

IV ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDANTES DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



IDEIAS FRESCAS
VALUE CERTIFICATION



ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE
DA UNIVERSIDADE
DO ALGARVE

7,8,9 e 10 Set. 2016

**PALESTRAS,
WORKSHOPS,
ATIVIDADES.**

Para mais informações consultar:

Site Oficial: enedn2016.wix.com/enedn2016

Facebook: www.facebook.com/enedn2016

Instagram: www.instagram.com/enedn2016

Alimentos e produtos da Dieta Mediterrânica

Nídia Braz ESSUAlg, CES





Mexilhão · Blue mussel · Mejillón



Ostra · Oyster · Ostra



Navalheira · Swimcrab · Nécora



Santola · Spider crab · Centollo



Sapateira · Edible crab · Buey de mar

Pescado: peixe, cefalópodes, marisco



Atum-albacora · Yellowfin tuna · Atún claro

12



Cantarilho · Bluemouth · Gallineta

13



Carapau · Horse mackerel · Jurel

14



Lula · Chub mackerel · Estornino



Cherne · Wreckfish · Mero



Congro · Conger · Congrio



Corvina · Meagre · Corvina

18



Dourada · Gilt-head seabream · Dorada

19



Espadarte · Swordfish · Pez espada

20



Robalo · Sea bass · Lubina

27



Salmonete · Red mullet · Salmonete

28



Sardinha · Sardine · Sardina

29



Goraz · Blackspot seabream · Goraz

21



Linguado · Sole · Lenguado

22



Pargo · Red porgy · Pargo

23



Sargo · White seabream · Sargo

30



Tamboril · Monkfish · Rape

31



Choco · Cuttlefish · Sepia

34



Peixe-espada-preto · Black scabbardfish · Sable negro



Peixe-galo · John Dory · Pez de San Pedro



Pescada-branca · European hake · Merluza europea



Lula · Squid · Calamar



Polvo-comum · Common octopus · Pulpo comun



Amêijoas · Grooved carpet shell · Almeja fina

Dieta Mediterrânea

- Azeite como principal fonte de gordura
- Hortícolas, fruta, pão e outros cereais não refinados e leguminosas em abundância
- Alimentos pouco processados, frescos, locais e da época
- Consumo de carnes vermelhas com moderação e maior consumo de peixe e ovos
- Lacticínios diariamente, em quantidades baixas a moderadas
- Água como bebida de eleição

- **Azeite**
- **Hortícolas**
- **Fruta**
- **Cereais**
- **Leguminosas**
- **Água**
- **Frutos secos**
- **Pescado**
- **Vinho**
- **Lacticínios**



Comida de tacho, onde todos os ingredientes se reúnem em cru, ou se juntam a um refogado leve. A água retém e veicula nutrientes, hidrata e alimenta, mas também retém aromas e sabores.

Alimentação distinta:

- Nos **dias comuns**, frugal e simples;
- Nos **dias de festa**, abundante e complexa.



Frutas frescas

Ameixas, peras, maçãs, romãs e marmelos

Citrinos: laranja, limões, tangeras, tangerinas

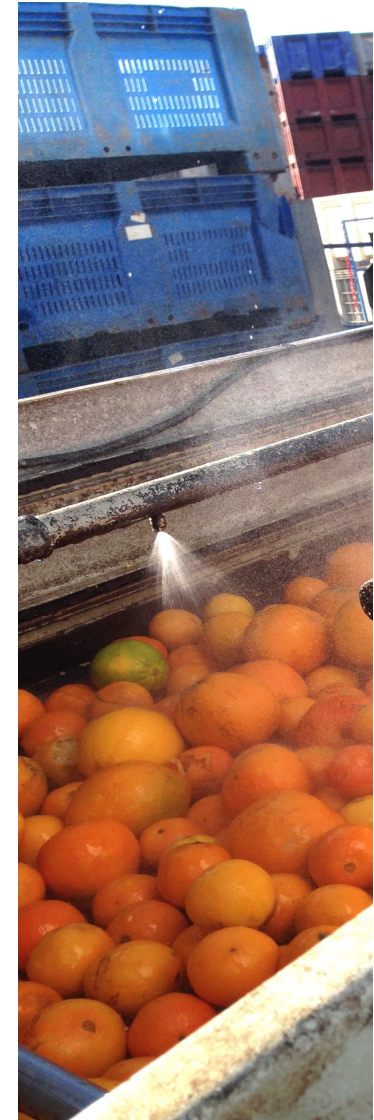
Figos, Uvas

Frutos secos

Amêndoas e alfarrobas

Frutas secadas

Passas de uva e figos secos





Muitas refeições são verdadeiros **convívios** de familiares ou amigos que se comem no quintal e facilmente se transformam em festa.

Cozinhar, é uma ocupação gratificante



Procedimentos culinários tradicionais



Fritar (com e sem polme),
alimar, corar, cerejar,
marinar, abafar...



