



FOOD ECO- CULTURE EDU

Connecting Disciplines in European Higher Academia

Módulo 3

ALFABETIZAÇÃO
ALIMENTAR E
BEM-ESTAR

www.foodecocultureedu.eu



Co-funded by
the European Union



ÍNDICE

01 Introdução e resultados de aprendizagem

02 Tópico 1 – Alimentação saudável

03 Tópico 2 – Cozinha caseira e habilidades culinárias saudáveis

04 Tópico 3 – Rotulagem nutricional

05 Conclusão



Co-funded by
the European Union

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

01

INTRODUÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM



PORQUÊ LITERACIA ALIMENTAR E BEM-ESTAR?

Neste módulo, irá desenvolver competências básicas **de literacia alimentar** que apoiam **o bem-estar pessoal e escolhas alimentares informadas e responsáveis**, e aprenderá como as práticas culinárias individuais influenciam a saúde e os resultados sociais e ambientais mais amplos.

Irá abordar temas centrais, como dietas saudáveis e equilibradas (estudo de caso da dieta mediterrânica), cozinha caseira e competências práticas de cozinha saudável, bem como compreender informações nutricionais e rótulos alimentares e interpretar ingredientes alimentares.





LITERACIA ALIMENTAR

A literacia alimentar é um conceito amplo que engloba os conhecimentos, as competências e as atitudes necessárias para tomar decisões informadas e conscientes sobre alimentação e saúde.

[Silva, P. Melhorar a literacia alimentar dos adolescentes através dos princípios da dieta mediterrânica: da evidência à prática. Nutrients 2025, 17, 1371](https://www.mdpi.com/2072-6643/17/8/1371)
<https://www.mdpi.com/2072-6643/17/8/1371>





BEM-ESTAR

O bem-estar é um **estado positivo** experimentado por indivíduos e sociedades. Semelhante à saúde, é um recurso para a vida quotidiana e é determinado por condições sociais, económicas e ambientais. O bem-estar abrange a qualidade de vida e a capacidade das pessoas e sociedades de contribuírem para o mundo com um sentido de significado e propósito.

Organização Mundial da Saúde (OMS),
2021

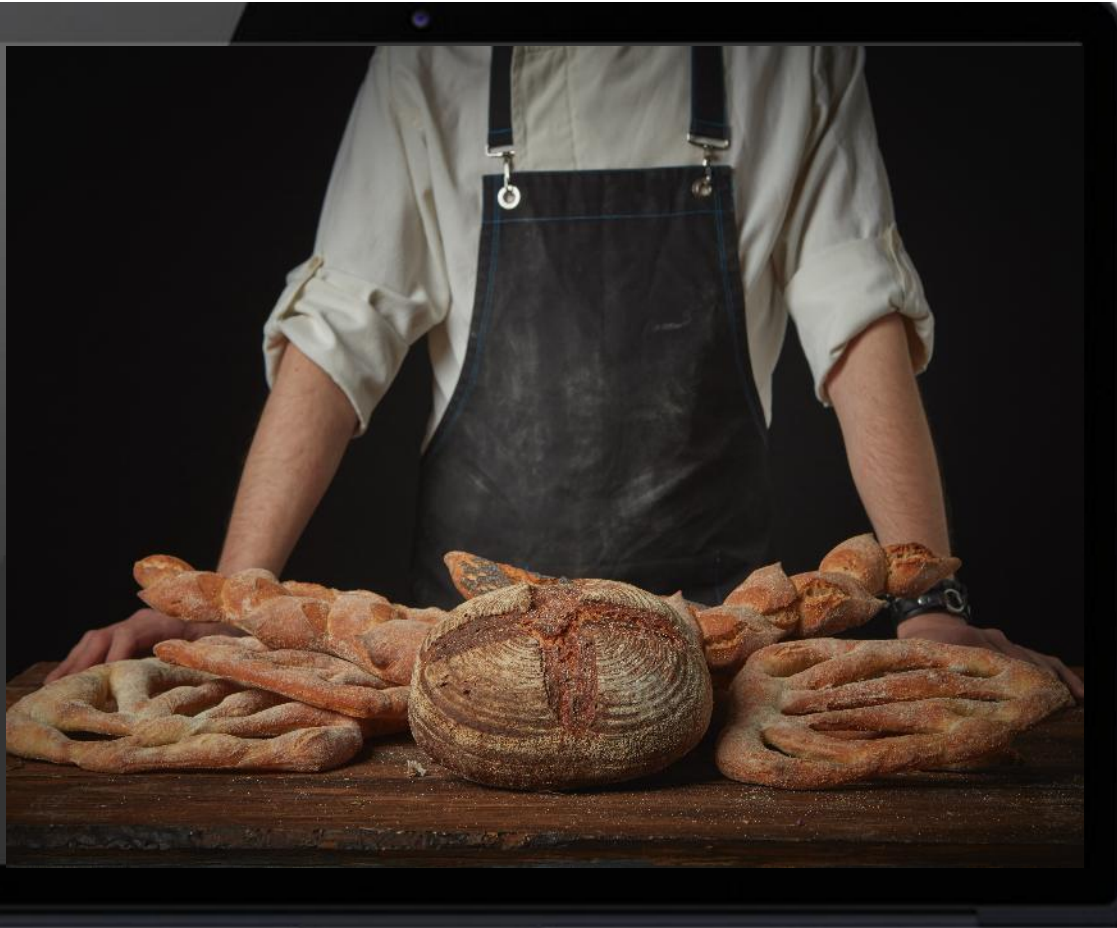
RESULTADOS DE APRENDIZAGEM NO FINAL DESTE MÓDULO

Resultado de aprendizagem 1

Será capaz de demonstrar uma compreensão informada dos **princípios de uma alimentação saudável** e da sua relevância para o bem-estar, incluindo o papel da cozinha caseira, competências básicas de cozinha saudável e a interpretação dos rótulos nutricionais e dos ingredientes alimentares.

Resultado de aprendizagem 2

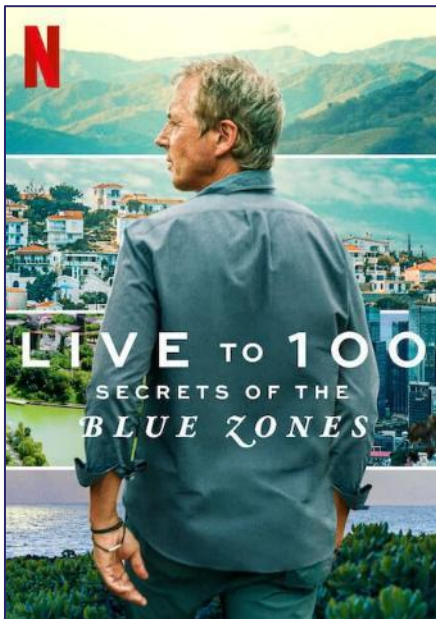
Será capaz de aplicar conhecimentos práticos sobre alimentação às escolhas alimentares diárias, utilizando rótulos nutricionais, listas de ingredientes e princípios de cozinha saudável para apoiar o bem-estar pessoal e um consumo alimentar mais consciente.



Inspiração

Antes de iniciar a formação, gostaríamos de destacar algumas das inúmeras séries e livros que foram produzidos sobre alimentação e bem-estar.

