

# MANUAL



"Queres ser *Chef*  
da tua alimentação?"

# ÍNDICE

<b>01- PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DO POLITÉCNICO DE LISBOA</b>	<b>1</b>
<b>02- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL</b>	<b>3</b>
<b>03- HIGIENE E SEGURANÇA DOS ALIMENTOS</b>	<b>12</b>
<b>04- RECEITAS DO WORKSHOP</b>	<b>17</b>
<b>05- CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>25</b>

**01**

**PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DO  
POLITÉCNICO DE LISBOA**

# O QUE É O PASS-IPL?



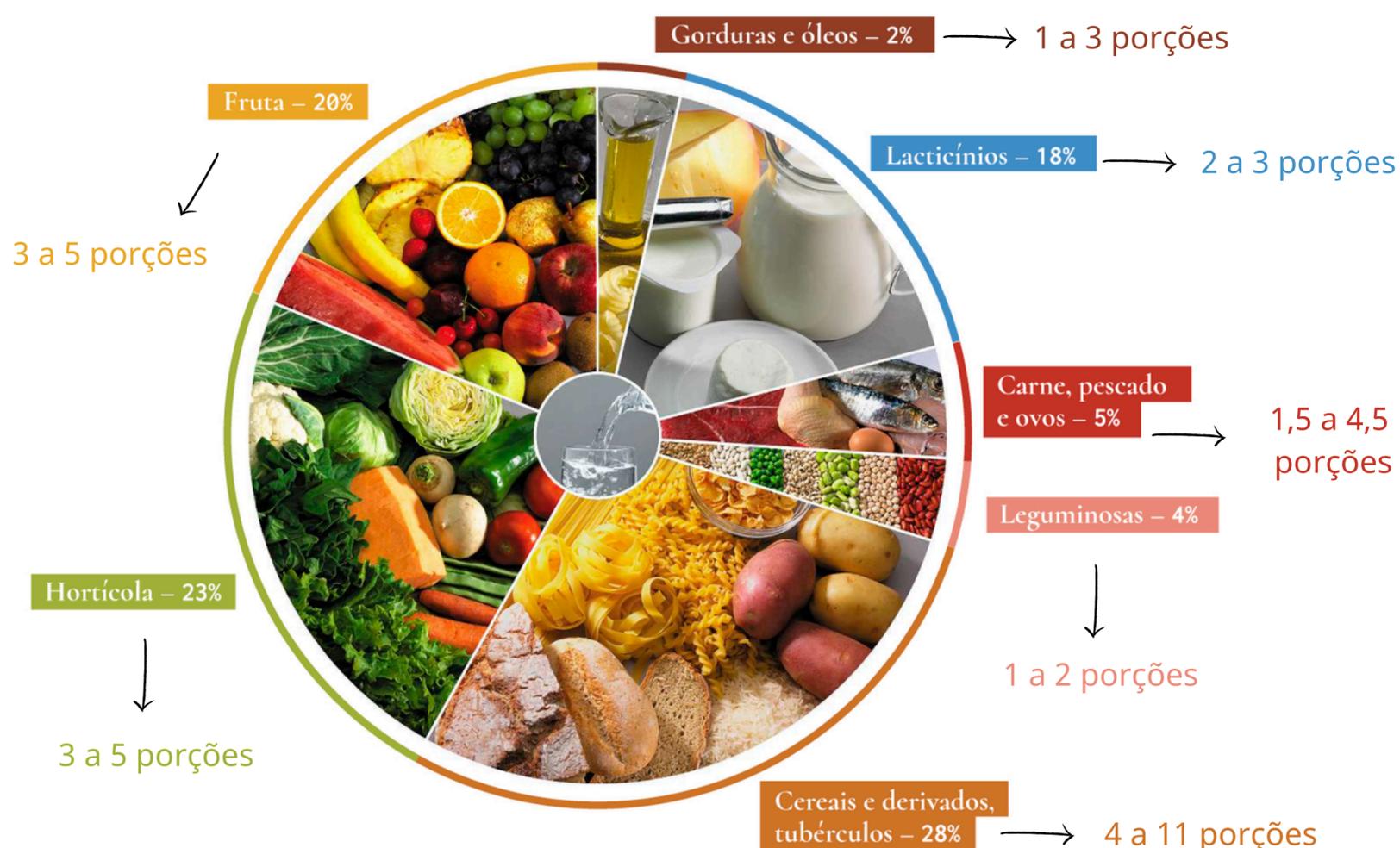
- É o **Programa de Alimentação Saudável e Sustentável DO Politécnico de Lisboa** criado em 2019 e tem como finalidade colocar o Politécnico de Lisboa como uma instituição de ensino superior de referência na promoção de alimentação saudável e sustentável.
- O **PASS-IPL** resulta de uma parceria entre o Politécnico de Lisboa (IPL), os Serviços de Ação Social do IPL (SAS-IPL), a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL) e a FAIPL – Federação Académica do IPL.
- A missão do **PASS-IPL** é promover iniciativas que proporcionem e incentivem a alimentação saudável e sustentável no Politécnico de Lisboa, nomeadamente, no âmbito da Dieta Mediterrânica, da disponibilidade e acessibilidade alimentar nas cantinas, bares e máquinas de vending, da literacia alimentar e nutricional, e do desperdício alimentar.

