



Dietética e Nutrição

Newsletter da área departamental de Dietética e Nutrição

Neste número:

História da alimentação do Algarve

**Alimentos e produtos da
dieta mediterrânica**

**Alimentos e produtos da dieta
mediterrânica: Leguminosas**

Cientificidades

Na ESSUALg...

Editorial

Obrigado por ler o número inaugural da *newsletter* do curso de Dietética e Nutrição da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUALg). Este é um projeto que aguardava a altura certa para ser posto em prática e consideramos que estão reunidas as condições para que esta iniciativa possa dar a conhecer as atividades da ESSUALg e do curso de Dietética e Nutrição e, ao mesmo tempo, acresça ao contributo que queremos continuar a dar para que os nossos amigos, colegas e parceiros tenham à sua disposição informação atualizada e pertinente nas áreas da alimentação, nutrição e dietética.

Existem várias referências e recursos sobre alimentação e nutrição, destinadas quer a profissionais quer à população em geral, desde o *blog* Nutrimento, do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, aos *sítios web* da Ordem dos Nutricionistas, de unidades de saúde e de outras instituições com interesse nesta área científica, ou às páginas *web* pessoais de tantos e tantos colegas que usam corretamente a sua capacidade científica para promover a saúde da população. Contudo, estes recursos coexistem com referências menos adequadas, que promovem desde panaceias e disparates *detox* a propriedades infundadas de plantas sem interesse agrícola ou nutricional, sendo simultaneamente exemplo de má literacia científica e de como pode ser fácil a replicação de informação desatualizada ou incorreta. Tentaremos sempre ser um exemplo das boas práticas!

Decidimos assinalar o Dia Mundial da Alimentação de 2016 com um número inaugural dedicado à alimentação e cultura mediterrânica e esperamos poder contar com o vosso apoio e encontrar-vos bimestralmente no lado de lá destas páginas.

Entretanto, podem sempre encontrar-nos através da página *web* da Universidade do Algarve (www.ualg.pt) ou contactar-nos por correio eletrónico.

Ezequiel Pinto
epinto@ualg.pt

História da alimentação do Algarve

A história da alimentação do Algarve é o resultado da influência de várias civilizações mediterrânicas que aqui se fixaram, aperfeiçoada ao longo de milénios, e por isso muito rica.

Muitos foram os povos que passaram por esta região, contribuindo de forma inequívoca, para as suas particularidades culturais e gastronómicas. Por exemplo os fenícios introduziram novas técnicas de exploração dos recursos marinhos, a roda de oleiro para a produção de cerâmicas e melhorias na produção de vinho e azeite. Os cartagineses que trouxeram para o Algarve a prática da pesca do atum. Os romanos com a sua política expansionista acentuaram o *modus vivendi* mediterrânico que já predominava nesta região. E, os árabes foram responsáveis por muitas das características da cozinha algarvia, cuja diversidade de ingredientes, a simplicidade dos métodos de confeção, o uso de especiarias e ervas aromáticas e a doçaria regional encontram paralelismo na cozinha árabe. Os ensopados encontram semelhança no *tarid* ou *tarida* árabe, as migas são sucessoras da *harisa* e a doçaria regional algarvia é descendente da doçaria árabe.

A gastronomia algarvia resulta da combinação dos sabores de um mar generoso com os aromas e cores dos produtos da terra provenientes do barrocal e serra algarvios, da qual resulta a variedade, a qualidade e a riqueza de paladares próprios do “comer à algarvia”.

“Uma maneira de comer” intimamente ligada às atividades ancestrais da região algarvia, cuja riqueza e diversidade está representada nos pratos tradicionais, dos quais o carapau, a sardinha, a cavala, o atum, o litão, o polvo e o marisco representados em pratos como os carapaus alimados, as caldeiradas e o xarém, são bons exemplos da gastronomia do litoral, onde a atividade piscatória é fundamental.

Se subirmos pelo barrocal em direção à zona serrana verifica-se uma mudança de usos alimentares, como resultado da atividade agrícola, onde predominam produtos da horta e as carnes de animais de terreiro, representados em pratos como, os jantares de grão, o cozido de feijão e repolho, o ensopado de galo, as papas de milho e as favas estufadas.