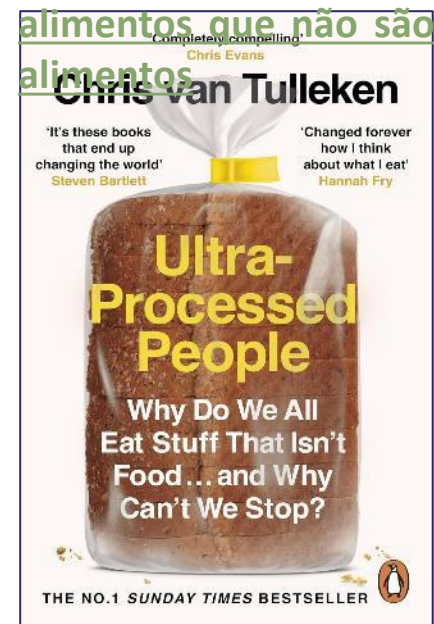
Viver até aos 100 anos: O segredo das zonas azuis



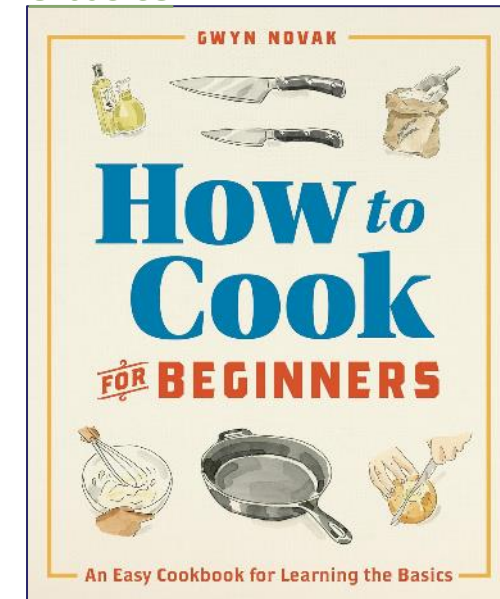
Cozinhado



Pessoas ultraprocessadas: por que não conseguimos parar de comer



Como cozinhar para iniciantes: um livro de receitas fácil para aprender o básico



Palestra TEDx

Literacia alimentar – *é mais do que apenas ler os rótulos*



Neste vídeo, Eric Schofield, professor de artes culinárias do Canadá, fala sobre literacia alimentar, partilhando um pouco sobre a sua vida e experiências.

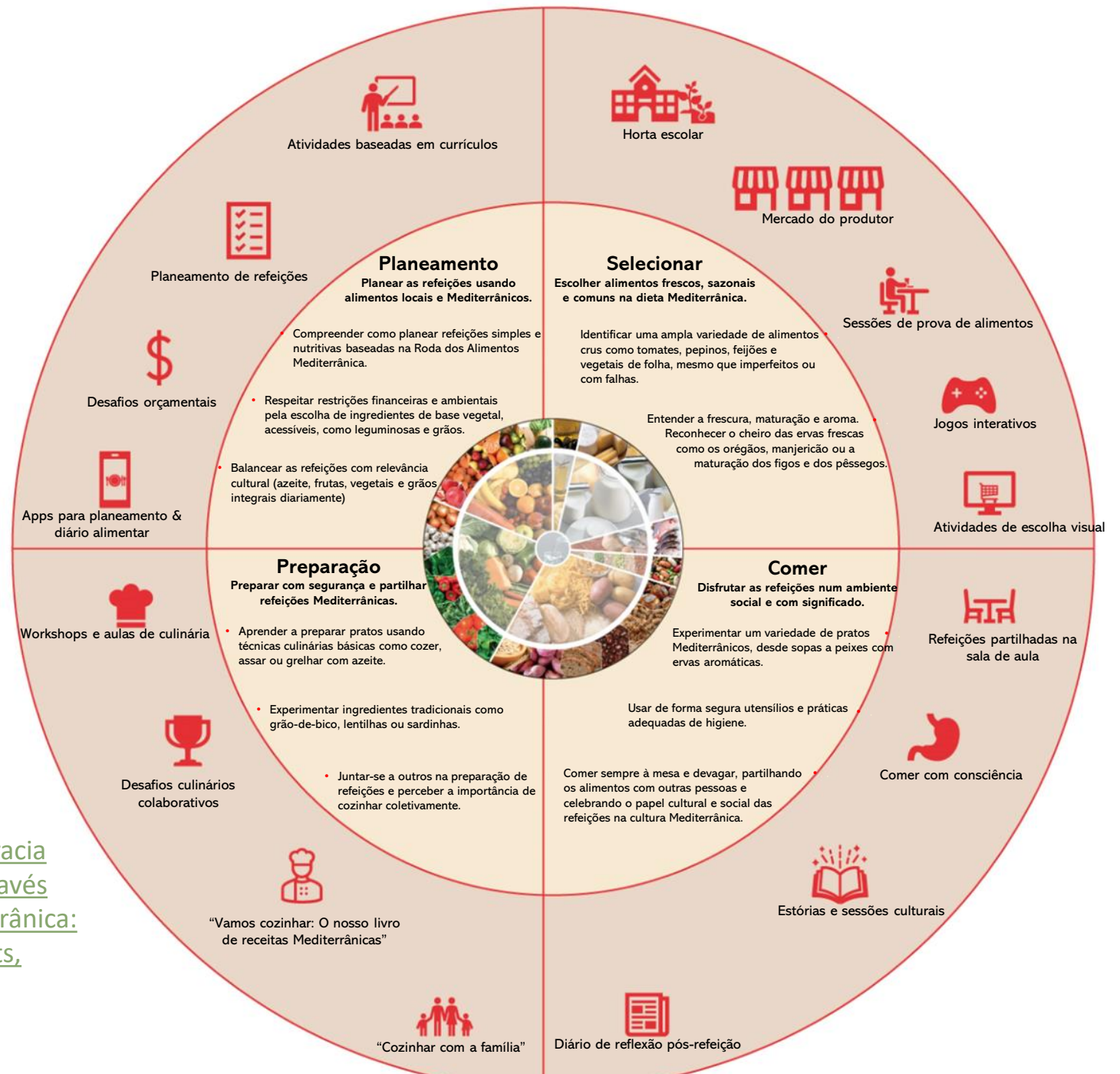
[Literacia alimentar – é mais do que apenas ler rótulos: Eric Schofield no TEDxTerryTalks 2013](#)

ESTUDO DE CASO

Esta revisão narrativa descreve estratégias para melhorar a literacia alimentar de adolescentes em contextos escolares. Apoia um projeto de intervenção escolar alinhado com os princípios da dieta mediterrânica.