**02**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
E SUSTENTÁVEL**

# O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

- Uma **alimentação saudável** pressupõe que seja completa, variada e equilibrada de modo a proporcionar todos os nutrientes e energia necessária para um bom funcionamento do organismo. Para além disso é crucial na prevenção de patologias crónicas como a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras.
- Deve contemplar os diversos grupos de alimentos na sua quantidade e frequência adequada evitando assim o consumo de alimentos muito processados, ricos em energia, açúcar, gordura e sal.
- A Roda dos Alimentos é um dos guias alimentares que permite escolher alimentos que devem estar presentes na nossa alimentação.



# PORÇÕES DA RODA DOS ALIMENTOS

## Cereais e derivados, tubérculos

### 1 porção corresponde a :

- 1 pão (50g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 1 batata e 1/2 (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço
- 6 bolachas tipo Maria/água e sal (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

Um jovem deve consumir em média:

**6 A 8 PORÇÕES**

## Hortícolas

### 1 porção corresponde a :

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

Um jovem deve consumir em média:

**3 A 4 PORÇÕES**

## Fruta

### 1 porção corresponde a :

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

Um jovem deve consumir em média:

**3 A 4 PORÇÕES**

## Carne, pescado e ovo

### 1 porção corresponde a :

- Carnes/pescado crus (30g)
- Carnes/pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo - tamanho médio (55g)

Um jovem deve consumir em média:

**3 A 4 PORÇÕES**

# PORÇÕES DA RODA DOS ALIMENTOS

## Leguminosas

### 1 porção corresponde a :

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)  
Exemplo: Grão de bico, feijão, lentilhas
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)  
Exemplo: Ervilhas, favas
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)

Um jovem deve consumir em média:

**1 A 2 PORÇÕES**

## Laticínios

### 1 porção corresponde a :

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 2 iogurtes sólidos (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g)
- 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

Um jovem deve consumir em média:

**2 A 3 PORÇÕES**

## Gorduras e óleos

### 1 porção corresponde a :

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de natas (30 ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

Um jovem deve consumir em média:

**2 A 3 PORÇÕES**

# O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL?

## Dieta Sustentável

- Segundo a Food and Agriculture Organization (FAO) uma **dieta sustentável** é uma dieta com baixo impacto a nível ambiental que contribui para a segurança alimentar e nutricional e vida saudável das gerações atuais e futuras.
- As **dietas sustentáveis** protegem e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas, são culturalmente aceitáveis, acessíveis e economicamente justas. Caracterizam-se também por serem nutricionalmente adequadas, seguras e saudáveis otimizando os recursos naturais e humanos.
- A **Dieta Mediterrânica** é reconhecida como uma **dieta sustentável** visto que os seus princípios se baseiam maioritariamente no consumo de hortícolas e de cereais tendo assim um reduzido impacto ambiental. Nesta dieta opta-se preferencialmente por alimentos locais e sazonais respeitando os ecossistemas e a pegada ecológica, seguindo-se pelo princípio da frugalidade que se define pela moderação do consumo apoiando assim a redução do desperdício alimentar.