Leguminosas



Os **cereais** estão presentes na forma de **pão**, de trigo – que se come em natureza ou em múltiplas açordas e sopas – ou de **papas** de milho.

Com azeite e pão de trigo, preparam-se tibornas.

Come-se frequentemente arroz e massa.



Há **hortas**, em toda a parte,

no seu
tempo,



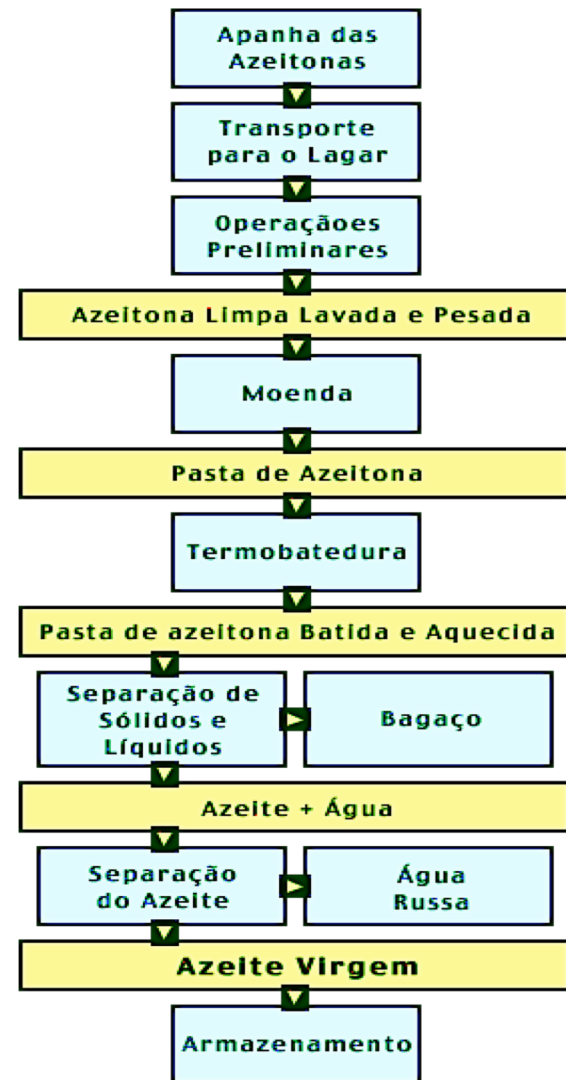
produzem alhos e cebolas, ervas
aromáticas, abóboras, batata doce,
batata, acelgas, couves, rábanos,
rabanetes, cenouras, favas, ervilhas,
feijão verde,

tomate,
pimento,
pepino.





Azeite





Salga, secagem,
fermentação





Condimentos:
ervas aromáticas,
limão, vinagre, alho,
calda de pimento,
tomate.



A carne, de capoeira, caça, borrego ou porco, raramente de vaca, aparece no prato para dar gosto, não como fonte principal de proteína, excepto nos pratos de festa.





Salga
litão, sardinha,
anchovas,
muxama e estupeta

Vinho à refeição,
com moderação





**ASSOCIAÇÃO DOS
INDUSTRIAIS HOTELEIROS E
SIMILARES DO ALGARVE**

SEDE: Rua Dr. João Lúcio, n.º 4
8001-902 Faro

Check-List Projecto Dieta Mediterrânea

Gastronomia Mediterrânea		
Origem dos Produtos	Sim	Não
Dão preferência a produtos frescos?		
Dão preferência à aquisição de produtos da região?		
A ementa é alterada de forma a dar preferência aos produtos da época?		
Tipos de Confeção	Sim	Não
Utilizam tachos de barro para confeccionar os pratos?		
Utilizam azeite como gordura preferencial na confeção dos pratos?		
São realizadas marinadas?		
O tipo de pratos é típico da região? Se sim, quais? Caldeiradas__ Cozidos __Cataplanas__ Grelhados__ Ensopados__ Xarém __ Gaspacho __ Estufados__ Sopas__ Açordas__ Outras, quais? _____		
Utiliza cataplanas de cobre para confeccionar os pratos?		
Ementa / Ingredientes	Sim	Não
A ementa é constituída por sopas de legumes/leguminosas?		
Os pratos são frequentemente acompanhados por legumes?		
A ementa é constituída por pratos de leguminosas? Se sim, quais? Favas__ Ervilhas__ Grão de bico__ Feijão__ Chícáro__ Lentilhas__ Outro, qual? _____		
Utilizam ervas aromáticas na confeção dos pratos? Se sim, quais? Salsa __ Coentros __ Hortelã__ Tomilho__ Orégãos__ Manjerição__ Alecrim__ Salva __ Poejo__ Outro, qual? _____		
Tem peixe na ementa? Se sim, quais? Sardinha__ Cavala__ Carapau__ Atum__ Sargo__ Besugo__ Chopas__ Outro, qual? _____		
Tem Crustáceos na ementa? Se sim, quais? Camarão__ Lagostins__ Sapateira__ Lavagante__ Percebes__ Outro, qual? _____		
Tem Moluscos na ementa? Se sim, quais? Polvo__ Choco__ Lulas__ Amêijoa__ Berbigão__ Conquilha__ Mexilhão__ Lingleirão__ Ostras__ Outro, qual? _____		
A ementa é constituída na sua maioria por pratos de peixe e/ou marisco?		
Tem carne na ementa? Se sim, qual?		

