

## Alimentação Mediterrânica e Sustentabilidade

A alimentação mediterrânica é considerada, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como um importante modelo para a promoção da alimentação saudável e sustentável.

Este Padrão Alimentar é muito mais que uma simples dieta, é uma ferramenta de educação alimentar, na qual a prática de atividade física diária, a utilização de alimentos sazonais, tradicionais e locais, a defesa do convívio durante as refeições, e a criação de uma fundação sólida para a sustentabilidade serão privilegiadas.

Esta dieta utiliza uma base culinária saudável recorrendo a pratos cozinhados, maioritariamente, em água, como sopas, jardineiras e cozidos, métodos simples e que protegem os nutrientes. Por estas razões é um modelo alimentar promotor da saúde e protetor do ambiente, considerado património cultural imaterial da humanidade, no qual existe a promoção de métodos de produção sustentáveis, com base numa cultura de proximidade, na agricultura e criação de animais, minimizando a necessidade de processamento e gasto de recursos excessivo, nomeadamente, os hídricos.

A Dieta Mediterrânica é reconhecida como um padrão de produção sustentável e alimentação saudável, com efeitos nutricionais benéficos, como a manutenção de um peso ideal, uma maior longevidade, um menor risco de doenças cardiovasculares, cancro, diabetes, hipertensão, entre outras. Um dos princípios base deste tipo de dieta é a prática diária de exercício físico que é benéfico tanto a nível físico como a nível mental. A utilização de alimentos sazonais, pois são mais frescos, saborosos e nutritivos, com a colheita a ser efetuada no auge da sua maturação, a um preço mais reduzido. O facto de os alimentos serem de produção local, torna-



–os mais ecológicos, pois requerem menos gastos no transporte e armazenamento, reduzindo a pegada de carbono. Outro dos princípios base é a realização de cozinhados simples, numa única panela, trazendo diversos benefícios como a simplicidade, economia de tempo, economia de energia e os nutrientes são preservados no caldo, não se perdendo na confeção.

Esta dieta dá também destaque ao azeite, gordura privilegiada na alimentação mediterrânica, pela sua riqueza nutricional, devendo ser utilizada para temperar os alimentos, na confeção dos alimentos e na escolha de alimentos conservados como o atum.

Para ajuda-lo a praticar uma Alimentação mais sustentável e saudável deixamos aqui 10 passos que pode seguir a fim de seguir uma alimentação com uma pegada ecológica menor contudo, saudável.

TEXTO E IMAGEM  
Serviço de Nutrição,  
Pelouro da Educação.



## ESPETADAS DE SALMÃO COM LEGUMES



### Ingredientes:

- 2 (300g) lombos de salmão
- 2 c. de café de sal
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 limão (sumo)
- 1 beterraba cozida
- 1 cebola roxa
- 1 curgete
- 1 pimento verde
- 1 pimento amarelo
- tomates cereja
- 1 c. sopa azeite virgem extra

### Preparação

1. Corte o salmão aos cubos, tempere com metade do sal, alho em pó e sumo de limão.
2. Corte os legumes: beterraba aos cubos, a cebola roxa (pode ser branca) em meias-luas, a curgete em meias-luas grossas e os pimentos em cubos.
3. Para montar as espetadas, coloque num espeto de madeira, um tomate cereja, dois cubos de pimentos, um cubo de beterraba,

uma meia-lua de curgete, um cubo de salmão, seguidos de cebola, mais dois cubos de pimento, beterraba, curgete e salmão. Repita este processo para as restantes espetadas.

4. Pincele o grelhador e as espetadas com o azeite. Aqueça bem o grelhador e cozinhe as espetadas cerca de 12min.
5. Sirva com arroz e salada colorida.

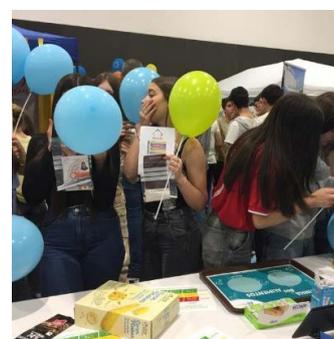
RECEITA E IMAGEM  
Pingo Doce

## III Edição da Feira da Saúde

Nos dias 18,19 e 20 de Abril, ocorreu a terceira edição da Feira da Saúde Jovem que tem como principal objetivo a promoção da saúde junto dos mais novos. O Serviço de Nutrição esteve presente com diversas atividades educativas, como a realização de um jogo interativo, alertando os alunos quanto à quantidade de gordura e açúcar presente em diversos alimentos habitualmente consumidos pelos jovens. A realização de um questionário interativo sobre a alimentação mediterrânica, todos os alunos que obtivessem as 10 respostas corretas poderiam escolher o seu prémio, entre maçãs, tomate cereja e cenoura às rodelas. E ainda a descodificação de rótulos alimentares tendo como base o descodificador de rótulos. O balanço desta atividade foi muito positivo, os mais jovens mostraram-se interessados em aprender mais sobre a alimentação saudável, tirando as suas dúvidas junto dos profissionais de saúde. O interesse demonstrado pelos jovens e a sua preocupação com a saúde e alimentação foram observados, sendo de sublinhar o despertar destas faixas etárias nesse sentido.

### TEXTO E IMAGEM

Serviço de Nutrição, Pelouro da Educação.



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

Mais informações consulte [www.alimentacao Saudavel.dgs.pt](http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt)

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
	GORDURA (Lipídios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	
MÉDIO	entre 3-17,5g	entre 1,5-5g	entre 5-22,5g	entre 0,3-1,5g	
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte [www.alimentacao Saudavel.dgs.pt](http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt)

### FICHA TÉCNICA

#### BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO

PELOURO DA EDUCAÇÃO

E SAÚDE

VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO

GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO

GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE

MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME

4580-130 PAREDES

t. 255 788 800

[www.cm-paredes.pt](http://www.cm-paredes.pt)

[nutricao@cm-paredes.pt](mailto:nutricao@cm-paredes.pt)

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação