVC.

No que respeita às gorduras saturadas são as designadas de gorduras “não saudáveis”, sendo responsáveis pelo aumento do colesterol LDL e do risco de doenças cardiovasculares, quando consumidas em excesso. Este tipo de gorduras encontra-se geralmente em produtos de origem animal, como: a gordura da carne, as peles das aves, a manteiga, os queijos gordos, os laticínios, os produtos de charcutaria (chouriço, alheiras, salsichas) e o óleo de coco.

Por fim, as gorduras insaturadas contêm as gorduras monoinsaturadas, polinsaturadas e trans.

As gorduras monoinsaturadas estão associadas a diversos benefícios para a saúde, nomeadamente à diminuição do colesterol LDL e à manutenção da integridade celular. Estas gorduras são mais abundantes em produtos de origem vegetal, como nos frutos oleaginosos (amendoim, avelã, amêndoa), no azeite e nos óleos de amendoim.

As gorduras polinsaturadas são fundamentais na nossa alimentação e são consideradas essenciais, pois não são produzidas pelo nosso organismo, o que significa que têm que ser obtidas através da alimentação. Distinguem-se em ácidos gordos ómega 3 e 6 que diferem nas funções que cada um desempenha. Os ácidos gor-

dos ómega 3 reduzem os triglicéridos e a tensão arterial e aumentam o colesterol HDL. O seu consumo está associado a uma melhoria do funcionamento do sistema circulatório, à diminuição do risco cardiovascular e ainda ao normal desenvolvimento do córtex cerebral e das capacidades cognitivas da criança. Estes ácidos gordos estão presentes em alimentos de origem vegetal e animal, nomeadamente peixes (salmão, atum, cavala, arenque, dourada, sável, chicharro, sardinha e enguia), camarão, caranguejo, óleo de fígado de bacalhau, hortícolas de cor escura (espinafres, beldroegas, alho francês, couves de folha verde escura e brócolos), nozes e sementes de linhaça e chia. Já os ácidos gordos ómega 6 desempenham um papel importante no desenvolvimento cerebral, na estrutura das células, na proteção da pele, e, ainda, reduzem o colesterol total e o LDL. Este componente está nos peixes (sardinha, salmão, truta e arenque), nas sementes de girassol, nos frutos oleaginosos, nos óleos vegetais (amendoim, soja, girassol, milho, etc.) e nos cereais integrais.

As gorduras trans podem ocorrer naturalmente em alimentos (em proporção maior) ou produzidas através da indústria (quando óleos e gorduras são modificadas através do processamento industrial – hidrogenação de ácidos gordos insaturados). O consumo deste tipo de gorduras aumenta o risco de doenças cardiovasculares e as principais fontes alimentares deste tipo de gordura são os alimentos que contêm gordura hidrogenada e os cozinhados em óleos vegetais submetidos a um sobreaquecimento, como é o caso do pão de forma de produção industrial, das bolachas, dos biscoitos, da fast-food, das batatas fritas de pacote, dos aperitivos, dos snacks de chocolate, de alguns cereais de pequeno-almoço, dos produtos de pastelaria e confeitaria, dos bolos embalados, das refeições prontas a consumir, das refeições congeladas e embaladas prontas a consumir, de alguns gelados, das margarinas e dos óleos parcialmente hidrogenados.

Assim sendo, deve-se privilegiar o consumo de ácidos gordos insaturados e diminuir a ingestão de ácidos gordos saturados.

Vitaminas

As vitaminas ajudam a manter o bom funcionamento do organismo, desempenhando diversas funções importantes. Para ficar a conhecer as funções de cada uma das vitaminas no nosso organismo.

Minerais

São diversos os minerais presentes nos alimentos que consumimos. Estes nutrientes são importantes para diversas funções do organismo como a produção de energia, a regulação de hormonas, a cicatrização, o bom funcionamento do sistema imunitário, entre outras.

Fibra

O consumo de fibra apresenta diversos benefícios, nomeadamente: regulação do trânsito intestinal, promoção da sensação de saciedade, redução da absorção intestinal de açúcar, de gordura e de colesterol e ainda diminuição do risco de obstipação. Para além disso, contribui para o controlo da diabetes, para a prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro, como o do cólon.

A recomendação de ingestão diária de fibra é de 25g/dia e podemos encontrá-la em alimentos como cereais e derivados, hortícolas, frutas e leguminosas.

Valor energético

O valor energético diz respeito à soma da energia proveniente dos hidratos de carbono, proteínas e gorduras. No rótulo, este valor é expresso em quilocalorias (Kcal) e quilojoules (Kj) (1 Kcal=4,16Kj).

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE

Uma ferramenta útil que nos permite analisar e interpretar a declaração nutricional de um produto alimentar é o decodificador de rótulos para alimentos e bebidas, criado pela Direção Geral da Saúde (DGS).



	DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		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

Retirado do: Decodificador de Rótulos – alimentos por 100g – (DGS, 2020)

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

Retirado e adaptado do: Decodificador de Rótulos – bebidas por 100 ml – (DGS, 2020)

Para utilizar esta ferramenta, deverá, primeiramente, verificar se o produto alimentar se trata de um alimento (por exemplo: cereais, bolachas, etc.) ou de uma bebida (por exemplo: iogurtes líquidos, sumos, etc.), utilizando o decodificador adequado para alimentos e bebidas, respetivamente. De seguida, basta atentar nos valores dos seguintes nutrientes presentes na declaração nutricional do produto: gordura (lípidos), gordura saturada (lípidos dos quais saturados), açúcares (hidratos de carbono dos quais açúcares) e sal. Posteriormente, para cada nutriente, deverá verificar em que categoria se encontram, consoante o valor presente na declaração nutricional: baixo (verde), médio

(amarelo) ou alto (vermelho). Depois de decodificado o produto alimentar, poderemos concluir se se trata de uma opção saudável. Resumidamente, devemos optar maioritariamente por alimentos que se encontram na categoria verde, moderar o consumo de alimentos que se encontram na categoria amarela e evitar o consumo de alimentos presentes na categoria vermelha.

Seguem exemplos práticos que demonstram a implementação desta ferramenta.



CONHEÇA AS FUNÇÕES DE CADA UMA DAS VITAMINAS NO NOSSO ORGANISMO, AQUI OU EM: [PASS-ALIMENTACAO.PT](https://pass-alimentacao.pt)



CONHEÇA AS FUNÇÕES DE CADA UM DOS MINERAIS NO NOSSO ORGANISMO, AQUI OU EM: [PASS-ALIMENTACAO.PT](https://pass-alimentacao.pt)

EXEMPLO 1

Para analisar o primeiro exemplo, que corresponde a uma bebida (iogurte líquido), teremos de utilizar o descodificador de rótulos para bebidas. Da análise verificaram-se os seguintes resultados:

- Valor da gordura (lípidos) na declaração nutricional do produto alimentar: 1,6g. Este valor situa-se entre 1,5g e 8,75g, por isso, no descodificador, o valor da gordura fica na categoria média (amarela);
- Valor da gordura saturada (lípidos dos quais saturados) na declaração nutricional do produto alimentar: 1,1g. Este valor situa-se entre 0,75g e 2,50 g, ou seja, no descodificador, o valor da gordura saturada situa-se no nível médio (amarelo);
- Valor dos açúcares (hidratos de carbono dos quais açúcares) na declaração nutricional do produto alimentar: 11g. Este valor situa-se entre 2,50g e 11,25 g, por isso, no descodificador o valor dos açúcares está na categoria média (amarela);
- Valor do sal na declaração nutricional do produto alimentar: 0,13g. Este valor é inferior a 0,3g, isto é, no descodificador o valor do sal fica no nível baixo (verde).

Tendo em conta a análise deste produto ao nível nutricional e por conter maioritariamente os valores no nível médio (amarelo), apenas com a exceção do sal (verde), pode concluir-se que é uma opção pouco saudável e, por isso, o seu consumo deverá ser moderado. Por isso mesmo, devemos procurar opções mais saudáveis e equilibradas de iogurtes líquidos, neste caso.

IOGURTE LÍQUIDO MEIO GORDO COM SUMO DE LIMA E POLPA DE LIMÃO

INGREDIENTES: Leite pasteurizado parcialmente desnatado (Origem:Portugal), sólidos lácteos reconstituídos, açúcar,... etc.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100ml DE PRODUTO
ENERGIA	294 KJ/70kcal
LÍPIDOS	1,6g
DOS QUAIS SATURADOS	1,1g
HIDRATOS DE CARBONO	11g
DOS QUAIS AÇUCARES	11g
PROTEÍNAS	2,3g
SAL	0,13g

	DESCODIFICADOR DE RÓTULOS			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 17,5g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

BEBIDAS por 100ml

Retirado e adaptado do: Descodificador de Rótulos – bebidas por 100 ml – (DGS, 2020)

EXEMPLO 2

O segundo exemplo trata-se de um alimento (tortitas). Como tal, iremos utilizar o descodificador de rótulos para alimentos. Da análise verificaram-se os seguintes resultados:

Ao analisar o segundo exemplo, que se trata de um alimento (tortitas) e por isso, iremos utilizar o descodificador de rótulos para alimentos, verificaram-se os seguintes resultados:

- Valor da gordura (lípidos) na declaração nutricional do produto alimentar: 1,4g. Como este valor é inferior a 3,0g, no descodificador o valor da gordura fica no nível baixo (verde);
- Valor da gordura saturada (lípidos dos quais saturados) na declaração nutricional do produto alimentar: 0,2g. Este valor é inferior a 1,5 g, por isso, no descodificador, o valor da gordura saturada situa-se no nível baixo (verde);
- Valor dos açúcares (hidratos de carbono dos quais açúcares) na declaração nutricional do produto alimentar: 0,5g. Este valor é inferior a 5,0g, por isso, no descodificador o valor dos açúcares corresponde ao nível baixo (verde);
- Valor do sal na declaração nutricional do produto alimentar: 0,07g. Como é inferior a 0,3g, no descodificador o valor do sal encontra-se na categoria baixa (verde).

Em suma, como este produto contém todos os valores no nível baixo (verde), pode concluir-se que é uma opção saudável para incluir diariamente nas refeições intercalares.

TORTITAS DE MILHO SEM SAL

INGREDIENTES: Milho 100%

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100G DE PRODUTO
ENERGIA	1618 KJ/382kcal
LÍPIDOS	1,4g
DOS QUAIS SATURADOS	0,2g
HIDRATOS DE CARBONO	83,9g
DOS QUAIS AÇUCARES	<0,5g
FIBRAS	3,3g
PROTEÍNAS	6,7g
SAL	0,07g

	DESCODIFICADOR DE RÓTULOS			
	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

ALIMENTOS por 100g

Retirado e adaptado do: Descodificador de Rótulos – alimentos por 100g – (DGS, 2020)

Esta ferramenta é uma ótima aliada para nos orientar na escolha de produtos alimentares mais interessantes do ponto de vista nutricional. Ainda assim, como todas as ferramentas, apresenta limitações e quando a

utilizamos devemos analisar e interpretar os resultados criticamente. Para exemplificar as suas limitações, vamos analisar a declaração nutricional de um leite meio gordo simples.

EXEMPLO 3

Os valores da declaração nutricional das gorduras, das gorduras saturadas, dos açúcares e do sal, presentes no produto alimentar acima referido, traduzem-se nos seguintes resultados no decodificador de rótulos para bebidas:

Ao olhar rapidamente para esta análise, poderíamos pensar que o leite simples não seria uma escolha assim tão saudável, pois apenas apresenta um componente no nível baixo (verde): o sal. Ainda assim, não significa que isso seja verdade, apenas necessitamos de interpretar e analisar criticamente os resultados obtidos. Neste caso em particular, o leite é essencial em todas as faixas etárias, dado o seu conteúdo em diversos nutrientes com benefícios reconhecidos. Os mais novos, em especial, vão buscar a este alimento nutrientes essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento, para a formação óssea e também para o seu desenvolvimento neurológico.

Analisando particularmente o teor em gorduras, este nutriente é fundamental, especialmente para os mais novos, que necessitam de um aporte adequado do mesmo, por desempenhar diversas funções importantes no nosso organismo, nomeadamente na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e no fornecimento de energia.

LEITE MEIO GORDO	
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100ml DE PRODUTO
ENERGIA	207 KJ/49kcal
LÍPIDOS	1,6g
DOS QUAIS SATURADOS	1,1g
HIDRATOS DE CARBONO	5,3g
DOS QUAIS AÇUCARES	5,3g
FIBRAS	0g
PROTEÍNAS	3,4g
SAL	0,1g



	DESCODIFICADOR DE RÓTULOS			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 17,5g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Retirado e adaptado do: Decodificador de Rótulos – bebidas por 100 ml – (DGS, 2020)

Assim sendo, geralmente para as crianças é recomendado o consumo de leite meio-gordo, e a partir da adolescência poderão optar pelas versões meio-gordo ou magro. Ainda assim, a escolha de uma destas versões é variável de pessoa para pessoa, tendo em conta as suas necessidades e condição fisiológica e de saúde.

O mesmo acontece com alimentos ricos em gorduras, e por isso, um valor em gorduras considerado alto (vermelho) pelo decodificador, não terá o mesmo significado nos frutos oleaginosos e nas batatas fritas. Isto porque as oleaginosas são constituídas por gorduras saudáveis e as batatas fritas são ricas em gorduras não saudáveis.

Relativamente ao teor em açúcar presente no leite, o açúcar presente no mesmo é a lactose, um açúcar que está naturalmente presente, não sendo adicionado. Este açúcar será mais saudável, comparativamente ao açúcar presente em refrigerantes, que é adicionado. O mesmo acontece com a fruta, que contém na sua constituição a frutose, um açúcar naturalmente presente.

Assim sendo, é fundamental analisarmos a declaração nutricional, com a ajuda desta ferramenta, mas é igualmente importante analisarmos também os ingredientes presentes nos produtos alimentares e analisar o rótulo num todo.

Para alguns alimentos específicos pode ainda consultar a seguinte tabela:

	A PRIVILEGIAR (informação por 100g)	DE VEZ EM QUANDO... (informação por 100g)	A EVITAR (informação por 100g)
LEITE	≤ 2,5 g gordura ≤ 1,5 g ácidos gordos (AG) saturados ≤ 5,5 g açúcares Sem edulcorantes	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 8 g de açúcar	≥ 2,5 g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 8 g açúcar
IOGURTES	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 10 g açúcares Sem edulcorantes	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 12 g de açúcar	≥ 2,5 g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 15 g açúcar
QUEIJO	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG gordos saturados ≤ 1,3 g de sal	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG gordos saturados ≤ 1,8 g de sal	> 20 g gordura > 13 g AG gordos saturados > 1,3 g de sal
ALIMENTOS DO GRUPO DOS CEREAIS (PÃO, CEREAIS, BARRAS DE CEREAIS, BOLACHAS...)	≤ 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≤ 7 g açúcar ≤ 1 g sal Sem edulcorantes > 3 g fibra	> 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≤ 15 g açúcar > 1 g de sal	> 8 g gordura ≥ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≥ 15 g açúcar > 1 g de sal
FRUTOS GORDOS	Ao natural, sem adição de sal e açúcar	≤ 3 g gordura ≤ 8 g açúcar Sem edulcorantes	≥ 3 g gordura ≥ 8 g açúcar
BEBIDAS VEGETAIS	Sem bebidas vegetais nesta categoria (exceto para regimes vegetarianos)		
SUMOS DE FRUTA	Sem sumos de fruta nesta categoria	Porção inferior a 250 mL Sem adição de açúcar Sem edulcorantes	Porção superior a 250 ml Sem adição de açúcar

Retirado e adaptado do: Guia para lanches escolares saudáveis – (Gregório et al., 2021)

ESTRATÉGIAS NA HORA DAS COMPRAS

Na hora das compras existem algumas estratégias que pode seguir para que compre apenas o essencial e também, para que recolha e organize os alimentos de forma adequada até ao momento de pagar.

- Vá às compras sem pressa, sem fome e evite ir na hora das refeições. Isto permitir-lhe-á que faça escolhas mais interessantes do ponto de vista nutricional e menos impulsivas;
- Leve sacos reutilizáveis para transportar os produtos alimentares;
- Leve a lista de compras e siga-a, comprando apenas o que necessita. Desta forma, será mais fácil de cumprir o orçamento familiar anteriormente estipulado e fazer escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes;
- Coloque os produtos sólidos ou de maior peso no fundo do carrinho e os frescos e mais leves por cima;
- Verifique o preço dos produtos alimentares. Caso existam promoções, compre em maior quantidade produtos com uma durabilidade maior, como massas, arroz, congelados, etc. Como os produtos frescos são mais perecíveis, apresentando uma durabilidade menor, devem ser adquiridos mais frequentemente. Compare também o preço de produtos alimentares semelhantes;
- Opte por embalagens de formato familiar, pois geralmente são mais económicas;
- Compre peças de carne/peixe inteiras, uma vez que fica mais económico;
- Adquira produtos alimentares que seriam desperdiçados como hortofrutícolas “feios”, sem o calibre “ideal” ou com formatos irregulares. Geralmente estão a um preço mais baixo;
- Escolha hortofrutícolas locais e sazonais, pois são mais ricos em nutrientes, mais frescos e para além disso, mais económicos;
- Compre produtos a granel. Além de reduzir a quantidade de embalagens necessárias, apresentam um menor custo;

- Recolha os produtos refrigerados e congelados por último e coloque-os num saco térmico, para não estarem expostos à temperatura ambiente durante muito tempo, evitando que se deteriore.



Nesta etapa pode também incluir os mais novos e pedir-lhes que escolham produtos a colocar no carrinho das compras, incluindo produtos saudáveis que ainda não tenham provado. Poderá desafiá-los a analisarem alimentos que consomem diariamente com o descodificador de rótulos, para perceberem se são de facto uma boa e saudável escolha alimentar. Será também uma oportunidade para lhes pedir que escolham quais os hortícolas e as frutas querem colocar no carrinho, incentivando o seu consumo. Outro desafio que poderá experimentar é pedir-lhes que coloquem os produtos no carrinho consoante a lista de compras, aproveitando ainda para explorarem aspetos como: a origem (percebendo se são produtos locais ou não), a variedade/espécie e até conhecer novos alimentos.

CUIDADOS NA ESCOLHA E COMPRA DE ALIMENTOS

No momento da compra de alimentos, é necessário tomar algumas precauções. O mesmo se aplica na conservação e confeção de alimentos, para que se evite a degradação dos produtos alimentares e, consequentemente, o desperdício alimentar.



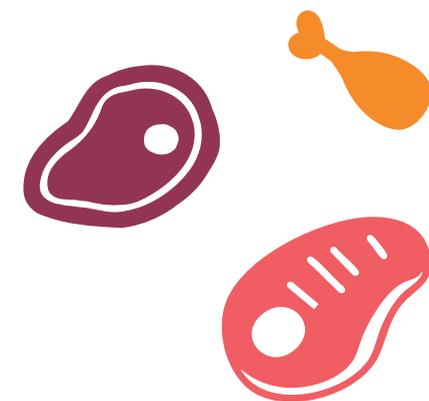
CUIDADOS NA COMPRA DE CARNE

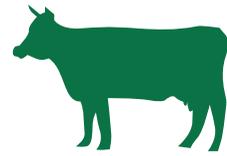
Escolha carne com menos peles e gorduras visíveis; Prefira peças inteiras, em vez das já cortadas, pois são mais económicas.

VERIFICAR	SINAIS DE DEGRADAÇÃO
Carne compacta	Consistência mole/viscosa
Gordura branca e firme	Cor escurecida
Cor vermelho-brilhante	Existência de manchas
Odor agradável	Odor desagradável

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais* - (Gregório et al. 2012) e de *Guia de Bolso: vá às compras e traga consigo saúde* - (Dias et al. 2010)

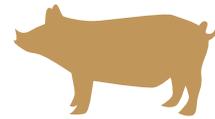
Consoante o tipo e corte da carne, deverá optar por um método de confeção que seja mais adequado. De seguida, apresentamos três tabelas que resumem o tipo de confeção adequado a cada tipo e corte de carne.





CARNE DE BOVINO	MÉTODO DE CONFEÇÃO MAIS ADEQUADO
Rabo	
Prego do peito	
Aba delgada	
Aba das costelas	
Chambão da perna	
Chambão da pá	
Chambão do acém	
Cachaço	
Maça do peito	
Pá	
Chã de fora	
Rabadilha	
Pojadouro	
Acém comprido	
Acém redondo	
Alcatra	
Vazia	
Lombo	
Rosbife	

Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)

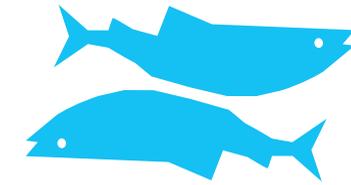


CARNE DE PORCO	MÉTODO DE CONFEÇÃO MAIS ADEQUADO
Chispe	
Rabo	
Cabeça	
Faceira	
Entremeada	
Toucinho	
Cachaço	
Entrecosto	
Pá	
Costeletas do fundo	
Costeletas com pé	
Costeletas do lombo	
Lombo	
Perna	

Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)

CARNE DE OVINO	MÉTODO DE CONFEÇÃO MAIS ADEQUADO
Cachaços	
Peito e aba	
Pá	
Costeletas do fundo	
Costeletas do pé	
Costeletas do lombo	
Perna	

Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)

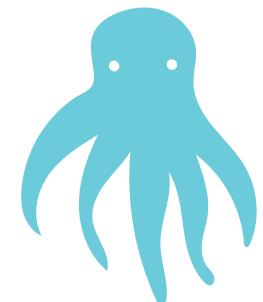
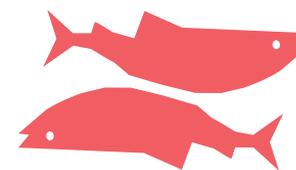


CUIDADOS NA COMPRA DE PESCADO

PEIXE FRESCO

	VERIFICAR	SINAIS DE QUE O PEIXE NÃO É FRESCO
Aspeto geral	Carne firme, brilhante, suave ao tato, sem muco (ou se tiver, é transparente), olhos salientes.	
Guelras	Guelras vermelhas/coradas, com cheiro a maresia ou neutro (sem odor estranho), brilhantes, separadas as lâminas e sem muco.	
Visceras	Dentro da cavidade abdominal e firmes, íntegras, separadas e brilhantes.	As vísceras saem para o exterior, pois o ventre desprende-se.
Olhos	Salientes, limpos, córnea transparente e a pupila negra brilhante.	Olhos afundados, córnea opaca e pupila acinzentada.
Odor	Odor característico e suave a maresia.	Cheiro intenso a amoníaco e putrefação. Cheiros anormais.
Pele	Pigmentação brilhante, lisa e sem muco.	Pele descolorada e com muco.
Escamas	Escamas brilhantes, transparentes e presas à pele e sem falhas de escamas.	
Carne	Carne firme e elástica, bem aderida às espinhas.	
Parede interior do ventre	Branca ou negra azulada, sem ruturas e a parede bem aderida à cavidade abdominal.	Com ruturas.
Viscosidade	Sem muco, transparente ou branco.	Com muco.