# QUAL É O IMPACTO AMBIENTAL DA NOSSA ALIMENTAÇÃO?

- O crescimento da população mundial, a urbanização crescente e o aumento dos rendimentos causaram **mudanças significativas** nos hábitos alimentares das populações, nomeadamente no consumo de alimentos de origem animal.
- A **indústria alimentar** para dar resposta a estas alterações intensificou a agricultura e a produção animal exercendo uma pressão muito elevada no meio ambiente. De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), a agricultura contribui com 13% para a emissão global de gases com efeito de estufa.
- A produção de carne de bovino e leite é responsável pela maioria das emissões de gases, principalmente devido ao metano (gás com efeito de estufa). Além disso, a criação de gado ocupa cerca de 45% da superfície terrestre global sendo a principal causa de desflorestação.
- Prevê-se que em 2050 **seremos 9,6 biliões no planeta** e o consumo de carne e de lacticínios aumentará, 73% e 58% respetivamente.

# PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

---

## Elevado consumo de produtos de origem vegetal

Aumento do consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal, nomeadamente de hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.

## Consumo de produtos locais, frescos e sazonais

Utilização de métodos de confeção simples que preservam os nutrientes, como por exemplo, as sopas, ensopados, cozidos e caldeiradas.

## Azeite como fonte de gordura principal

Preferência por gorduras de origem vegetais, ricas em ácidos gordos insaturados, como por exemplo o azeite, fonte de ácido oleico e de frutos oleaginosos fornecedores de ácidos gordos polinsaturados ómega 3.

# PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

## Consumo frequente de pescado e reduzido de carnes vermelhas

O peixe deve ser consumido com maior frequência durante a semana, comparativamente à carne ou aos ovos, pelo menos, 2 vezes por semana.

As carnes vermelhas não devem ser consumidas mais do que 2 vezes por semana e as carnes processadas não mais do que 1 vez por semana.

## Consumo baixo a moderado de vinho

O vinho pode ser ingerido em pequena quantidade (no máximo, um a dois copos pequenos por dia para o homem e um copo no caso da mulher) e a acompanhar o almoço e o jantar.

## Água como bebida principal

A água deve ser a bebida diária de eleição, às refeições e fora delas, sendo que pode optar por infusões ou chás sem açúcar para aumentar a ingestão hídrica diária.

## Convivialidade à mesa

Privilegiar o convívio e a partilha à volta da mesa, entre amigos e família, sendo um momento de prazer.

# COMO COLOCAMOS EM PRÁTICA UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL?

---

1. Optar por alimentos locais e sazonais

2. Reduzir o desperdício alimentar

3. Aumentar o consumo de produtos de origem vegetal

4. Reduzir o consumo de alimentos de origem animal

5. Optar por alimentos de origem biológica, se possível

6. Privilegiar alimentos minimamente processados

7. Comprar alimentos com embalagens ecológicas ou sem embalagem

8. Comprar em pequenos produtores e no comércio justo

**03**

**HIGIENE E SEGURANÇA DOS  
ALIMENTOS**

# HIGIENE E SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

- É importante assegurar a **higiene e segurança** durante os processos de preparação e/ou confeção de alimentos para reduzir a possibilidade de contaminação e deterioração dos mesmos colocando em risco a nossa saúde. Para isto, devem ser adotadas práticas de higiene e segurança dos alimentos durante todas as fases da sua manipulação.

- Relativamente à higiene pessoal, durante a manipulação de alimentos é importante: manter o cabelo apanhado; manter as unhas limpas e curtas, de preferência sem verniz; não utilizar adornos como anéis, brincos, ou pulseiras e higienizar corretamente as mãos, sempre, antes de entrar em contacto com os alimentos.