Clique para ler

[Silva, P. \(2025\). Melhorar a literacia alimentar dos adolescentes através dos princípios da dieta mediterrânica: da evidência à prática. Nutrients, 17\(8\), 1371.](#)



02

DIETAS SAUDÁVEIS



Tópico 1 - Alimentação saudável

- A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar dos indivíduos e das populações, e uma alimentação pouco saudável é um importante fator de risco para doenças e incapacidades.
- Dietas saudáveis ajudam a proteger contra todas as formas de desnutrição, bem como contra doenças não transmissíveis (DNTs), como diabetes, doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais e cancro.
- As práticas alimentares saudáveis começam cedo na vida – a amamentação promove um crescimento saudável e melhora o desenvolvimento cognitivo.
- Os comportamentos e preferências alimentares estabelecidos na infância e na adolescência muitas vezes estendem-se até à idade adulta.
- As dietas saudáveis assumem muitas formas, mas os quatro princípios fundamentais de **adequação, equilíbrio, moderação e diversidade** devem ser a base de qualquer dieta saudável.
- Uma alimentação também deve ser segura para ser saudável, ou seja, livre de contaminantes microbianos e químicos.
- Uma variedade de alimentos minimamente processados e não processados, com baixo teor de gorduras não saudáveis, açúcares livres e sódio, são a base de qualquer dieta saudável.

FONTE: [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), 2020



Princípios para uma alimentação saudável – Recomendações da OMS

1 Coma uma variedade de alimentos diariamente: vegetais, frutas, legumes, nozes e cereais integrais

1

2 Limite a ingestão de açúcares livres a <10% da energia diária.

2

3 Limite a ingestão total de gordura a <30% da energia diária. Limite as gorduras saturadas a <10% e gorduras trans a <1%.

3

4 Coma pelo menos 400 g (5 porções) de frutas e vegetais todos os dias.

4

5 Limite a ingestão de sal a <5 g/dia; Use sal iodado

5

Estudo de caso - A dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar saudável e um meio de prevenir doenças crónicas. Não é apenas um modelo de dieta, mas um modo de vida saudável e bem-estar.

A dieta mediterrânica foi descrita cientificamente pela primeira vez por um americano chamado Ancel Keys, que em 1951 se interessou particularmente por um modo de alimentação saudável que descobriu em Itália, a «tríade». A «tríade» refere-se ao modo de alimentação mediterrânico baseado no trigo, no azeite e no vinho, três ingredientes associados a três divindades: Deméter para os cereais, Atena para o azeite e Dionísio para o vinho.



Estudo de caso - Dieta mediterrânea



<https://www.sevencountriesstudy.com/>

O Estudo dos Sete Países foi o primeiro grande estudo a investigar a dieta e o estilo de vida, juntamente com outros fatores de risco para doenças cardiovasculares, em países e culturas contrastantes e durante um longo período.

Realizado entre 1958 e 1964, acompanhou quase 13 000 homens de meia-idade em sete países durante décadas.

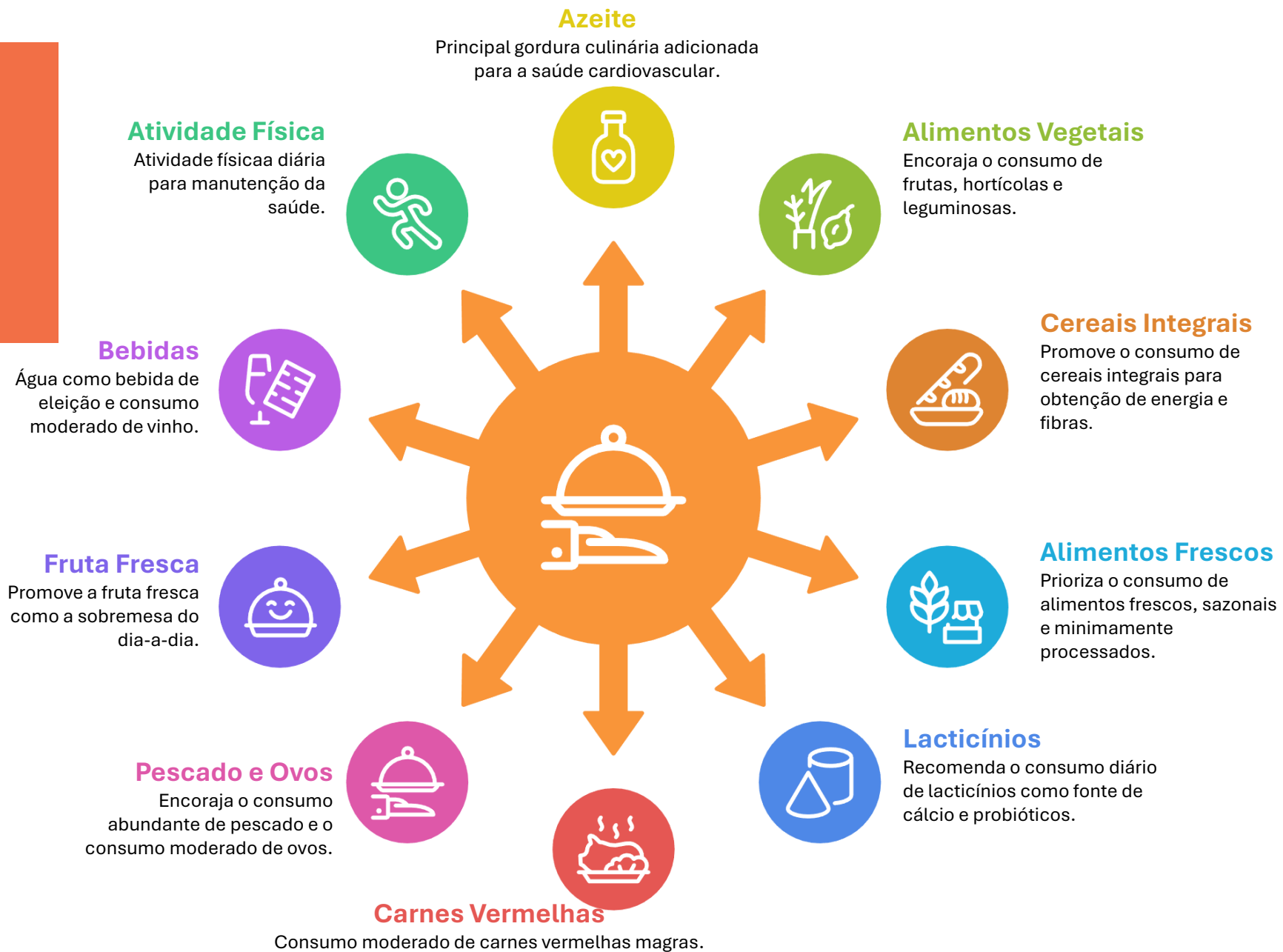
O estudo descobriu que as populações que consumiam dietas ricas em gordura saturada e produtos de origem animal apresentavam taxas muito mais elevadas de doenças cardíacas, enquanto aquelas que seguiam dietas mediterrânicas ou japonesas, ricas em vegetais, peixe e alimentos vegetais, apresentavam taxas significativamente mais baixas.

Mais tarde, o termo «dieta mediterrânea» foi adotado por países mediterrânicos como Espanha, Itália, Grécia, Portugal e Marrocos.

É Património Mundial da UNESCO desde 2013.

Dieta mediterrânica

Princípios



Dieta mediterrânea



A dieta mediterrânea envolve um conjunto de competências:



Dieta mediterrânea



Património Cultural
Imaterial da
Humanidade



Hábitos alimentares
tradicionais



Padrão alimentar
saudável



Sustentabilidade e
bem-estar





À medida que a nossa dieta mediterrânica «regional» se torna a base para uma dieta de referência global com todos os benefícios reconhecidos, concordamos que «a humanidade como um todo» beneficiará da sua preservação e das evidências científicas. Um verdadeiro «património cultural imaterial da humanidade».