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012) e de: *Guia de Bolso: vá as compras e traga consigo saúde* – (Dias et al., 2010)



! OPTE POR COMPRAR O PEIXE INTEIRO, É MAIS ECONÓMICO DO QUE ÀS POSTAS OU EM FILETES.



PESCADO CONGELADO	Prazo de validade.	Embalagens com gelo no interior (produto sofreu descongelação ou a rede de frio foi interrompida).
PESCADO EM CONSERVA	Prazo de validade.	Latas com aspeto amolgado, furado ou com alterações do formato habitual.

Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012) e de *Guia de Bolso: vá as compras e traga consigo saúde* – (Dias et al., 2010)

MOLUSCOS

		VERIFICAR	SINAIS DE DEGRADAÇÃO
BIVALVE	Mexilhão, amêijoia, berbigão, linguieirão, ostra, conquilha	Conchas bem fechadas; Odor característico e agradável a maresia; Carne brilhante; Expostos à venda vivos; Resistência à abertura; Presença de líquido incolor e límpido no interior da concha; Presença de cheiro suave a maresia; Carne húmida, bem aderente à concha Nas ostras, aspeto esponjoso e cor cinza clara; Nos mexilhões, aspeto esponjoso e cor amarelada;	Conchas abertas, líquido intervalar rosa ou acastanhado, odor pútrido e carne seca.
CEFALÓPODES	Choco, Polvo, lula, pota	Pele lisa, brilhante, húmida e aderente; Olhos salientes, brilhantes e claros; Cheiro agradável; Tentáculos resistentes; Carne firme, elástica, branca ou rosada; Barbatana rígida; Superfície do corpo brilhante e húmida; Cheiro específico da espécie e suave; Coloração característica da espécie; Ausência de pigmentação estranha à espécie.	Evitar os que apresentam superfície do corpo e olhos baços e viscosos e com mau odor; Pigmentação estranha à superfície.
GASTRÓPODES	Búzios, Lapas	Conchas pesadas; Animais visíveis a soltar espuma; Cheiro agradável a maresia.	

Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)



CRUSTÁCEOS

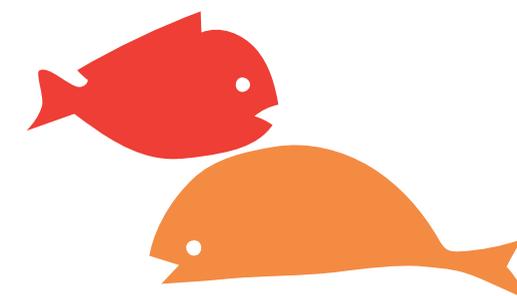
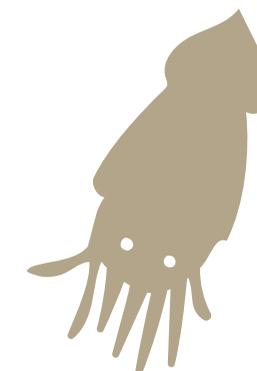
	VERIFICAR	SINAIS DE DEGRADAÇÃO
Sapateira, Camarão, gamba, lagosta, lavaganete, lagostim, navalheira, santola e percebe.	Aspeto brilhante e luzidio, cheiro agradável a maresia, olhos negros salientes, com reação a estímulos. No camarão: escolher os que apresentam carne firme, semitransparentes e sem odores ofensivos.	Camarões: odor intenso e presença de manchas negras.

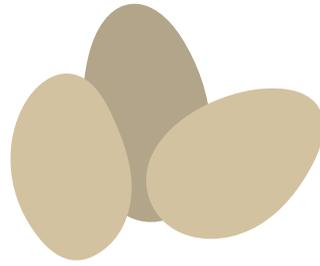
Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)

Consoante o tipo de pescado deverá optar por um método de confeção que seja mais adequado:

PESCADO	MÉTODO DE CONFEÇÃO MAIS ADEQUADO
Carapau	
Sardinha	
Abrótea	
Pescada	
Marmotinha	
Cação	
Peixe vermelho	
Raia	
Maruca	
Solha	
Lula	
Corvina	
Peixe-espada	
Salmão	
Bacalhau	
Polvo	

Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)





OVOS

VERIFICAR

- Data de validade;
- Categoria de frescura e classe de peso;
- Existência de ovos partidos e sujos;
- Escolher os que não são armazenados a temperaturas de refrigeração.

Retirado e adaptado de: Retirado e adaptado de *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012) e *Guia de Bolso: vá as compras e traga consigo saúde* – (Dias et al. 2010)

CUIDADOS NA COMPRA DE FRUTAS

Antes de comprar a fruta, verifique se:

- Está excessivamente madura;
- Tem fissuras ou fendas;
- Tem casca enrugada;
- Está contaminada e com bolores.

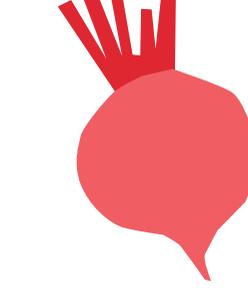
Tenha em consideração que cerca de 40% da fruta é desperdiçada no campo. Em alguns comércios, já são aproveitados e vendidos hortofrutícolas que seriam desperdiçados no campo, por apresentarem pequenas imperfeições no tamanho, na cor, no formato ou até mesmo no calibre, dando-lhes uma nova oportunidade.



CUIDADOS NA COMPRA DE LEGUMINOSAS

	VERIFICAR	EVITAR
Leguminosas Frescas	Cor brilhante e bom estado.	Perda de cor, amarelecimento ou escurecimento; Amadurecimento excessivo; Odor a enxofre.
Leguminosas Secas		Cor brilhante; Aparência suave; Tamanho uniforme.
Leguminosas Enlatadas	Perda de cor; Odor a enxofre; Folhas velhas; Raízes podres.	

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012), de *Guia de Bolso: vá as compras e traga consigo saúde* – (Dias et al. 2010), de *Mais Fruta e Hortícolas* – (Graça et al. 2019) e de *Mais Saúde para todos: Manual de Alimentação Saudável* – (Câmara Municipal de Gondomar, 2021)



CUIDADOS NA COMPRA DE HORTÍCOLAS

EVITAR

- Perda de cor;
- Odor estranho;
- Folhas velhas;
- Raízes podres, murchas ou pisadas;
- Excesso de terra;
- Demasiadamente húmidos;
- Amarelecimento/escurecimento;
- Amadurecimento excessivo.

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012), de *Guia de Bolso: vá as compras e traga consigo saúde* – (Dias et al. 2010) e *Mais Fruta e Hortícolas* – (Graça et al. 2019)

CUIDADOS NA COMPRA DE LATICÍNIOS

	EVITAR
Embalados (leite, natas, iogurtes)	integridade das embalagens; prazo de validade.
Queijos curados:	cheiro alterado; manchas à superfície; gretas e fendas à superfície; bolores não característicos.
Queijo fresco e requeijão	Cheiro alterado; Bolores; Aguadilha.

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012) e de *Guia de Bolso: vá as compras e traga consigo saúde* – (Dias et al. 2010)



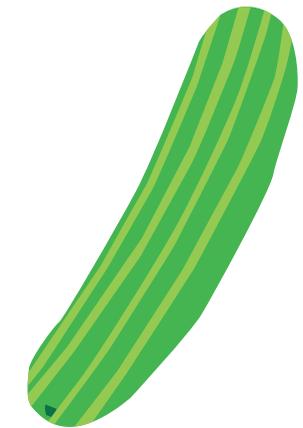
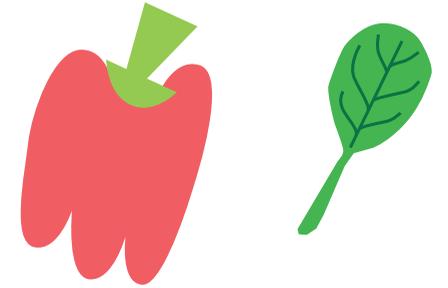
VERIFICAR

- Integridade das embalagens;
- Interior das embalagens;
- Prazo de validade.

EVITAR

- Comprar produtos em fase de descongelamento e com presença de cristais de gelo.

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012) e de *Guia de Bolso: vá as compras e traga consigo saúde* – (Dias et al. 2010)



CUIDADOS NA COMPRA DE CONGELADOS

06. ORGANIZAR, CONSERVAR E ARMAZENAR



Organizar, armazenar, acondicionar e conservar os alimentos de forma correta faz com que os alimentos tenham uma maior durabilidade, mantenham a sua frescura e a sua qualidade. Consequentemente, estragam-se com menor facilidade, prevenindo assim o desperdício alimentar.

Por isso, logo que regresse das compras, deve armazenar de imediato os alimentos, começando pelos produtos congelados/ refrigerados e frescos. Para tal, verifique e siga as regras de armazenamento indicadas nos rótulos alimentares. Também nesta etapa poderá incluir os mais novos, ensinando-lhes como e onde devem arrumar os alimentos no frigorífico, no congelador e na dispensa.