# CUIDADOS NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

---

Separar  
alimentos crus e  
confeccionados

Higienizar  
adequadamente os  
alimentos e  
superfícies

Manter os alimentos à  
temperatura ambiente  
apenas durante o tempo  
necessário

Não descongelar no  
mesmo recipiente  
carne e pescado

# CUIDADOS NA CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS

---

Respeitar os tempos  
de confecção dos  
alimentos

Após confecção, não  
manipular os  
alimentos com as  
mãos

Confecionar os  
alimentos o mais  
próximo possível do  
momento de consumo

Atingir uma  
temperatura mínima  
de 75°C durante a  
confecção

# CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

---

Armazenar alimentos  
não perecíveis à  
temperatura ambiente

Armazenar alimentos  
perecíveis a temperaturas  
de refrigeração  
adequadas

Manter alimentos  
refrigerados a menos  
de 5°C e congelados  
abaixo de -18°C

Após a refeição  
guardar rapidamente  
as sobras dos  
alimentos no frigorífico

**04**

**RECEITAS  
DO *WORKSHOP***

# SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO E COUVE PORTUGUESA

## Esta receita fornece por dose:

### Cereais, Derivados e Tubérculos



### Hortícolas



### Gorduras e Óleos



### Leguminosas



## Ingredientes (1 panela com cerca de 2 litros - 8 doses) :

- 1 frasco de feijão encarnado cozido (125 g em cru)
- 4 cenouras médias
- 2 batatas médias
- 200 g de couve portuguesa
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de sal
- 2 Litros de água

## Preparação e Confeção:

1. Lavar e descascar os hortícolas.
2. Cortar os hortícolas em pedaços pequenos e uniformes e reservar
3. Lavar bem a couve, retirar os talos mais fibrosos e cortá-la em tiras finas.
4. Num tacho, colocar o alho, a cebola, a cenoura, as batatas, o sal, metade do feijão encarnado.
5. Adicionar a água e deixar cozer durante 30 minutos até todos os vegetais estarem cozinhados.
6. Triturar com a varinha mágica para obter um puré. Adicionar o restante feijão e a couve.
7. Deixar cozer 15 minutos. Retirar do lume, adicionar o azeite e misturar.
8. Servir quente.

## Declaração nutricional por 1 porção:

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)
128	5,1	18,4	3,0

Fibra (g)	Sal (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)
4,3	0,2	2,8	0,4

# BRUSCHETTAS DE TOMATE E ÓREGÃOS

Esta receita fornece por dose:

Cereais, Derivados e Tubérculos



Hortícolas



Gorduras e Óleos



Lacticínios



## Ingredientes (6 unidades = 3 doses) :

- 1/2 pão de trigo grande
- 2 tomates grandes
- 2 dentes de alho
- 100g de queijo ralado (ex.musarela)
- 1 colher de chá de azeite por fatia
- Orégãos q.b.

## Preparação e Confeção:

1. Cortar o pão em fatias.
2. Lavar, descascar e cortar o tomate em cubos pequenos. Picar o alho finamente.
3. Barrar cada fatia de pão com azeite, colocar o alho picado uniformemente pela fatia, o tomate em cubos, o queijo ralado e por fim temperar com orégãos.
4. Levar ao forno num tabuleiro para deixar o pão torrar e o queijo gratinar.
5. Servir quente.

## Declaração nutricional por 1 porção:

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)
145	4,8	12,7	1,0
Fibra (g)	Sal (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)
1,2	0,3	8,1	2,7

# HÚMMUS DE GRÃO E PALITOS DE CENOURA

## Ingredientes (12 doses) :

- 1 frasco de grão-de-bico cozido (400g)
- 4 dentes de alho
- 4 cenouras médias
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sumo de limão q.b.
- 1/4 de colher de café de pimenta
- 1-2 colheres de chá de cominhos
- 1 colher de café de colorau
- coentros frescos q.b.

## Esta receita fornece por dose:

### Cereais, Derivados e Tubérculos



### Hortícolas



### Gorduras e Óleos



### Leguminosas



## Preparação e Confeção:

1. Picar os dentes de alho.
2. Num recipiente juntar o grão-de-bico, os dentes de alho picados, o azeite, o sumo de limão, a pimenta e os cominhos e triturar tudo com a varinha mágica até obter uma pasta homogénea.
3. Lavar e picar os coentros.
4. Polvilhar a mistura com colorau, adicionar os coentros picados e servir numa taça (opcional).
5. Lavar, descascar as cenouras e cortar em palitos para servir com o húmus.