Antonia Trichopoulou, 2021

Trichopoulou A. A dieta mediterrânica como património imaterial da humanidade: 10 anos depois. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2021.

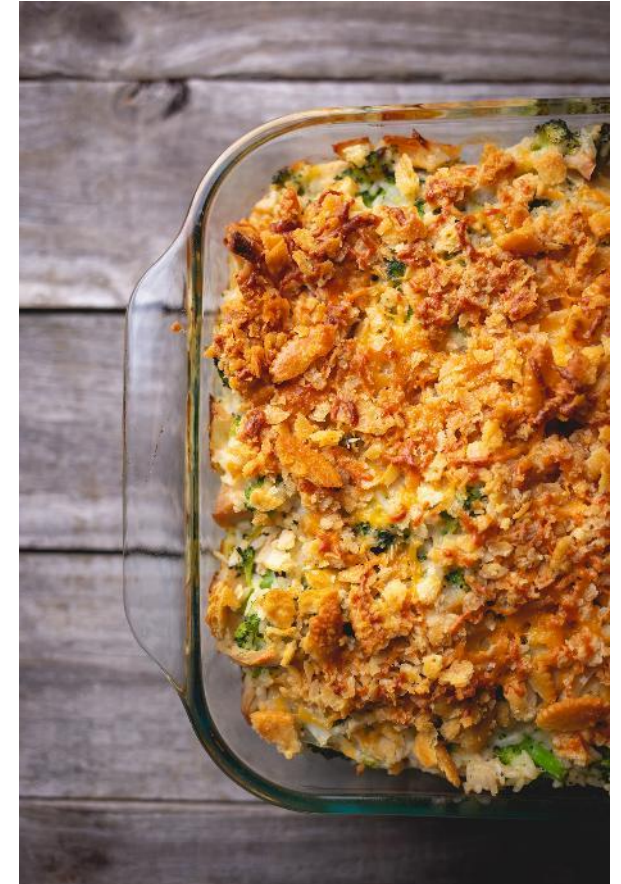
Exercício do aluno



Adaptação de receita familiar

TAREFA: Adapte uma das suas receitas locais ou familiares, colocando em prática alguns dos princípios da Dieta Mediterrânea:

- Tente substituir as gorduras animais e reduzir o teor de gordura.
- Use mais vegetais e leguminosas.
- Se possível, tente usar grãos integrais.



03

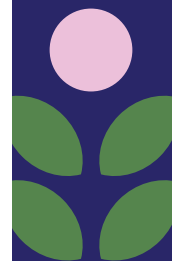
CULINÁRIA CASEIRA E HABILIDADES CULINÁRIAS SAUDÁVEIS





**Ter habilidades básicas na cozinha é uma virtude.
A capacidade de alimentar a si mesmo e a
algumas outras pessoas com proficiência deve
ser ensinada a todos os jovens, homens e
mulheres, como uma habilidade fundamental.**

Anthony Bourdain





TÓPICO 2 | COZINHAR EM CASA

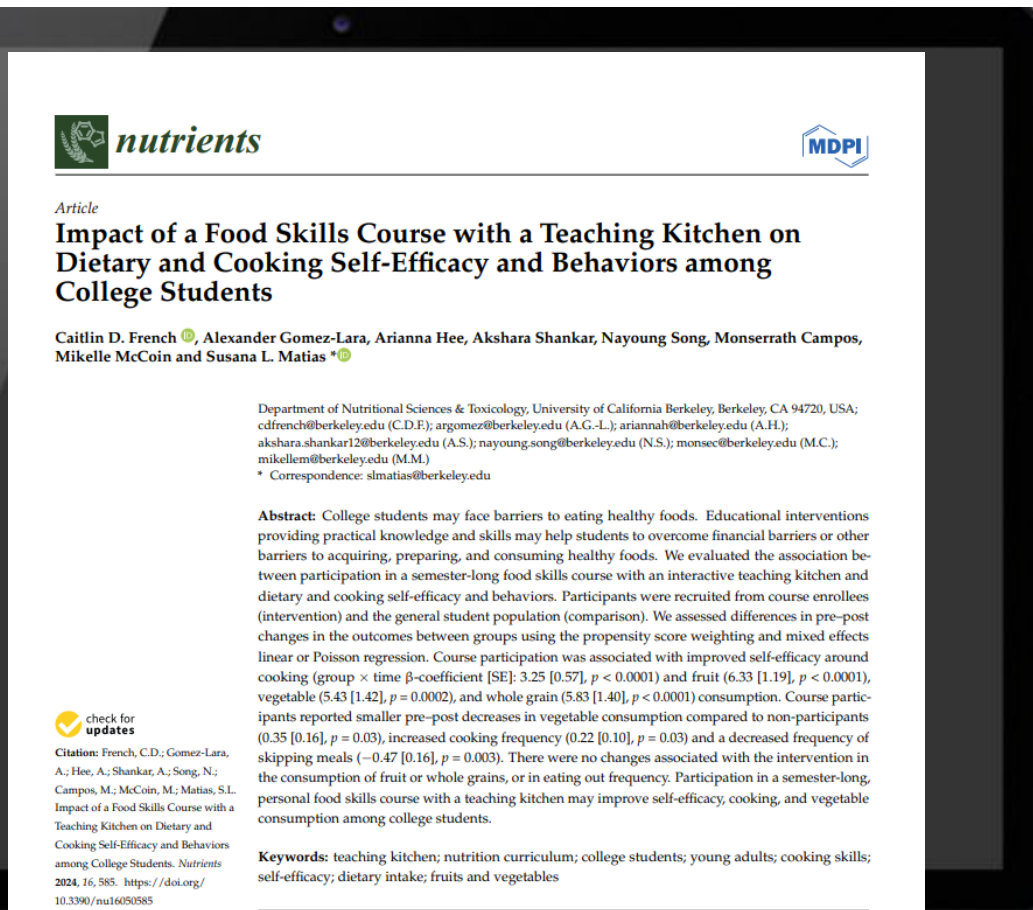
- Cozinhar em casa refere-se à capacidade de planejar, preparar e preparar refeições de forma independente.
- É uma competência essencial para a vida, associada a dietas mais saudáveis, à autonomia alimentar e ao bem-estar.
- Cozinhar regularmente em casa está associado a uma melhor qualidade nutricional e a uma menor ingestão de alimentos ultraprocessados.
- Cozinhar em casa também contribui para a sustentabilidade ao reduzir o desperdício de alimentos.

Pesquisas mostram que...

«A participação num curso semestral de competências alimentares pessoais com uma cozinha didática pode melhorar a autoeficácia, a culinária e o consumo de vegetais entre estudantes universitários.»