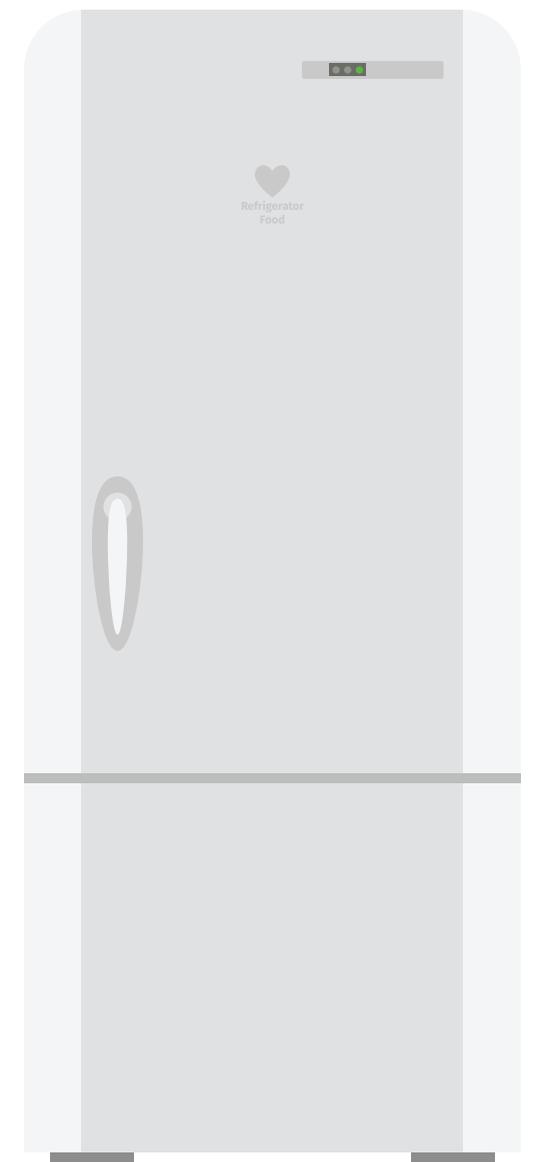
ARMAZENAR NO FRIGORÍFICO

Existem alimentos que não necessitam de ser refrigerados e, nalguns casos, chegam até a perder qualidades nutricionais.

SABE QUE ALIMENTOS DEVEMOS COLOCAR NESTE ELETRODOMÉSTICO?

ALIMENTOS A COLOCAR NO FRIGORÍFICO	ALIMENTOS A NÃO COLOCAR NO FRIGORÍFICO
Frutas	Pão
Hortícolas	Tomate
Leguminosas	Alhos
Bebidas	Abóboras
Ovos	Batatas
Creme vegetal	Alimentos quentes

A temperatura no frigorífico varia entre os 0 °C e os 5 °C consoante cada zona do seu interior. Por isso mesmo, o armazenamento dos produtos alimentares deve ter este aspeto em consideração.



Armazenar os produtos alimentares de forma incorreta no frigorífico é uma das causas para o desperdício alimentar. Assim sendo, seguem algumas dicas para a armazenar corretamente os produtos alimentares no frigorífico.

- Monitorize frequentemente os seus equipamentos de refrigeração para verificar se estão a funcionar corretamente e com as temperaturas adequadas. Estas medidas são importantes para preservar a qualidade os alimentos e prevenir a sua degradação, pela proliferação bacteriana. No verão, deverá colocar temperaturas mais frias do que no inverno;
- Os produtos alimentares devem ser organizados por grupos de famílias (massas juntas, conservas juntas, etc.) e ainda tendo em conta a sua validade – os produtos de menor validade ficam à frente e os restantes atrás;
- O conteúdo das latas de alimentos (grão, feijão, atum, etc.) deve ser colocado num recipiente hermético e só depois pode guardar no frigorífico, devendo ser consumido até ao prazo indicado na lata do produto;
- Quando armazena comida no frigorífico, certifique-se que fica bem acondicionada num recipiente hermético;
- Não coloque alimentos confeccionados ainda quentes no frigorífico;
- Não encha demasiado o frigorífico, pois o excesso de alimentos impede a circulação do ar frio, não permitindo uma adequada conservação dos alimentos;
- Não misture a fruta com os hortícolas, pois a fruta emite gases que aceleram a decomposição dos hortícolas;
- Feche sempre bem a porta do frigorífico e abra-a apenas quando necessário para não desperdiçar energia;
- Deve garantir a higienização adequada do frigorífico para evitar maus odores e a propagação de bactérias. A limpeza deve ser feita pelo menos duas vezes por mês;
- Depois de confeccionada uma refeição, deve deixá-la a arrefecer à temperatura ambiente antes de colocar no frigorífico. Este arrefecimento não pode exceder as duas horas;
- Congele todos os alimentos que não prevê consumir no prazo de até três dias.

INTERMÉDIA

Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas, produtos de pastelaria, saladas preparadas e sobremesas.

PRATELEIRA INFERIOR

Produtos em fase de descongelação, carne (até três dias; carne picada deve ser consumida num prazo máximo de 24h), pescado fresco (deve ser consumido num prazo máximo de 24h) e laticínios.

GAVETAS INFERIORES

Hortícolas, fruta, leguminosas e leguminosas secas.

SABE QUANTO TEMPO DURAM OS ALIMENTOS QUE COLOCA NO FRIGORÍFICO?

ALIMENTOS	DURAÇÃO NO FRIGORÍFICO
Carnes (exceto carne picada)	Até três dias
Carne picada	Até 24h
Peixe fresco	Até 24h
Refeições pré-cozinhadas e sobras	Até 72h
Frutas, verduras e legumes	Até 72h

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)

SUPERIOR (ZONA MAIS FRIA)

logurtes, queijo, natas, compotas, refeições/sobras/alimentos cozinhados e conservados em recipientes, molhos. (guardar até três dias e devem ser guardados já frios).



PRATELEIRAS DA PORTA DO FRIGORÍFICO

Manteiga, margarina, cremes vegetais, leite, água, bebidas (água, sumos) e ovos.

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)

ARMAZENAR NO CONGELADOR

O congelador é um equipamento que tanto serve para congelar alimentos por confeccionar, como para guardar sobras de refeições, garantindo uma maior durabilidade dos produtos alimentares. É, por isso, um excelente aliado na organização, no planeamento familiar e também no combate ao desperdício alimentar. Mas nem todos os alimentos podem ser congelados. Verifique na tabela abaixo quais pode ou não armazenar neste eletrodoméstico.

A CONGELAR	NÃO CONGELAR
Carne;	Iogurtes
Peixe;	Natas
Pão	Queijo fresco ou seco
Alimentos confeccionados (feitos em grande quantidade, como: sopas, molhos, tortilhas, molhos, etc.) devem ser colocados em doses individuais, fechados e identificados com etiquetas que indiquem a sua composição, a data de confeção e de congelação.	Ovos com casca ou gemas
	Sobremesas com gelatina
	Alface
	Batata
	Courgette
	Aipo
	Fruta
	Hortícolas destinados a saladas cruas

Ao contrário do frigorífico, a temperatura do congelador é homogénea, pelo que é indiferente onde coloca os produtos alimentares. No entanto, deve ser mantida uma temperatura não superior a -18°C e é necessário ter alguns cuidados na hora de congelar produtos alimentares/refeições. Neste sentido, deixamos abaixo algumas particularidades a ter em conta.



! COMPRE MAIORES QUANTIDADES DE PRODUTOS SAZONAIS E/OU EM PROMOÇÃO, PARA QUE OS POSSA CONGELAR E CONSUMIR QUANDO NECESSITAR.

- Congele os alimentos em recipientes próprios para o efeito e nas porções em que vão ser servidos, para que durem mais tempo e não percam a qualidade;
- Identifique na embalagem o seu conteúdo e a data em que foi armazenado;
- Depois de confeccionada uma refeição, deve deixá-la arrefecer à temperatura ambiente antes de colocar no congelador. A duração do arrefecimento não pode exceder as duas horas;
- Antes de congelar hortícolas, deve lavá-los, retirar as partes não comestíveis (aproveitando-as para caldos), escaldá-los durante dois minutos, e passar por água fria. Só depois deverá armazená-los nas porções necessárias. Este processo deve ser feito dentro da sazonalidade de cada um dos alimentos e no seu ponto ótimo de maturação para consumo;
- Antes de congelar a carne, deve retirar a pele, as gorduras visíveis e os ossos. No peixe, deve retirar as espinhas e as vísceras, limpá-lo e lavá-lo;
- Também poderá congelar ervas aromáticas. Coloque-as em cubetes de gelo com azeite e, assim, estarão sempre prontas a utilizar;
- Para congelar um produto alimentar cru, certifique-se de que é fresco;
- Aquando da descongelação dos produtos, deve cozinhá-los em 24h;
- Regularmente, deve descongelar o equipamento para prevenir a formação de gelo, que aumenta o gasto de energia e de espaço, bem como a probabilidade de contaminação de alimentos.

Contudo, ainda que o processo de congelação aumente a durabilidade dos produtos alimentares, cada um deles tem um período de congelação que não deve ultrapassar.

TEMPOS DE CONSERVAÇÃO RECOMENDADOS PARA ALIMENTOS NO CONGELADOR A -18°

ALIMENTOS	DURAÇÃO NO CONGELADOR
Marisco	três meses
Peixes gordos	três meses
Peixes magros	seis meses
Pão	três meses
Bolos	três meses
Frango e aves de caça	dez meses
Carne de vaca	doze meses
Hortícolas	doze meses

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* - (Gregório et al., 2012)

À semelhança do processo de congelação, também a descongelação deve ser efetuada de forma correta para que os produtos alimentares não percam qualidade. Este processo deve ser gradual, independentemente se a descongelação ocorrer no frigorífico, no microondas ou na água.

Quando recorre ao frigorífico, deverá colocar o produto alimentar congelado nas prateleiras inferiores, devidamente acondicionado, para que não se verta líquidos durante a descongelação. Se optar pelo microondas, de forma a acelerar o processo, os alimentos deverão ser cozinhados de imediato. Por último, caso opte por descongelar um produto alimentar em água, deverá colocá-lo num recipiente bem fechado, para não entrar em contacto com a água. De seguida, coloque-o numa bacia à temperatura ambiente.

ARMAZENAR NA DISPENSA

PRATELEIRAS DO MEIO
Enlatados



PRATELEIRAS SUPERIORES
Alimentos mais secos
(arroz, massa, cereais)

PRATELEIRAS DE BAIXO
Alimentos líquidos (azeite, vinagre, óleo, azeite)

Retirado e adaptado de: *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.* – (Gregório et al., 2012)

Na dispensa devem ser armazenados produtos alimentares não perecíveis como massas, arroz, leguminosas secas, conservas, óleos, azeite, vinagre, especiarias e frutos oleaginosos. Este local deve ser seco, fresco e sem exposição solar. Para além disso, também deve estar organizado por grupos de famílias e tendo em conta o prazo de validade - os produtos com um prazo de validade mais curto ficam à frente e os que têm uma maior validade ficam atrás.

Neste local, não deve descurar a limpeza, devendo também verificar que produtos estão ali armazenados, bem como o seu estado de conservação.

07. PREPARAÇÃO, CONFEÇÃO E SERVIÇO DE REFEIÇÕES

Na preparação e confeção de refeições é também necessário adotar alguns cuidados, de higiene e segurança para evitar a contaminação dos alimentos e preservar a nossa saúde. Deixamos as nossas recomendações.

- Antes de iniciar a preparação das refeições, lave muito bem a bancada onde vai preparar e confeccionar os alimentos;
- Lave bem as mãos antes de começar a cozinhar e sempre que necessário;
- Use avental e apanhe o cabelo;
- Evite usar o mesmo utensílio para alimentos diferentes;
- Não misture alimentos crus e cozinhados;
- Higienize convenientemente os hortícolas e frutas antes da sua utilização.