Nestes pratos encontram-se a maioria dos ingredientes que caracterizam a alimentação mediterrânica, que é parte integrante da nossa história e cultura, e deve ser entendida como uma maneira tradicional de comer, que combina com sucesso, sabores agradáveis e efeitos positivos na saúde.

Maria Palma Mateus
mpmateus@ualg.pt

Alimentos e produtos da Dieta Mediterrânica

Os alimentos tradicionais do Algarve são consequência da paisagem e do isolamento natural da região, em muitos aspetos mais próxima da entrada do Mediterrâneo que do resto do País: muitos vegetais, fruta, frutos secos, pão, azeitonas, azeite e vinho, peixe e moluscos, pouca carne (de capoeira, caça, do porco criado pela família), algum queijo de cabra.

Tudo comido com parcimónia, na medida em que a terra dá, quando dá, isto é, num consumo alimentar de proximidade, respeitador do ambiente e da vizinhança.

Nos dias comuns, as refeições eram modestas, predominavam os vegetais, o peixe, a carne ou os enchidos em pequenas quantidades, vinho diluído com água e o açúcar só aparecia nas frutas, muito doces ou secas. Ainda temos entre nós, relatos de memórias vivas de dias de trabalho onde, depois duma breve refeição ao despertar, durante o dia a merenda era um punhado de figos secos ou azeitonas e pão; ao fim da tarde, um cozido quente, onde predominavam a água e os vegetais.

E depois haviam as comidas dos dias de festa: os doces, muito doces, obedecendo ao calendário: no Natal - fritos, na Páscoa, folares e amêndoas confeitadas, envoltas em açúcar, com artes conventuais. No Dia de Maio, saía-se ao campo a celebrar a vida nos piqueniques, a comer caracóis. Também por essa época se começava a comer o presunto que se deitou na salgadeira em dezembro, depois da matança – também um dia de festa, com suas comidas de sangue e miudezas, com o seu almoço de galinha...

No verão, os santos populares, casamentos e batizados eram festas onde se mostrava a maestria do doce fino de amêndoa, dos morgados ricos, nogados e queijos de figo, regados com licores aromáticos, aguardentes de figo ou medronho.

Ainda no verão, muitas refeições se transformam em festa, em torno da sardinha gorda, assada na brasa, comida em cima duma fatia de pão, acompanhada por salada de tomate bem vermelho, em convívios que se comem no quintal, à sombra, perto do fogareiro.

As estações do ano condicionavam a disponibilidade de ingredientes, por isso a mesa dos algarvios mudava de aspeto com o passar dos meses: enquanto no inverno eram comuns os cozidos ou jantares, de grão ou feijão, com abóbora, vagens e couves, as favas, as ervilhas com ovos, no verão imperavam o tomate, o pepino e o pimento, em saladas, tomatadas, tomando conta dos temperos – no tempo do tomate, todas as cozinheiras são boas...

De igual modo se sucediam as frutas: laranjas em janeiro, quando os dióspiros começam a desaparecer, depois na primavera, chegam as nêspersas, depois ameixas, abrunhos, peras, pêssegos, até que começa o verão, os primeiros figos lampos e ainda a fartura de pêssegos, depois aparecem meloas, melancias e melões – o verão é a época da fruta!

Com o outono aparecem romãs, marmelos, castanhas, provam-se as azeitonas, primeiro as britadas, mais tarde as retalhadas, quando há azeite novo, comem-se tibornas, pão quente regado com azeite, umas doces, com açúcar, mel ou sumo de laranja, outras mais simples.

E quando o frio começa a lembrar que o inverno está a chegar, a magia dos assadores de castanhas desce às ruas.

Nídia Braz
nbraz@ualg.pt



Alimentos e produtos da Dieta Mediterrânica: Leguminosas

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas, grupo alimentar onde se incluem, por exemplo, os grãos (ex: feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, fava e tremço) e as oleaginosas (ex: soja e amendoim).