[French C.D., et al. Impacto de um curso de habilidades alimentares com cozinha didática na autoeficácia e nos comportamentos alimentares e culinários entre estudantes universitários. *Nutrients*. 21 de fevereiro de 2024; 16\(5\):585.](#)



Cozinha caseira e resultados para a saúde



Indivíduos que cozinham com mais frequência tendem a consumir:

- Mais frutas, vegetais e alimentos integrais
- Menos sal, açúcar e gordura saturada



Cozinhar em casa contribui para:

- Melhor controlo de peso
- Melhor saúde metabólica
- Hábitos alimentares a longo prazo
- Relação custo-benefício



As habilidades culinárias são um fator determinante para a literacia alimentar e a resiliência alimentar!

Competências essenciais para cozinhar em casa

Planeamento de refeições e gestão do tempo.



Compreensão dos métodos de cozinhar, tais como ferver, cozinhar a vapor, assar e saltear.



Leitura e adaptação de receitas básicas.



Competências básicas no manuseamento de facas e na preparação de alimentos.



Manuseamento seguro e higiene dos alimentos.



Noções básicas sobre o manuseio de facas 101



Este é um pequeno vídeo que explica algumas técnicas básicas com facas.

Alexis de Boschnek explica como manusear uma faca de cozinha com segurança.

Como seguir uma receita | Técnica com Lan Lam



Este é um pequeno vídeo em que Lan Lam, da America's Test Kitchen, explica como seguir corretamente uma receita e como adaptá-la às suas necessidades.

[Como \(realmente\) seguir uma receita | Técnica com Lan Lam](#)



CULINÁRIA SAUDÁVEL

A culinária saudável concentra-se em:

- Preservar o valor nutricional durante a preparação.
- Utilizar métodos de cozinha que limitem o excesso de gordura, sal e açúcar.
- Realçar o sabor através da utilização de ervas aromáticas, especiarias e ingredientes naturais.
- Equilibrar as refeições de acordo com as diretrizes alimentares.



Técnicas de cozinha saudáveis

Exemplos de técnicas mais saudáveis incluem:

- Cozinhar a vapor e ferver em vez de fritar.
- Assar, grelhar ou fritar com ar quente em vez de fritar na frigideira.
- Usar o mínimo de gorduras adicionadas.
- Cozinhar os vegetais al dente para preservar os nutrientes.
- Cozinhar em grandes quantidades para poupar tempo e energia.

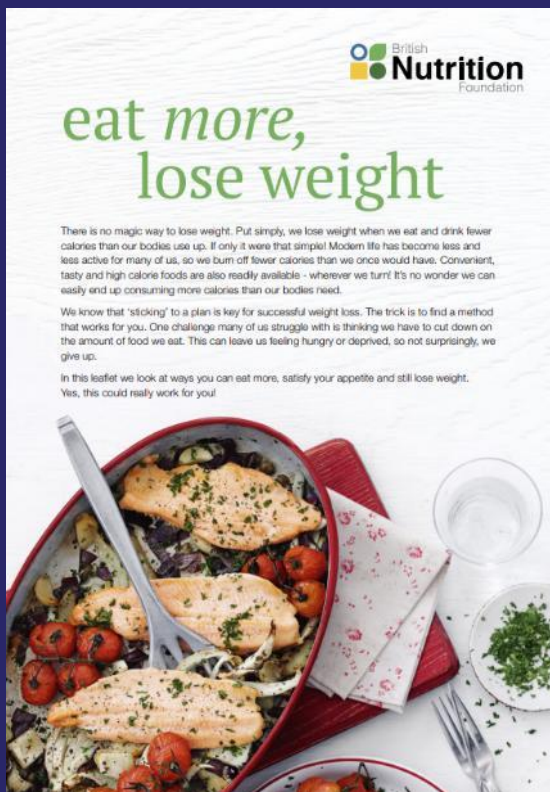


Seleção de ingredientes

Uma cozinha saudável começa com a escolha dos ingredientes:

- Dê prioridade a alimentos frescos, sazonais e minimamente processados.
 - Escolha cereais integrais em vez de refinados.
 - Inclua proteínas vegetais, como leguminosas, nozes e sementes.
 - Leia os rótulos dos alimentos para evitar o excesso de sal, açúcar e aditivos.
- Dê preferência a alimentos sazonais nas suas refeições.

Clique para
ler



[folheto-densidade-energética-abril-2022.pdf](#)

Controlo das porções e equilíbrio alimentar

- Estructure sempre as refeições em torno de vegetais e alimentos vegetais.
- Inclua porções adequadas de proteínas e carboidratos.
- É preferível escolher proteínas vegetais, como leguminosas; em alternativa, frutos do mar e cortes magros de carne branca são opções mais favoráveis.
- Evite porções excessivas.
- Compreenda a densidade energética dos alimentos.

Consulte o [folheto](#) da [British Nutrition Foundation](#) para mais informações!

Receita de sopa de couve portuguesa



Este é um pequeno vídeo que explica como preparar uma sopa de couve portuguesa muito simples.

Para uma versão mais leve, parte das batatas pode ser substituída por courgettes descascadas.

A couve também pode ser substituída por outros vegetais de folhas escuras, como espinafre.

Fonte: Fed by Sab.

Feijão espanhol com peixe

Receita tradicional de guisado de feijão e frutos do mar



Este breve vídeo instrutivo mostra como preparar um guisado saudável de frutos do mar e vegetais em uma única panela.

Esta receita fica particularmente boa com tamboril e camarões; no entanto, qualquer peixe branco de carne firme pode ser usado.

O prato pode ser facilmente adaptado, reduzindo a quantidade de proteína animal e aumentando a proporção de leguminosas, melhorando tanto o equilíbrio nutricional como a sustentabilidade.

Fonte: Spain on a Fork

<https://youtu.be/H5fzTL6aOME>

Macarrão com berinjela | Pasta alla norma



Este é um pequeno vídeo instrutivo que mostra como preparar uma massa com berinjela (pasta alla norma).

Um prato simples e fácil à base de vegetais.

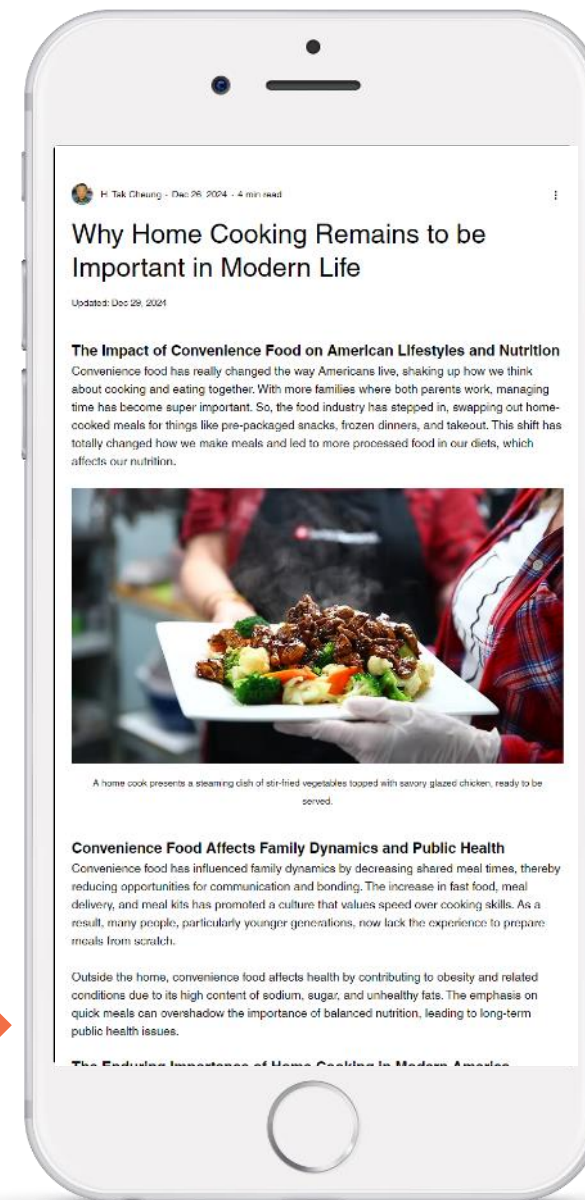
O uso de massa integral aumenta o teor de fibras e melhora a adequação nutricional.

Fonte: Receita Tin Eats

Cozinha caseira, cultura e sustentabilidade

- Incentiva o respeito pelos ingredientes e reduz o desperdício alimentar.
- Apoia sistemas alimentares sustentáveis através de escolhas alimentares conscientes.
- Fortalece a conexão entre comida, território e identidade.
- Cozinhar em casa reforça as práticas e tradições culturais alimentares.

Clique para ler



<https://www.wokwithtak.com/post/home-cooking-remains-to-be-important-in-modern-life>

Exercício para o aluno



Exercício 1

Melhorar as suas habilidades com a faca

Tarefa:

- Tente cortar algumas courgettes em cubos de 1 cm.
- Corte uma cebola em cubos numa tábua de cortar.
- Tente cortar uma cenoura em juliana.
- Incorpore os legumes num prato que goste.

Exercício 2

Tente cozinhar uma refeição que aprecie de forma mais saudável.

Tarefa:

- Tente mudar a fonte de proteína por uma mais saudável.
- Diminua o teor de gordura e sódio.
- Experimente algumas ervas e especiarias que gosta.
- Registe a sua receita para mais tarde.

Exercício 3

Use a IA para ajudá-lo a planear uma refeição

Tarefa:

- Verifique que ingredientes tem disponíveis no frigorífico e na despensa.
- Use o seguinte prompt simples:
«Tenho os seguintes ingredientes no meu frigorífico e despensa: [liste-os]. Crie uma receita simples, rápida e **saudável** usando apenas esses ingredientes.
Inclua passos claros e dicas básicas de culinária.»

04

ROTULAGEM NUTRICIONAL



Tópico 3 | Rotulagem nutricional

Criar um ambiente alimentar que promova uma alimentação saudável é essencial para permitir que os consumidores façam escolhas alimentares mais saudáveis. Um componente importante desse ambiente é a **rotulagem nutricional**, que fornece aos consumidores informações sobre as características nutricionais dos produtos alimentares e, assim, **contribui para decisões de compra e consumo mais informadas**.



Compreender os rótulos dos alimentos com o NHS Fife



Este é um pequeno vídeo que explica alguns dos diferentes rótulos alimentares.

É um ponto de partida para compreender os rótulos dos alimentos e aprender que alimentos são ricos em gordura, açúcar e sal.

Como entender os rótulos?

Este resumo de políticas fornece aos decisores políticos, gestores de programas, profissionais de saúde e defensores informações e opções para políticas de rotulagem nutricional, incluindo políticas sobre listas de ingredientes, declarações nutricionais, informações nutricionais suplementares (por exemplo, rotulagem na parte frontal da embalagem) e alegações nutricionais e de saúde.

Clique para ler

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240051324>



Introduction

Today, unhealthy diets are a leading cause of death and disability and currently cause 8 million premature deaths globally every year (1). Childhood overweight and obesity are increasing global public health challenges. In 2020, 38.9 million children under 5 years of age were estimated to be overweight (2) while over 340 million children and adolescents aged 5–19 were overweight or obese in 2016 (3). A major driver of the increases in obesity (4) are current food¹ environments, with increasing availability, accessibility, affordability and marketing of foods² that are high in saturated fats, trans-fats, sugars or salt and are usually highly processed (5).

To enable consumers to make healthier dietary decisions therefore requires creating a food environment that promotes a healthy diet. Such a food environment includes nutrition labelling that informs the consumer of nutritional properties of a food to aid purchase and consumption decisions and prevents labelling in a manner that is false, misleading or deceptive, or is likely to create an erroneous impression about any characteristics of the product.

Acknowledging that nutrition labelling policies have a dual purpose (i.e. to protect the health of consumers and to ensure fair practices in food trade),

¹ "Food" refers to any food or non-alcoholic beverage.

Today, unhealthy diets are a leading cause of death and disability and currently cause 8 million premature deaths globally every year

Rotulagem nutricional – elementos incluídos



Lista de ingredientes



Declarações
nutricionais



Informação
nutricional
suplementar

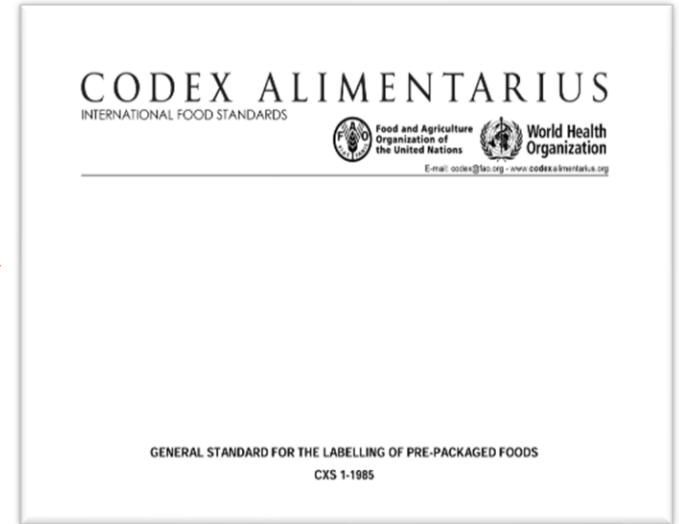


Reivindicações
nutricionais e de
saúde



Lista de ingredientes

A lista de ingredientes é um **requisito obrigatório** para o rótulo de todos os alimentos pré-embalados (exceto alimentos com um único ingrediente), conforme descrito numa Norma Geral do Codex. Todos os alimentos pré-embalados devem conter uma lista de ingredientes, por ordem decrescente de peso.



https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/fr/?Ink=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsite%252Fcodex%252Fstandards%252FCXS%2B1-1985%252FCXS_001e.pdf

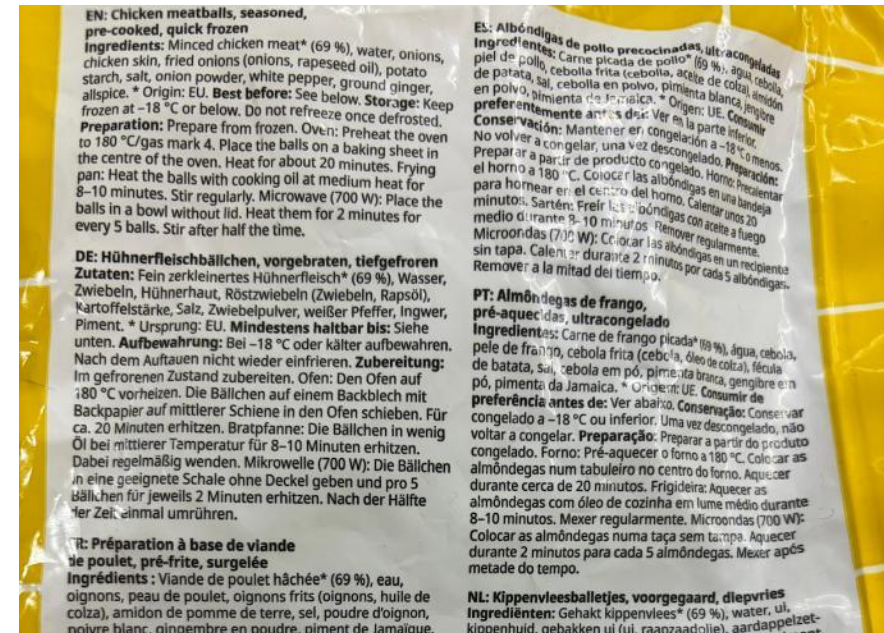
Como entender a lista de ingredientes?



A ficha informativa da Associação de Nutricionistas do Reino Unido pode ajudar os consumidores a compreender os rótulos dos alimentos.

Esta ficha informativa tem como objetivo ajudá-lo a compreender e utilizar as informações nutricionais apresentadas nos rótulos dos alimentos.

Click to Read



BDA

The Association
of UK Dietitians

<https://www.bda.uk.com/resource/food-labelling-nutrition-information.html>

Como entender a lista de ingredientes?



É importante que as pessoas com alergias alimentares tenham todas as informações necessárias para decidir rapidamente se um alimento é adequado para elas consumirem. Existem leis de rotulagem em vigor para facilitar a verificação do conteúdo dos produtos. Existem **14 alérgenos comuns** que, quando presentes num produto pré-embalado, devem ser destacados claramente na lista de ingredientes, para que se destaquem dos outros ingredientes. Podem ser destacados, sublinhados, em **negrito** ou *itálico*, com cores diferentes ou LETRAS MAIÚSCULAS.



<https://www.efsa.europa.eu/en/safe2eat/food-allergens>

Click to Read



Declarações nutricionais

As declarações nutricionais são obrigatórias para todos os alimentos pré-embalados. É obrigatória a declaração dos seguintes elementos:

- ▶ valor energético
- ▶ proteínas
- ▶ hidratos de carbono
- ▶ gorduras
- ▶ gorduras saturadas
- ▶ sódio
- ▶ açúcares totais



Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size

1 cup (230g)

	Per serving		Per container	
Calories	245		490	
	% DV*		% DV*	
Total Fat	12g	14%	24g	29%
Saturated Fat	2g	10%	4g	20%
Trans Fat	0g		0g	
Cholesterol	8mg	3%	16mg	5%
Sodium	210mg	9%	420mg	18%
Total Carb.	34g	12%	68g	24%
Dietary Fiber	7g	25%	14g	50%
Total Sugars	5g		10g	
Incl. Added Sugars	4g	8%	8g	16%
Protein	11g		22g	
Vitamin D	4mcg	20%	8mcg	40%
Calcium	210mg	16%	420mg	32%
Iron	3mg	15%	6mg	30%
Potassium	380mg	8%	760mg	16%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Informação nutricional complementar



As informações nutricionais complementares, incluindo a rotulagem na parte frontal da embalagem, têm como objetivo *«aumentar a compreensão do consumidor sobre o valor nutricional dos alimentos e ajudar na interpretação da declaração nutricional»*.

Podem fornecer uma pontuação resumida global da salubridade de um alimento ou informar os consumidores sobre níveis elevados de nutrientes que suscitam preocupação.



Reivindicações nutricionais e de saúde



«As alegações nutricionais devem ser consistentes com a política nacional de nutrição e apoiar essa política».

O Codex definiu condições em que uma alegação de teor nutricional «baixo», «livre» ou «muito baixo» não deve ser excedida, para energia, gordura, gordura saturada, colesterol, açúcares e sódio. Por exemplo, os alimentos sólidos em que a gordura saturada não exceda 1,5 g por 100 g podem ser rotulados com a alegação «baixo» em gordura saturada. Ou, os alimentos sólidos em que os açúcares não excedam 0,5 g por 100 g podem ser rotulados com a alegação «livre». É importante **ressaltar que nenhuma alegação deve ser enganosa ou fraudulenta.**

Ler rótulos alimentares



Neste vídeo, a nutricionista Margaret Brum explica por que deve usar o rótulo nutricional dos alimentos para ajudar a fazer escolhas alimentares informadas.

<https://youtu.be/uEjP8wXxKNA>



Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou principalmente a partir de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido e proteínas), derivadas de constituintes alimentares (gorduras hidrogenadas e amido modificado) ou sintetizadas em laboratórios a partir de substratos alimentares ou outras fontes orgânicas (intensificadores de sabor, corantes e vários aditivos alimentares usados para tornar o produto hiperpalatável).

Carlos Monteiro

Como identificar um alimento

Uma forma prática de identificar um produto ultraprocessado é verificar se a sua lista de ingredientes contém pelo menos um item característico do grupo de alimentos ultraprocessados NOVA:



- substâncias alimentares nunca ou raramente utilizadas na cozinha (como xarope de milho com alto teor de frutose, óleos hidrogenados ou interesterificados e proteínas hidrolisadas),
- ou classes de aditivos concebidos para tornar o produto final palatável ou mais apelativo (tais como aromas, intensificadores de sabor, corantes, emulsionantes, sais emulsionantes, adoçantes, espessantes e agentes antiespumantes, de volume, carbonatantes, espumantes, gelificantes e de cobertura).



Como identificar um alimento

Grupo 1

Alimentos Não ou Minimamente Processados

Verduras e frutas frescas, secas ou congeladas ou grãos, leguminosas, carne, peixe, ovos, nozes e sementes.



O processamento inclui remover partes anchuras/conteúdos/indesejados. Não adiciona substâncias ao alimento original.

Grupo 2

Ingredientes Culinários Processados

Óleos vegetais (ex. azeite, óleo de coco), gorduras animais (ex. natas, manteiga, banha), xarope de mel, açúcar, mel e sal.

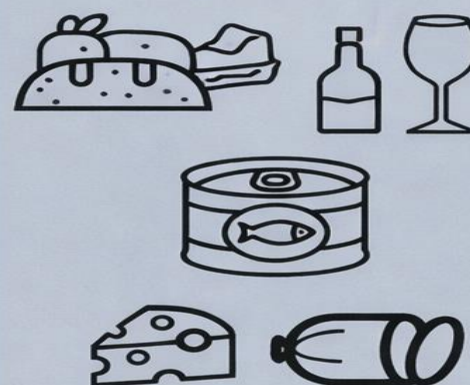


Substâncias derivadas de alimentos do Grupo 1 ou da natureza desprocessadas através de processos, como prensagem, fiação e secagem.

Grupo 3

Alimentos Processados

Vegetais, carne, peixe ou frutas enlatados/em conserva, pão processado, queijo, carnes salgadas, uva e cerveja.