Na preparação e confeção de refeições, não se esqueça de ter em consideração os princípios do PAM e tudo o que foi abordado anteriormente, relativamente à construção de refeições saudáveis e sustentáveis.

Nesta etapa, pode também incluir os mais novos. Desta forma, poderá promover a aquisição de conhecimentos, a criação de hábitos alimentares mais saudáveis, aumentando a probabilidade de aceitação de alimentos que estão a preparar e a recetividade em provar alimentos novos. Para além disso, esta é uma forma de fortalecer o sentimento de responsabilidade e os laços afetivos, contribuindo em simultâneo para a autonomia e desenvolvimento da criança, enquanto cria mais um momento de convívio em família.

De acordo com a idade da criança, existem tarefas que podem ser aplicadas pelos mais novos. Mas antes de as iniciarem, devem também seguir os cuidados de higiene e segurança anteriormente descritos.



IDADE	TAREFAS NA COZINHA
3 a 5 anos	Lavar frutas e hortícolas; rasgar alface para a salada; passar e juntar ingredientes; mexer uma preparação; amassar e misturar com as mãos; pôr a mesa; contar ingredientes.
6 a 9 anos	Retirar sementes de pimentos; ajudar a preparar saladas; medir ingredientes; ralar alimentos; guardar compras; lavar a loiça; preparar o pequeno-almoço e lanches.
+ 10 anos	Utilizar o fogão com supervisão; cortar legumes; seguir os passos de uma receita.

Retirado e adaptado de *Vamos pôr a alimentação saudável ON em casa* – (DGS, 2020) e de *Todas para a cozinha* - (Martins, 2021)

COMO TORNAR A PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES MAIS SUSTENTÁVEL

Existem muitas ações que podemos tomar para tornar a preparação e a confeção de refeições mais sustentáveis, gastando menos recursos naturais e energéticos. Deixamos, assim, algumas estratégias que pode adotar nesse sentido.

- Descongele alimentos na noite anterior à confeção no frigorífico, pois reduz o tempo de confeção;
- Opte por técnicas culinárias que cozinham tudo na mesma panela (jardineiras, caldeiradas, estufados, arrozos, ensopados), pois a eficiência e a qualidade nutricional são maiores;
- Corte os alimentos em pedaços menores, pois reduz o tempo de cozedura;
- Utilize a panela de pressão, pois reduz o tempo de cozedura e a energia utilizada. Além disso, preserva melhor o sabor e os nutrientes dos alimentos;
- Cozinhe com menores quantidades de gordura e água, pois assim consegue diminuir também o tempo de cozedura;
- Quando necessita de água quente/a ferver, coloque-a num jarro elétrico, uma vez que é mais rápido, mais eficiente e com menos custos associados comparativamente ao uso da panela;
- Adicione o sal às confeções somente após a água começar a ferver, pois, se o colocar antes, demorará mais tempo até ferver e, por isso, gastará mais energia;
- Quando utilizar o forno para a confeção de refeições, aproveite e coloque outras refeições. Por exemplo, aproveite para assar maçãs, legumes ou até mesmo para fazer um bolo ou uma quiche;
- Aproveite para cozinhar mais do que um alimento na mesma panela;
- Mantenha a panela tapada enquanto cozinha para manter a temperatura e cozinhar mais rápido. Desligue o fogão pouco tempo antes do final da cozedura;

- Em termos de eficiência dos equipamentos, o mais eficiente é o microondas, seguindo-se o fogão e, por último, o forno. Sempre que possível, privilegie o microondas (por exemplo, para aquecer uma refeição);
- Ao torrar pão, utilize a torradeira ao invés do forno, a não ser que utilize o forno para cozinhar outros alimentos;
- Utilize recipientes de vidro/cerâmica, pois são mais eficientes no forno, permitindo reduzir a temperatura e terminar com a mesma rapidez;
- Não cozinhe excessivamente os alimentos, porque é menos eficiente do ponto de vista energético. Além disso, isso refletir-se-á na qualidade nutricional desses alimentos;
- Quando tiver mais tempo para cozinhar, aproveite e confeccione um maior número de doses.



08. CONSUMO

De modo a consumir mais hortícolas e frutas, existem várias estratégias que poderá seguir. Deixamos abaixo algumas sugestões específicas para os mais novos e para fazer refeições fora de casa.

ESTRATÉGIAS PARA O CONSUMO DE HORTÍCOLAS

Em Portugal, o consumo de hortícolas encontra-se abaixo da recomendação diária da RAM. Para combater esta tendência, sugerimos algumas estratégias para consumir mais hortícolas.

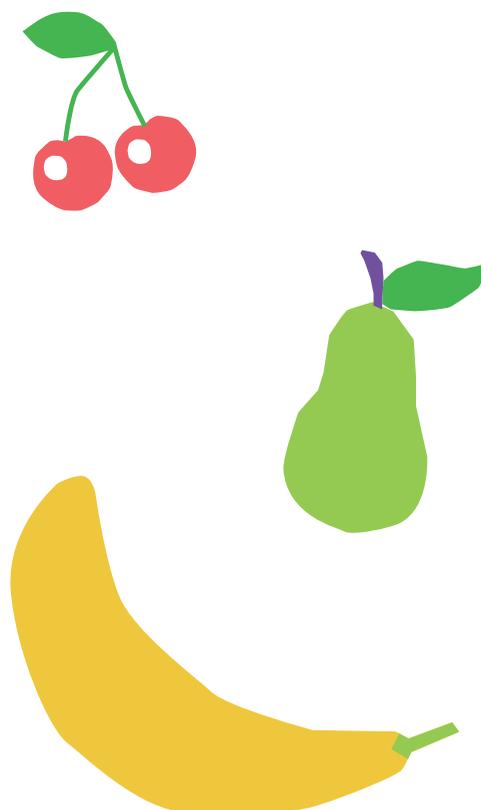
- Inicie as refeições principais com sopa de hortícolas;
- Inclua nas suas sopas diversos hortícolas, incluindo-os também inteiros;
- Prepare uma panela com uma grande quantidade de sopa para que tenha sempre sopa feita, sendo só necessário aquecer;
- Inclua hortícolas no prato, crus e cozinhados. Pode ainda incluí-los de diversas formas, nomeadamente em saladas, sandes, tartes, quiches, arroz e massas;
- Cozinhe os hortícolas de diversas formas: cozidos, grelhados, salteados, em puré, estufados, no forno ou a vapor;
- Apresente os hortícolas de diversas formas, cortando-os às rodelas, em juliana, ralando-os, etc.;
- Faça novas receitas com hortícolas;
- Ao longo do dia, varie o consumo de hortícolas, para variar o tipo de nutrientes que consome;
- Nos dias mais corridos, pode optar por hortícolas congelados. Nos dias que tem mais tempo, prepare uma mistura de hortícolas cozinhados suficientes para três refeições;
- Prefira consumir hortícolas locais e da época, pela sua riqueza nutricional e pelo menor impacto ambiental.



ESTRATÉGIAS PARA O CONSUMO DE FRUTAS

Em Portugal, também o consumo de frutas se encontra abaixo da recomendação diária da RAM. Saiba como pode aumentar o seu consumo, adotando algumas das estratégias abaixo.

- Opte por fruta fresca, local e da época;
- Diversifique o tipo de fruta que consome;
- Inclua fruta nas diversas refeições do dia, podendo até inclui-la em saladas;
- Adicione canela e/ou ervas aromáticas à fruta;
- Apresente-a de diversas formas: cozida, assada, em espetadas, em sumos, na salada de fruta, em pudins ou em gelados;
- Adicione-a aos cereais, aos iogurtes, aos batidos, etc.;
- Quando estiver muito madura, não a desperdice e aproveite para fazer batidos, sumos, panquecas, purés ou compotas.



ESTRATÉGIAS PARA OS MAIS NOVOS

Para os mais novos, deixamos também algumas estratégias de promoção de uma alimentação mais saudável e sustentável.

- Não utilize alimentos/refeições como recompensa ou punição;
- Não proíba nenhum alimento, pois pode aumentar a vontade de consumir o mesmo;
- Respeite os sinais de saciedade e de fome;
- Acompanhe a sua alimentação para que tenha noção do que consomem e em que quantidades;
- Incentive-os a provarem um alimento de que não gostam, sem pressionar ou obrigar;
- Dê o exemplo: se quer que a criança/adolescente consuma sopa no início das refeições, faça o mesmo;
- Caso a criança não goste de um alimento, não desista e incentive o seu consumo diversas vezes, até que ela aprenda a gostar dele. Apresentar o alimento de várias formas e com métodos de confeção diferentes pode auxiliar o processo;
- O ambiente das refeições, deve ser calmo e descontraído, de modo a garantir a quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos;
- Apresente pratos coloridos e criativos;
- Não sirva pratos diferentes ou com substituições de alimentos.



ESTRATÉGIAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA

O relatório “Global Out-of Home Dining Survey”, de agosto de 2016, refere que a população portuguesa pertence ao grupo de cidadãos europeus que mais come fora de casa, sendo que quase um quarto da população realiza uma das principais refeições fora de casa, pelo menos uma vez por semana. As escolhas alimentares feitas nas refeições fora de casa, são determinantes para o estado de saúde e para a qualidade de vida da população. Ainda assim, também se podem fazer escolhas alimentares saudáveis fora de casa. Por isso mesmo, seguem abaixo algumas estratégias que pode seguir, de modo a tornar as suas refeições fora de casa mais saudáveis.



MARMITA

Para as suas refeições fora de casa, poderá levar a sua marmita de casa. Será certamente a opção mais saudável, pois saberá exatamente o que estará a consumir, sendo ao mesmo tempo mais económico.

Seguem algumas estratégias que pode adotar para facilitar a realização das marmitas:

- Na confeção do jantar do dia anterior, faça uma quantidade que sobre para o almoço do dia seguinte. Poderá aproveitar toda a refeição ou então utilizar as sobras e compor uma nova refeição, como descrito mais acima, neste manual;
- Se for prático, leve sopa para o trabalho;
- Leve fruta e água na sua marmita para consumir ao longo do dia.
- Inclua os lanches na sua marmita.

NO REFEITÓRIO

O local que poderá garantir uma refeição mais saudável e equilibrada, para além da alternativa de trazer a marmita de casa, é o refeitório das escolas ou das empresas. Neste local, consegue-se geralmente consumir uma refeição equilibrada e adequada às necessidades do público, para além de apresentar menor custo.

NO RESTAURANTE

Sempre que fizer uma refeição num restaurante, poderá seguir as seguintes estratégias:

- Inicie a refeição com uma sopa;
- Quando o prato principal não for o mais adequado do ponto de vista nutricional, inicie a refeição com sopa e peça também uma salada para acompanhar;
- Atente nas quantidades. Não precisa de consumir toda a comida servida, pois, muitas vezes, as doses contêm muita comida. Para não desperdiçar, poderá pedir no final da refeição para levar as sobras para casa;
- Prefira métodos de confeção saudáveis, como cozidos, grelhados, estufados, caldeiradas, jardineiras, e evite fritos e assados com muita gordura;
- Opte por apenas um acompanhamento no prato (massa, batata ou arroz);
- Evite adicionar molhos ao seu prato;
- À refeição, beba água;
- Consuma fruta fresca e da época como sobremesa;

NO BAR, CAFÉS OU CONFEITARIAS

Nestes locais, as refeições são geralmente pouco interessantes do ponto de vista nutricional.

Porém, é possível para tornar a refeição mais saudável, adotando as seguintes estratégias:

- Evite alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar (salgados e doces);
- Caso opte por uma sandes escolha pão de mistura, integral ou de cereais e como recheio prefira queijo, queijo fresco, frango ou ovo. Pode adicionar ainda hortícolas como: alface, tomate, cenoura, entre outros;
- Caso o estabelecimento tenha disponível menus diários, prefira saladas e sopas ao invés de opções como hambúrgueres, pizzas e outros.



Os resíduos orgânicos, que incluem os restos de comida, se não forem devidamente encaminhados acabam no aterro sanitário. Com a sua reutilização, através do seu aproveitamento e da compostagem (caso as sobras não possam ser aproveitadas), poderemos diminuir a quantidade de resíduos no aterro, contribuindo para a sustentabilidade ambiental.

APROVEITAMENTO DAS SOBRAS

Cerca de um terço dos alimentos produzidos destinados ao consumo humano são desperdiçados ao longo de toda a cadeia alimentar. Em Portugal, estima-se que um milhão de toneladas de alimentos são deitados para o lixo, o que daria para alimentar 360 mil pessoas no nosso país, que passam por situações de fome.

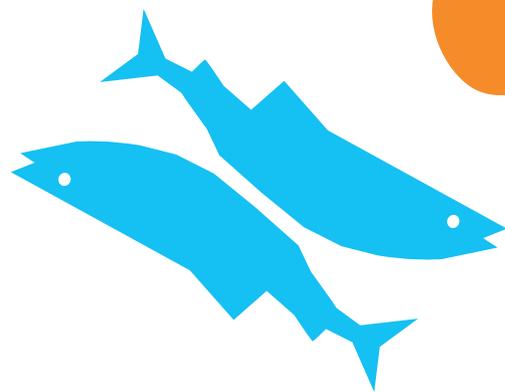
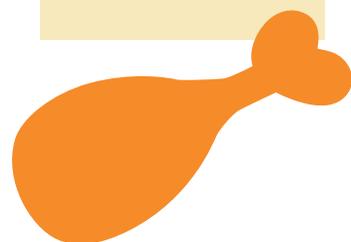
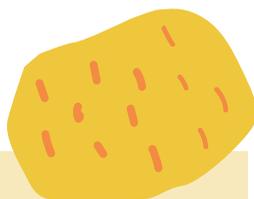
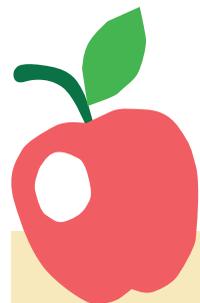
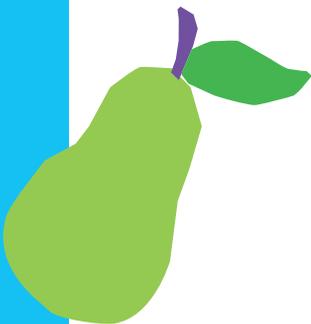
Existem diversas situações que geram desperdício alimentar e perdas alimentares ao longo de toda a cadeia alimentar, desde a produção até ao consumo. Por isso, o desperdício alimentar deve ser tido em conta durante todo o planeamento de refeições e organização familiar, pois pode ocorrer em diversos momentos, desde a compra dos alimentos até às sobras que deixamos no prato. Nesta cadeia, o desperdício alimentar ainda pode ocorrer na conservação e no armazenamento, na preparação e confeção (quando cozinhamos em demasia) e em alimentos que se estragam (devido a um mau armazenamento/acondicionamento, a prazos de validade passados, etc.).

O desperdício alimentar acarreta não só custos económicos como também ambientais e por isso, cabe a cada um de nós travá-lo e adotar medidas para o minimizar.

Mesmo com o correto planeamento das refeições, por vezes as sobras são inevitáveis e por isso, ficam alternativas para aproveitá-las.

09. SOBRAS ALIMENTARES





FRUTA

Amolecida:

- Espetada de fruta;
- Batido de fruta com leite.

Madura:

- Puré de fruta;
- Batidos de fruta;
- Compotas/Doces;
- Sobremesas;
- Doces;
- Sumos;
- Fruta cozida/assada no forno.

Cascas:

- Chás;
- Compotas.

BATATA

- Base de sopa;
- Puré;
- Saladas frias.

ARROZ

- Sopa;
- Arroz no forno;
- Bolinhos de arroz (arroz, farinha e ovo);
- Empadão;
- Arroz doce.

PESCADO/CARNE

Carne/pescado:

- Empadão;
- Saladas;
- Sandes;
- Rissóis/Croquetes/Pastéis/Folhados;
- Risotos.

Pescado:

- Pastéis/Pataniscas
- Massadas;
- Açordas
- Caldeiradas.

HORTÍCOLAS

- Sopa;
- Esparregado
- Arroz;
- Puré de legumes;
- Sandes
- Talos de vegetais: caldos de vegetais para sopas, arroz e massa.

Água da cozedura dos hortícolas:

- Sopas e caldos
- Água da cozedura: arroz e massa

Cascas:

- Chás;
- Compotas.

PÃO

- Torradas (torradeira/forno)
- Torradas no forno com tomate picado, azeite e orégãos;
- Croutons: Tostar o pão e temperar com azeite e ervas aromáticas. Colocar em saladas e sopas;
- Rabanadas;
- Pão ralado;
- Pudins;
- Migas;
- Açordas;
- Ensopados;
- Pode ainda congelar o pão e consumir mais tarde.

CASCAS DE FRUTA

Águas aromatizadas, infusões, bolos ou compotas, snacks no forno.

TALOS DE LEGUMES E ERVAS AROMÁTICAS

Caldos aromáticos, purés, patés/húmus, sopa.

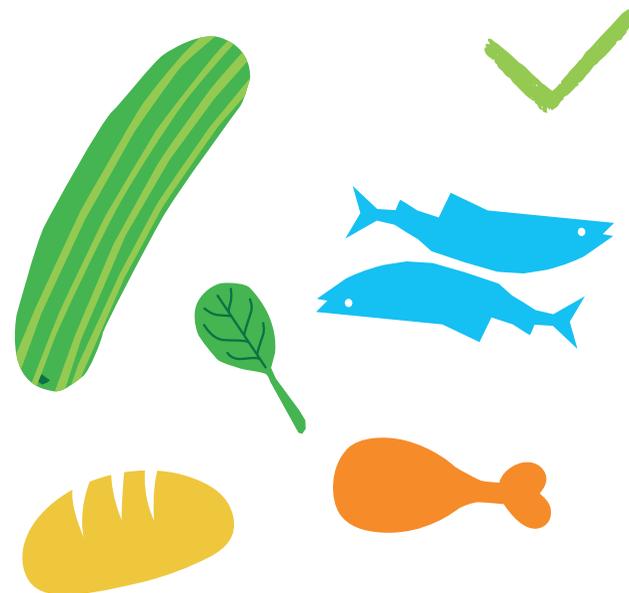
CASCAS DE LEGUMES E ERVAS AROMÁTICAS

Caldos aromáticos, purés, sopas, bolos, quiches, aperitivos (chips no forno), refogados.

COMPOSTAGEM

Outra forma de aproveitar as sobras é utilizá-las para fazer compostagem. A compostagem é um processo biológico que permite o aproveitamento de restos de alimentos e de matéria orgânica para a produção de fertilizantes/adubo natural rico em nutrientes. O uso deste composto permitirá fertilizar os solos, não sendo necessário recorrer a fertilizantes prejudiciais para o ambiente, contribuindo assim para melhorar o crescimento de plantas, reter a humidade do solo, melhorar a qualidade do mesmo e ainda, reduzir a produção de resíduos, que de outra forma se depositariam nos aterros sanitários.

Para a realização desta técnica é necessário um composto, que terá de ser colocado no seu jardim/horta. Este deve estar protegido do vento e de temperaturas extremas (elevadas e baixas), próximo de um ponto de água e ainda estar em contacto com a terra. Para quem não tem espaço ou disponibilidade para ter um composto, alguns municípios já têm vindo a disponibilizar baldes de 7L para poder fazer a separação dos resíduos alimentares em casa. Estes resíduos devem ser colocados nos contentores de recolha de bioresíduos (de cor castanha) que serão mais tarde transformados em fertilizantes naturais.

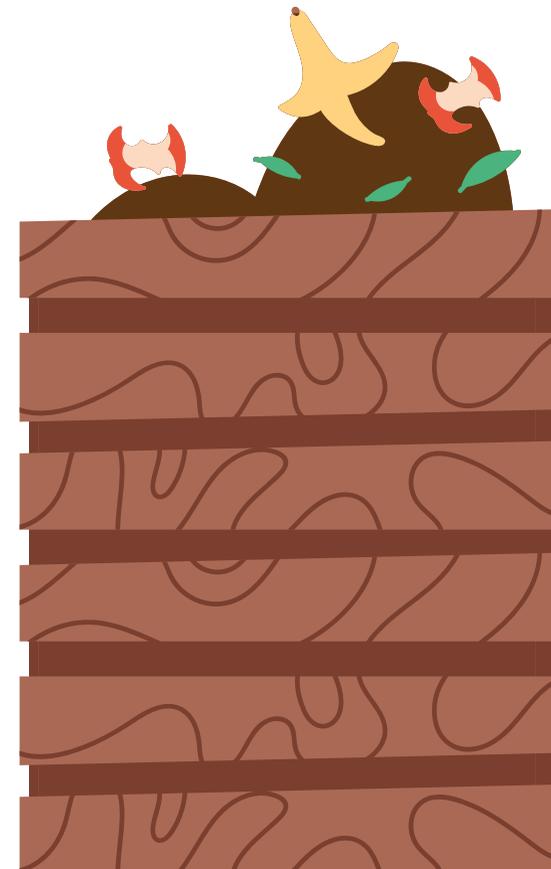


SABE O QUE PODE E NÃO PODE COLOCAR NO COMPOSTOR?