Borrego__ Porco__ Aves de Capoeira__ Caça__ Outra, qual? _____		
Tem carne de caça da ementa? Se sim, qual? Lebre__ Perdiz__ Javali__ Outro, qual? _____		
Tem azeitonas no couvert e/ou nos pratos? As azeitonas do couvert são: Só com sal__ Britadas__ Outros temperos__ Usam mel em entradas, pratos e/ou sobremesas?		
Tem enchidos no couvert e/ou nos pratos?		
Tem queijos no couvert e/ou pratos? Utilizam frutos secos em entradas, pratos e/ou sobremesas? Se sim, quais? Figo__ Alfarroba__ Amêndoa__ Nozes__ Outro, qual? _____		
Utilizam iogurte na confeção/preparação de alguma entrada, prato e/ou sobremesa?		
Utilizam citrinos na confeção/preparação de alguma entrada, prato e/ou sobremesa? Se sim, quais? Laranja__ Clementina__ Tangerina__ Toranja__ Limão __		
A maioria dos ingredientes utilizados é, o tomate, o pimento, a cebola e o alho?		
Considera ter uma ementa típica mediterrânea?		
Diga os pratos característicos que tem na sua ementa:		



Adicione 1 ponto sempre que se reconhece na coluna da esquerda

Sim	Utiliza azeite como principal gordura culinária?
≥ 4 c.s.	Que quantidade de azeite consome num dia (incluído para fritar, temperar)?
≥ 2	Quantas porções de produtos hortícolas consome por dia?
≥ 3	Quantas peças de fruta (incluindo sumos de fruta natural) consome por dia?
< 1	Quantas porções de carne vermelha ou produtos cárneos consome por dia?
< 1	Quantas porções de manteiga, margarina, ou natas consome por dia?
< 1	Quantas bebidas açucaradas ou gaseificadas bebe por dia?
≥ 7	Quantos copos de vinho bebe por semana?
≥ 3	Quantas porções de leguminosas consome por semana?
≥ 3	Quantas porções de peixe ou marisco consome por semana?
<3	Quantas vezes por semana consome produtos de pastelaria ou doces?
≥ 3	Quantas porções de oleaginosas consome por semana?
Sim	Consome preferencialmente frango, peru ou coelho em vez de vaca ou porco?
≥ 2	Quantas vezes por semana consome hortícolas, massa, arroz ou outros pratos “de panela” ?

BOA ADESÃO à dieta mediterrânica pontuação final soma **≥ 10**

Adaptado de PREVIMED Prevención con dieta Mediterránea Schroder H. 2011



Calendário de Produção Nacional

Hortícolas	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Abóbora	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Acelga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Agrião	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Alface	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Batata nova	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beldroegas	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beringela	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Beterraba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Brócolos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Cebola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cebola nova			✗	✓	✓	✓	✗					
Cenoura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chicória	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Chou-chou				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Courgette	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Couve de bruxelas	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve lombarda	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve portuguesa	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Endívias	✓	✓	✓	✗						✗	✓	✓
Ervilhas		✗	✓	✓	✓	✗						
Espargos	✗	✓	✓	✓	✓							
Espinafres	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Fava			✗	✓	✓	✓	✗					
Feijão verde			✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	
Grelos	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabiças	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabo	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Pepino	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Pimento	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Rabanete	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rábano	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Repolho	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rúcula	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tomate	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

✗ Fora de época ✓ Disponível na 1ª quinzena ✓ Extração normal ✗ Disponível na 2ª quinzena

Adaptado do Calendário de Produção Nacional do Instituto de Defesa do Consumidor*, disponível em: http://www.deco.proteste.pt/Recursos/FlashResources/Calendario_Frutas_Legumes/calendario.swf

Conhecer e respeitar a sazonalidade das produções agrícolas

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
F	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
R				✓	✓	✓	✓	✓				
U						✓	✓	✓	✓	✓		
R									✓	✓	✓	✓
M	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
M						✓	✓	✓	✓			
K	✓	✓	✓								✓	✓
L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
A	✓	✓							✓	✓	✓	✓
A										✓	✓	✓

Este **padrão alimentar** promove a **saúde** dos consumidores quando é associado com um **estilo de vida saudável, ativo** e próximo dos ritmos da **Natureza**.



Muito obrigada!

Nídia Braz

nbraz@ualg.pt