Do ponto de vista nutricional, as leguminosas são ricas em fibra e hidratos de carbono de absorção lenta importantes para a saciedade, para a manutenção de um adequado funcionamento intestinal na redução dos níveis plasmáticos de colesterol e para a modulação da glicémia, e fornecedoras de cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B. Pese embora conterem proteínas de baixo valor biológico, podem ser combinadas com cereais (por exemplo, a tradicional conjugação do feijão com o arroz, ou seja, leguminosa e cereal, permite obter, no total, o conjunto de todos os aminoácidos essenciais) ou com outros tipos de leguminosas, de forma a obter-se uma fonte proteica mais completa e idêntica às fontes de alto valor biológico (carne, pescado, laticínios e ovos), sendo uma alternativa válida a estes alimentos para o alcance das recomendações proteicas diárias. Por outro lado, têm a vantagem de não contribuir para o consumo de gorduras saturadas. Em termos de substâncias bioativas, são interessantes fornecedoras de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes, substâncias estas que quando consumidas em quantidades adequadas e de forma regular, podem neutralizar os radicais livres e combater o processo de envelhecimento das células

A Roda dos Alimentos recomenda a ingestão de 1 a 2 porções de leguminosas, por dia - uma porção de Leguminosas corresponde a: 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão-de-bico, feijão, lentilhas) (25 g); 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80 g); 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80 g).

As leguminosas são um excelente alimento, quer em termos nutricionais e organoléticos, quer em termos de sustentabilidade agrícola e ambiental, pelo que o seu consumo dever ser promovido ao longo do ciclo de vida. Assim, podem ser introduzidas na alimentação infantil entre os 9 e os 11 meses de idade (inicialmente o feijão fradinho, branco ou preto e a lentilha, sempre previamente bem demolhadas e inicialmente sem casca e em pequenas porções). Nesta fase são fundamentais pela riqueza em proteínas e hidratos de carbono complexos. Mais ainda, pela composição em minerais, como o cálcio e o ferro, são muito importantes numa fase de grande desenvolvimento como a infância e adolescência. Pela composição em folatos e cálcio são alimentos importantes para as grávidas. E por fim, pela versatilidade culinária e interesse nutricional são boas opções para as pessoas idosas.

À mesa, as leguminosas podem ser incluídas em sopas (substituindo total ou parcialmente a batata), a acompanhar refeições principais ou até em sobremesas e aperitivos que agora estão na moda, como as pastas à base de grão, características do mediterrâneo, onde o húmus é uma referência.

Diana Teixeira
dmteixeira@ualg.pt



Cientificidades



As mensagens sobre alimentação e hábitos alimentares em livros infantis com imagens parecem ser pouco claras e não estar de acordo com o consenso científico

Oksana Matvienko. Qualitative Analysis of Dietary Behaviors in Picture Book Fiction for 4- to 8-Year-Olds. Journal of Nutrition Education and Behavior, 2016; 48 (9): 602



Um estudo longitudinal com duração de 10 anos sugere que a toma de cálcio na forma de suplementos pode aumentar o risco de arterosclerose enquanto que uma dieta rica em cálcio aparenta ser um fator protetor de alguns problemas cardiovasculares.

John J.B. Anderson, Bridget Kruszka, et al. Calcium Intake From Diet and Supplements and the Risk of Coronary Artery Calcification and its Progression Among Older Adults: 10-Year Follow-up of the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). Journal of the American Heart Association, 2016; 5 (10): e003815



As bactérias fecais parecem estar associadas aos níveis de gordura abdominal.

Michelle Beaumont, Julia K. Goodrich, Matthew A. Jackson et al. Heritable components of the human fecal microbiome are associated with visceral fat. Genome Biology, 2016; 17 (1)



O consumo de leite e de produtos lácteos não está associado a risco cardiovascular.

Caren E. Smith, Oscar Coltell, Jose V. Sorlí, et al. Associations of the MCM6-rs3754686 proxy for milk intake in Mediterranean and American populations with cardiovascular biomarkers, disease and mortality: Mendelian randomization. Scientific Reports, 2016; 6: 33188

Na ESSUALg...



O curso de Dietética e Nutrição da ESSUALg junta-se ao Programa de Alimentação Saudável Jumbo para comemorar o Dia Mundial da Alimentação, oferecendo aos clientes da loja Jumbo em Faro aconselhamento e educação alimentar neste dia 16 de outubro.



Prepara-se o 1º Curso de Atualização Profissional destinado a nutricionistas, com a duração de 8h, que irá ocorrer durante o mês de dezembro. Mas informações em breve em ess.ualg.pt