O QUE SE PODE COLOCAR NO COMPOSTOR

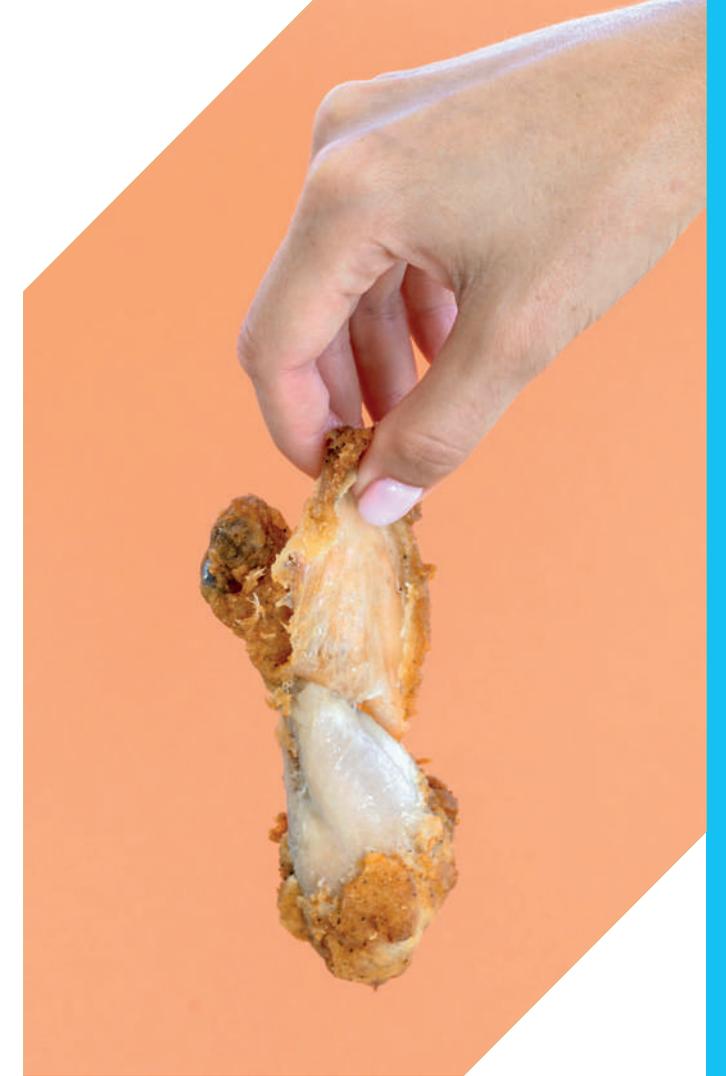
- Restos de frutas e legumes;
- Restos de comida cozinhada (exceto carne, peixe e laticínios);
- Cascas de ovos (esmagadas);
- Restos de cereais e leguminosas;
- Pão;
- Borras e filtros de café;
- Folhas e saquetas de chá;
- Aparas frescas de relva, ervas e plantas verdes;
- Flores;
- Restos de legumes;
- Cascas de fruta;
- Carne;
- Peixe;
- Ovos;
- Restos de pão e bolos;
- Borras de café; Saquetas de chá;
- Papel de cozinha;
- Guardanapos de papel.

Retirado e adaptado de Leiria + verde (CML, 2024)



O QUE NÃO SE PODE COLOCAR NO COMPOSTOR

- Líquidos;
- Embalagens e recipientes;
- Loiças;
- Talheres;
- Papéis impressos;
- Papel de alumínio;
- Fraldas;
- Caricas e rolhas;
- Beatas;
- Têxteis;
- Lâmpadas.



10. RECICLAGEM DE RESÍDUOS NÃO ORGÂNICOS

Outro comportamento sustentável passa pela reciclagem dos resíduos não orgânicos, podendo reaproveitá-los e transformá-los noutra produto útil. De outra forma, os resíduos acabariam nos aterros sanitários, demorando anos a decomporem-se, comprometendo assim o meio ambiente e a nossa saúde. Com a reciclagem estamos a contribuir para a redução de resíduos nos aterros sanitários e para sustentabilidade ambiental e de recursos naturais.

Com a adoção das medidas abordadas durante todo o manual, estaremos a contribuir para uma alimentação mais saudável, bem como para a redução do desperdício alimentar e para a sustentabilidade ambiental.

SABE COMO DESCARTAR RESÍDUOS CORRETAMENTE?



COLOCAR

Pacotes de sumo e de leite, garrafas de água, embalagens de iogurtes e latas de conserva).



NÃO COLOCAR

Papel, cartão, pilhas, eletrodomésticos e outros plásticos que não embalagens.



COLOCAR

Caixas de cereais e de bolachas, cartão de transporte dos iogurtes e base de cartão da palete do leite.



NÃO COLOCAR

Sacos de plástico, papel vegetal, fraldas, papel sujo, produtos tóxicos, papel plastificado e autocolantes.



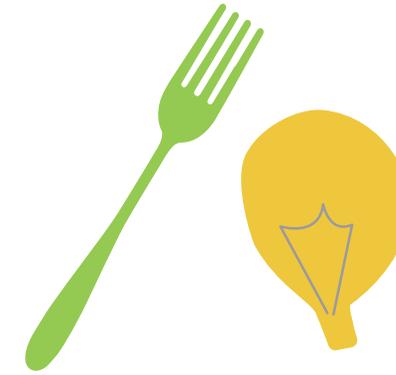
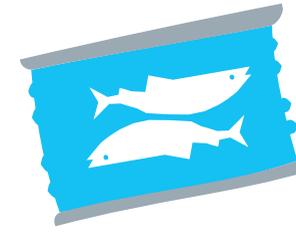
COLOCAR

Garrafas de bebidas e frascos de leguminosas e cevada.



NÃO COLOCAR

Loiças, cerâmicas, sacos de plástico, vidro plano, janelas, cristais, espelhos, lâmpadas e frascos de medicamentos.



II. BIBLIOGRAFIA

- AHRESP. (2022). Dia Internacional da Consciencialização sobre Perdas e Desperdício Alimentar. <https://ahresp.com/2022/09/dia-internacional-da-consciencializacao-sobre-perdas-e-desperdicio-alimentar/>
- Aliança Contra a Fome e a Má-Nutrição Portugal. (n.d.). Produção Nacional . Retrieved August 2, 2024, from <https://www.acfmportugal.pt/producao-nacional>
- ARS Norte, & ACES ATB. (n.d.). Preparação e Confeção de Alimentos. Retrieved October 29, 2024, from https://www.chaves.pt/uploads/document/file/1301/Prepara_o_e_Confec_o_de_Alimentos.pdf
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2013). Iogurtes e leites fermentados - para saber mais | E-book no 57. www.apn.org.pt
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2017a). Alimentar o futuro: Uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book no43. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2017b). Colher Saber: A fruta na alimentação | E-Book no45.
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2018a). Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book no 49.
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2018b). Dislipidemias: Caracterização e tratamento nutricional | E-book no 50. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dislipidemias_CaracterizacaoETratamentoNutricional.pdf
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2021). Saber Colher: Os Hortícolas na Alimentação | E-Book no 62. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2022a). Pescado: Como reaproveitar. https://www.apn.org.pt/images/geral/infografias/2022/29_09_2022__reaproveitamento_pescado.png
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2022b). Pescar Saúde : E-book no 63. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK_PESCAR_SAUDE_2022.pdf
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2022c). Reaproveitar o pão. https://www.apn.org.pt/images/geral/infografias/2022/16_10_2022__pao.png
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2023). Dieta Mediterrânica: O benefício da complementaridade. E-book no66. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica-high.pdf
- Associação Portuguesa de Nutricionistas. (2011). Como reduzir o desperdício alimentar.
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2010). Guia de Bolso: Vá às compras e traga consigo mais saúde! <https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/11/Guiadebolso.pdf>
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2011). Alimentação Adequada: Faça mais pela sua Saúde!
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2015). O pequeno-almoço: um hábito saudável. Alguns minutos, grandes benefícios | E-book no. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_O_pequeno-almoço_um_habito_saudavel.pdf
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2016a). Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde | E-book no 40.
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2016b). Pescar Saúde | E-book no 39. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_pescado_Final_High.pdf
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2017). Rotulagem Alimentar: Um guia para uma escolha consciente. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf
- Beneficiaries, I. of M. (US) C. on N. S. for M. (2000). The Role of Nutrition in Maintaining Health in the Nation's Elderly. The Role of Nutrition in Maintaining Health in the Nation's Elderly. <https://doi.org/10.17226/9741>
- Bernardino, F., Mendes de Sousa, S., Fernandes, I., João Gregório, M., & Graça, P. (2018). Alimentos fornecedores de proteínas no cabaz de alimentos do POAPMC: valor nutricional, conservação e utilização. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2019/12/Alimentos-Fornecedores-de-Protei%C3%A7%C3%A3o-nas-no-Cabaz-de-Alimentos-do-POAPMC-1.pdf>
- Câmara Municipal de Gondomar. (2021). Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável. <https://www.cm-gondomar.pt/wp-content/uploads/2021/04/Manual-de-Alimentacao-saudavel.pdf>
- Câmara Municipal de Leiria. (n.d.-a). Leiria + Verde . Retrieved October 29, 2024, from <https://www.cm-leiria.pt/areas-de-atividade/ambiente/leiria-verde>
- Câmara Municipal de Leiria. (n.d.-b). Manual Pedagógico Pré-escolar “Alimenta-te com a Rita Cenourita.” Retrieved October 18, 2024, from https://www.cm-leiria.pt/cmleiria/uploads/writer_file/document/4252/rita_cenourita__manual_pre_escolar.pdf
- Câmara Municipal de Leiria. (2019). Guia para a redução do desperdício alimentar. [https://www.cmleiria/uploads/writer_file/document/3934/guia_urban_reduz_completo.pdf](https://www.cm-leiria.pt/cmleiria/uploads/writer_file/document/3934/guia_urban_reduz_completo.pdf)
- Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M., & Ribeiro da Silva, P. (2005). Gorduras. <https://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008722.pdf>
- CEIDSS. (2022). Uma Semana Saudável - Guia Prático Para Organizar A Sua Alimentação, Todos Os Dias. <https://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2022/07/Ebook-Uma-semana-saudavel.pdf>
- Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. (2021, November). Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. https://www.drapc.gov.pt/servicos/agricultura/files/DM_revista_2.pdf
- CNCDA. (2017). Estratégia Nacional e Plano de Ação e Combate ao Desperdício Alimentar. <https://www.cncda.gov.pt/images/Estrategia/Estrategia-pt.pdf>
- DGS. (2015). Descodificador de Rótulos. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
- DGS. (2020a). A nova roda dos alimentos: um guia para a escolha alimentar diária! <https://alimentacao-saudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/a-ax433o.pdf>
- DGS. (2020b). Vamos pôr a alimentação ON em casa - Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19. <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%C3%A7%C3%A3o-saudavel-on-em-casa.pdf>
- DGS. (2023). Alimentação saudável - O consumo de vinho é benéfico na dieta mediterrânica? <https://www.sns24.gov.pt/guia/alimentacao-saudavel/#o-consumo-de-vinho-e-benefico-na-dieta-mediterranica>
- Dias, D., Cordeiro, T., Real, H., & Bento, A. (2010). Guia de bolso: Vá às compras e traga consigo mais saúde. Associação Portuguesa Dos Nutricionistas, 1–29.