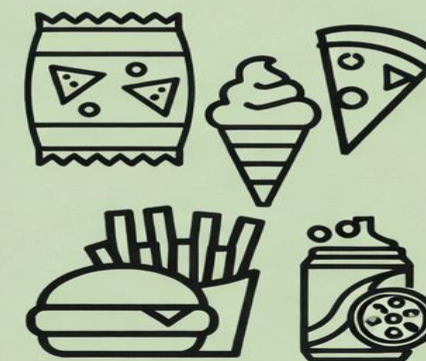


Vegetais, carne, peixe ou frutas enlatados/em conserva, pársensal, queijo, carnes salgadas, vinagre, cerveja. Preparação do Grupo 1 de ou com açúcar por meio de enlatado, em conserva, fumo, cura ou fermentação.

Grupo 4

Alimentos Ultra-processados

Bebidas adoçadas, snacks embalados, doces e salgados, produtos cárneos reconstituídos, pratos congelados, preparados, sopas instantâneas, nuggets de frango, sorvetes, sorvete.



Formulação a partir de uma série de processos que incluem a extração de ingredientes, a adição de aditivos, a embalagem e a distribuição.

Nível crescente de processamento



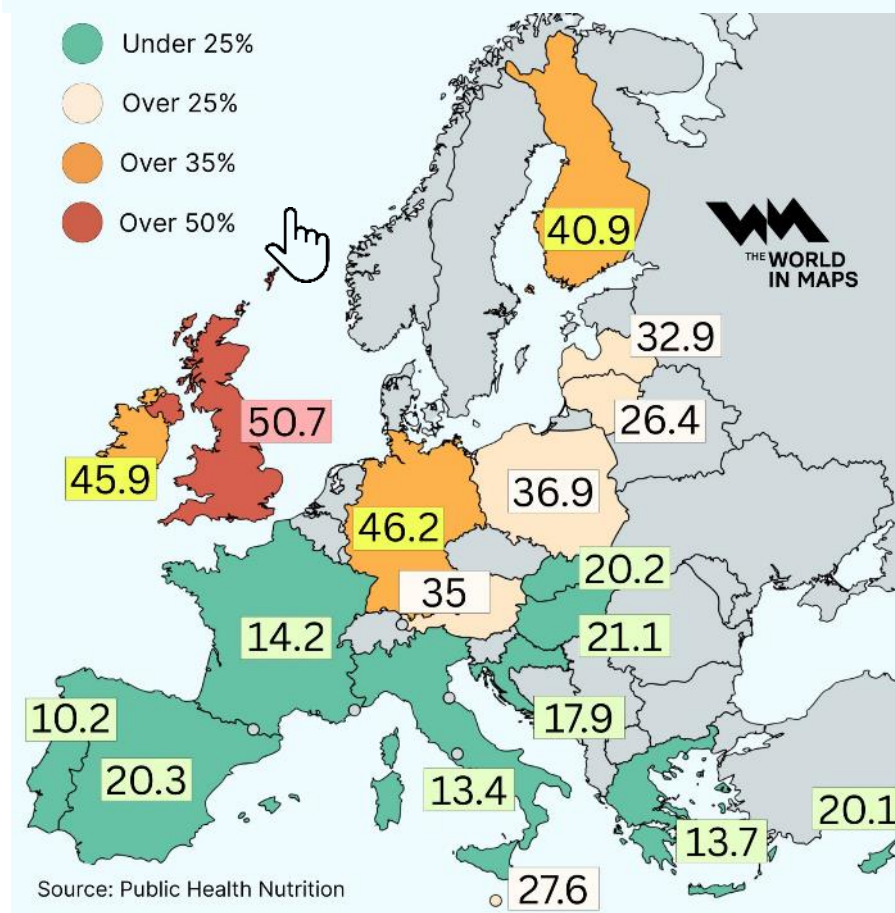
Crimarco, Anthony & Landry, Matthew & Gardner, Christopher. (2021). Alimentos ultraprocessados, ganho de peso e risco de comorbidade. Relatórios atuais sobre obesidade. 11. 1-13. 10.1007/s13679-021-00460-y.

Alimentos ultraprocessados e saúde

Mais da metade da energia (calorias) que uma pessoa média no Reino Unido ingere e bebe provém de alimentos ultraprocessados. Isso talvez não seja surpreendente, uma vez que eles podem ser convenientes, atraentes e são fortemente comercializados para nós. Mas os investigadores demonstraram que os alimentos ultraprocessados podem afetar a nossa saúde.

Os alimentos ultraprocessados (UPFs) estão fortemente associados a riscos mais elevados de síndrome metabólica (MetS), um conjunto de condições que inclui hipertensão arterial, hiperglicemia, excesso de gordura abdominal e níveis anormais de colesterol.

Alimentos ultraprocessados como % das compras domésticas



Riscos para a saúde dos alimentos ultraprocessados

Neste vídeo, a Dra. Deena Adimoolam explica que o consumo de alimentos ultraprocessados está associado a mais de 30 riscos para a saúde.



<https://youtu.be/rVUkg1veyWo>

Exercício para o aluno



Exercício 1

- Melhorar a sua compreensão sobre a rotulagem nutricional

Tarefa:

- Escolha três alimentos diferentes com as seguintes alegações nutricionais:
 - «Baixo teor de gordura»
 - «Sem adição de açúcar»
 - «Fonte de proteína»
- Verifique se a lista de ingredientes e as informações nutricionais corroboram as alegações.

Exercício 2

- Analisar e explicar alegações nutricionais e de saúde

Tarefa

Com base no conhecimento adquirido sobre alimentos ultraprocessados, analise os mesmos alimentos escolhidos no exercício 1. Determine se eles devem ser classificados como alimentos ultraprocessados.

05

CONCLUSÃO



A literacia alimentar como base para o bem-estar

- **A literacia alimentar** é uma competência fundamental para a vida que capacita os indivíduos a fazer escolhas alimentares informadas, conscientes e mais saudáveis.
- Através da compreensão de padrões alimentares saudáveis, do desenvolvimento de competências culinárias caseiras e saudáveis e da capacidade de interpretar rótulos nutricionais, os alunos ficam mais bem preparados para promover o seu bem-estar pessoal, reduzindo simultaneamente o consumo de alimentos ultraprocessados.
- Este módulo destaca que as decisões alimentares diárias não são apenas atos individuais, mas também contribuem para a saúde pública em geral, a continuidade cultural e a sustentabilidade.
- O reforço da literacia alimentar promove pessoas mais saudáveis, práticas alimentares mais resilientes e um futuro alimentar mais sustentável.

QUER SABER MAIS?

Website: [Estudo dos Sete Países](#)

YouTube: [Vida Mediterrânica](#)

YouTube: [America's Test Kitchen](#)

Livro: [Vegetable Simple: A Cookbook – Eric Ripert](#)

Livro: [The Science of Nutrition: Debunk the Diet Myths and Learn How to Eat Responsibly for Health and Happiness – Rhiannon Lambert](#)





FOOD ECO- CULTURE EDU

Connecting Disciplines in European Higher Academia

OBRIGADO

Acompanhe a nossa jornada



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.foodecocultureedu.eu