Direção Geral de Agricultura e Veterinária. (2021). Aditivos alimentares-Classes funcionais. <https://www.dgav.pt/wp-content/uploads/2021/01/Aditivos-alimentares-%E2%80%93Classes-funcionais.pdf>

Direção Geral de Alimentação e Veterinária. (n.d.). Açúcares. Retrieved October 29, 2024, from <https://www.dgav.pt/alimentos/conteudo/generos-alimenticios/regras-especificas-por-tipo-de-alimentos/acucares/>

Direção Geral de Alimentação e Veterinária. (2021). Alimentação Sustentável | Salvar o futuro! https://www.dgav.pt/wp-content/uploads/2021/10/Brochura_DiaAlimentacao20.pdf

Graça, P., João Gregório, M., & Mendes de Sousa, S. (2019). Mais Fruta e Hortícolas. https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/01/CMST_e-book.pdf

Graça, P., Mateus, M. P., Rui, J., & Lima, M. (2013). The Mediterranean Diet Concept and the Promotion of Healthy Eating in Portuguese Schools. <https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2014/12/O-conceito-da-Dieta-Mediterr%C3%A2nica-e-a-Promo%C3%A7%C3%A3o-da-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Saud%C3%A1vel-nas-Escolas-Portuguesas.pdf>

Gregório, M. J., Cristina, M., Santos, T., Ferreira, S., & Graça, P. (2012). Alimentação Inteligente: coma melhor, poupe mais. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-inteligente-Coma-melhor-poupe-mais.pdf>

Gregório, M. J., Lima, R., & Mendes De Sousa, S. (2021a). Guia para lanches escolares saudáveis. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/#-GuiaLanchesEscolares.pdf>

Gregório, M. J., Lima, R., & Mendes De Sousa, S. (2021b). GUIA PARA LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS FICHA TÉCNICA Guia para Lanches Escolares

Saudáveis. www.dge.mec.pt/AUTORES
Guerreiro, A., Poeta, A., Rodrigues, A., Vasconcelos, C., Biel, F., Palma Mateus, M., Colaço, T., & Sofia Sanchó, T. (2018). “O Prato Certo”. Guião de Educação Alimentar.

Importância da reciclagem para o ambiente. (n.d.). Retrieved November 4, 2024, from <https://missao.continente.pt/blog/artigos/a-importancia-da-reciclagem-para-o-ambiente/>

Lopes, C., Oliveira, A., Afonso, L., Durão, C., Moreira, P., Pinto, E., & Ramos, E. (2020). Da mesa à horta: aprendo a gostar de fruta e vegetais! Um guia prático para pais e cuidadores de crianças em idade pré-escolar. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Da-mesa-%C3%A0-horta-aprendo-a-gostar-de-fruta-e-vegetais.pdf>

Luz e Silva, R. (2020). Alimentação e Sustentabilidade - Um guia para a saúde. <https://www.celiacos.org.pt/wp-content/uploads/2020/10/Ebook-sustentabilidade-versao-final.pdf>

Martins, M. de F. (2021). Todos para a cozinha. https://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2021/09/Ebook-Todos-para-a-cozinha_final.pdf

Mateus, M. P., & Graça, P. (n.d.). ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO EM JOVENS NO ALGARVE.

Mendes de Almeida, A., Prazeres, C., Graça, P., & Mendes de Sousa, S. (2017). Manual “Selo Saudável.” https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2019/12/Manual_Selo_Saudavel_-_2Edicao.pdf

Missão Continente. (n.d.). 8 estratégias para combater o desperdício alimentar. Retrieved November 4, 2024, from <https://missao.continente.pt/blog/artigos/8-estrategias-para-combater-o-desperdicio-alimentar/>

Município de Tavira. (2020). A Maria, o avô Silvestre e a Dieta Mediterrânica em Tavira. [\[diterranica.pt/sites/default/files/BrochuraDietaMediterranica_Digital_2020_0.pdf\]\(http://diterranica.pt/sites/default/files/BrochuraDietaMediterranica_Digital_2020_0.pdf\)](http://www.dietame-</p>
</div>
<div data-bbox=)

O Prato Certo. (n.d.-a). Alimentos no frigorífico | O Prato Certo. Retrieved November 4, 2024, from <https://www.pratocerto.pt/ca-em-casa/listagem-de-dicas/alimentos-no-frigorifico>

O Prato Certo. (n.d.-b). Compras conscientes | O Prato Certo. Retrieved November 4, 2024, from <https://www.pratocerto.pt/ca-em-casa/listagem-de-dicas/compras-conscientes>

O Prato Certo. (n.d.-c). Organizar o frigorífico | O Prato Certo. Retrieved November 4, 2024, from <https://www.pratocerto.pt/ca-em-casa/listagem-de-dicas/vamos-organizar-o-frigorifico>

Pinho, I., Rodrigues, S., Franchini, B., & Graça, P. (2016). Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de saúde. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Padr%C3%A3o-Alimentar-Mediterr%C3%A2nico-Promotor-de-Sa%C3%BAde-1.pdf>

PNPAS. (n.d.-a). Alimentação saudável | Como conservar os alimentos de forma segura? Retrieved August 2, 2024, from <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel-como-conservar-os-alimentos-de-forma-segura/>

PNPAS. (n.d.-b). Dia Alimentar Completo, Equilibrado e Variado. Retrieved August 2, 2024, from <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-os-alimentos/#>

PNPAS. (n.d.-c). Dieta Mediterrânica: cultura, tradição e equilíbrio! Retrieved July 31, 2024, from <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

PNPAS. (2014). Hidratação. <https://nutrimento.pt/alimentacao-escolar/hidratacao/>

PNPAS. (2015a). 8 medidas para uma alimentação saudável e amiga do ambiente. <https://nutrimento.pt/noticias/8-medidas-para-uma-alimentacao-saudavel-e-amiga-do-ambiente/>

PNPAS. (2015b). Notas sobre alimentação e cancro. <https://nutrimento.pt/noticias/notas-sobre-alimentacao-e-cancro/>

PNPAS. (2015c). O açúcar escondido nos alimentos. <https://nutrimento.pt/noticias/diferentes-formas-que-podemos-encontrar-acucares-nos-alimentos/>

PNPAS. (2015d). O que são gorduras trans? <https://nutrimento.pt/noticias/o-que-sao-gorduras-trans/>

PNPAS. (2015e). Os mercados e feiras locais de alimentos e a nossa qualidade de vida. <https://nutrimento.pt/noticias/os-mercados-e-feiras-locais-de-alimentos-e-a-nossa-qualidade-de-vida/>

PNPAS. (2017). A Roda da Alimentação Mediterrânica. <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>

PNPAS. (2018a). Água, a sua bebida de eleição - Dia Mundial da Água. <https://nutrimento.pt/noticias/agua-bebida-eleicao-dia-mundial-da-agua/>

PNPAS. (2018b). Azeite, símbolo da Dieta Mediterrânica. <https://nutrimento.pt/noticias/azeite-simbolo-da-dieta-mediterranica/>

PNPAS. (2018c). O PNPAS e a promoção da água. <https://nutrimento.pt/noticias/pnpas-promocao-da-agua/>

PNPAS. (2020a). 10 passos para a promoção da alimentação saudável. https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/11/Anexo4_Guia_10Passos_Info_Profissional.pdf

PNPAS. (2020b). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/11/Relato%CC%81rio-PNPAS-2020.pdf>

PNPAS. (2020c). Roda dos Alimentos. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

PNPAS. (2023a). Alimentação saudável com o cabaz IVA 0% | Ministério da Saúde publica guia para uma alimentação saudável e variada. <https://nutrimento.pt/noticias/alimentacao-saudavel-com-o-cabaz-iva-0-ministerio-da-saude-publica-guia-para-uma-alimentacao-saudavel-e-variada/>

PNPAS. (2023b). Recomendações para o consumo de pescado. <https://nutrimento.pt/noticias/recomendacoes-para-o-consumo-de-pescado/>

Portugal, T. de, & AHRESP. (2021). Guia de boas práticas para uma restauração circular e sustentável | Turismo sustentável: um melhor futuro para (com) todos. <https://business.turismodeportugal.pt/SiteCollectionDocuments/sustentabilidade/guia-boas-praticas-para-restauracao-circular-e-sustentavel.pdf>

Prato Certo. (n.d.-a). Poupança de energia na cozinha - Da saga: utensílios que dão jeito! O jarro elétrico! | Prato Certo. Retrieved November 4, 2024, from <https://www.pratocerto.pt/ca-em-casa/listagem-de-dicas/poupanca-de-energia-na-cozinha>

Prato Certo. (n.d.-b). Poupar energia entre tachos | O Prato Certo. Retrieved November 4, 2024, from <https://www.pratocerto.pt/ca-em-casa/listagem-de-dicas/poupar-energia-entre-tachos>

Programa das Nações Unidas para o Ambiente. (2021). ÍNDICE DE DESPERDÍCIO ALIMENTAR RELATÓRIO 2021.

Real, H., Soares, S., Ferreira, C., Marques, L., & Fonseca Gonçalves, T. (2021). Referencial de critérios para checklist de avaliação da sustentabilidade em restaurantes. Acta Portuguesa de Nutrição, 26, 18–30. <https://doi.org/10.21011/apn.2021.2604>

ReFED. (2018). Restaurant Food Waste Action Guide. https://refed.org/downloads/Restaurant_Guide_Web.pdf

ReLondon. (2020). Food that doesn't cost the earth | How circular economy can help your business tackle

climate change. https://relondon.gov.uk/business/wp-content/uploads/2022/02/Food_that_doesnt_cost_the_earth_Full_guide.pdf

Resíduos dos Nordeste, & Câmara Municipal de Mirandela. (2019). Guia de Compostagem. https://www.cm-mirandela.pt/cmmirandela/uploads/writer_file/document/1822/Guia_de_Compostagem.pdf

SNS. (2017). Comer, beber e viver. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Comer-beber-e-viver-1.pdf>

Sociedade Ponto Verde. (n.d.). Vantagens de separar. Retrieved October 29, 2024, from https://www.ponto-verde.pt/vantagens_de_separar.php

Sociedade Ponto Verde. (n.d.). Regras de Separação. Retrieved November 4, 2024, from https://www.ponto-verde.pt/assets/images/Sinaletica_Comunicacao_Autocolante_A5_bold_HQ.pdf

Territorial MED. (n.d.). A Dieta Mediterrânica no Centro. Retrieved November 4, 2024, from <https://www.rederural.gov.pt/centro-de-recursos?task=download.send&id=2068&catid=129&m=0>

Tribunal de Contas Europeu. (2016). Relatório Especial | Luta contra o desperdício alimentar: uma oportunidade para a UE melhorar a eficiência dos recursos na cadeia de abastecimento alimentar. https://www.europa.eu/Lists/ECADocuments/SR16_34/SR_FOOD_WASTE_PT.pdf

Viver Saudável. (2021). PNPAS lança ações para uma alimentação mais amiga da saúde e do planeta. <https://www.viversaudavel.pt/pnpas-lanca-acoes-para-uma-alimentacao-mais-amiga-da-saude-e-do-planeta/>



SAIBA
MAIS AQUI:



E NAS NOSSAS REDES SOCIAIS:

  PASS ALIMENTAÇÃO REGIÃO LEIRIA



DIETA MEDITERRANICA