## Declaração nutricional por 1 porção:

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)
50	2,3	5,1	0,8
Fibra (g)	Sal (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)
1,7	0,2	1,9	0,2

# PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO E TOMATE

## Esta receita fornece por dose:

Cereais, Derivados e Tubérculos



Hortícolas



Gorduras e Óleos



Lacticínios



Carne, pescado e ovos



Leguminosas



### Ingredientes (4 doses) :

#### Pataniscas:

- 1/2 cebola grande
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta
- Salsa, coentros
- 200g de bacalhau
- 50g de courgette (1/5 de courgette média)
- 1 cebola pequena
- 150 g de farinha de trigo sem fermento
- 3 ovos médios
- 75 ml de leite ou água de cozedura do bacalhau

### Ingredientes (4 doses) :

#### Arroz:

- 1/2 cebola grande
- 1 dente de alho
- 1 tomate grande
- 200 g de arroz carolino cru
- 200 g de feijão vermelho cozido (ou 50 g de feijão cru)
- 400/500 ml de água (para cozer o arroz)
- 50 ml de polpa de tomate

## Declaração nutricional por 1 porção:

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)
532	25,3	80,3	6,3
Fibra (g)	Sal (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)
6,2	1	10,8	2,1

# PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO E TOMATE

## Esta receita fornece por dose:

### Cereais, Derivados e Tubérculos



### Hortícolas



### Gorduras e Óleos



### Lacticínios



### Carne, pescado e ovos



### Leguminosas



## Preparação e Confeção:

1. Lavar os hortícolas e picar a cebola, o alho, o tomate e as plantas aromáticas (salsa e coentros). Ralar a courgette.
2. Numa panela, colocar água ao lume e juntar a folha de louro. Adicionar o bacalhau quando a água estiver a ferver e cozer em lume médio por 15 minutos.
3. Retirar o bacalhau da água e deixar arrefecer.
4. Numa taça, bater os 3 ovos. Adicionar a restante cebola, 1 dente de alho, a courgette e envolver.
5. Desfiar o bacalhau e juntar ao preparado anterior.
6. De seguida, adicionar a farinha, o leite ou a água de cozedura do bacalhau, a pimenta e envolver bem.
7. Numa frigideira antiaderente, colocar uma colher de sopa de azeite. Com o auxílio de uma colher de servir ou de uma concha, dispor a massa em círculos. Deixar cozinhar 5 minutos e virar as pataniscas.
8. Repetir este passo para o restante preparado.
9. Para o arroz, num outro tacho, colocar uma colher de sopa de azeite, metade da cebola e o alho em lume brando. Após 5 minutos, adicionar o tomate e a polpa de tomate e cozinhar por mais 5 minutos. Juntar o feijão cozido e o arroz e envolver. Colocar a água, temperar com sal e pimenta e deixar levantar fervura. Cozer o arroz cerca 10 a 15 minutos em lume médio, permitindo que fique malandrinho (solto e com caldo).
10. Servir as pataniscas com o arroz de feijão e tomate. Acompanhar com uma salada ou hortícolas salteados (ex. espinafres, feijão verde, nabiças).

# PIMENTOS RECHEADOS

## Ingredientes (4 doses) :

- 4 pimentos médios
- 200g bife peru
- 80g de arroz cru
- 2 cenouras médias
- 400g de espinafres baby
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 20g de queijo mozzarella ralado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 de colher de chá de sal
- 1 folha de louro
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.

## Esta receita fornece por dose:

### Cereais, Derivados e Tubérculos



### Hortícolas



### Gorduras e Óleos



### Carne, pescado e ovos



## Preparação e Confeção:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Descascar a cenoura, cebola e alho. Picar a cebola e alho e ralar a cenoura. Cortar os espinafres grosseiramente em tiras.
3. Cortar o topo dos pimentos e retirar as sementes.
4. Numa panela, colocar a cebola e o alho com meia colher de sopa de azeite em lume brando. Adicionar o arroz e, seguidamente, a água. Temperar com metade do sal, colocar a folha de louro e deixar cozinhar por 15 minutos.
5. Numa frigideira, colocar os bifes de peru com uma colher de sopa de azeite. Deixar cozinhar por 15 minutos virando a meio do tempo. Temperar com o restante sal e pimenta.
6. Retirar, deixar arrefecer e, seguidamente, desfiar o peru.
7. Numa frigideira, adicionar a cenoura com meia colher de sopa de azeite e deixar cozinhar por 5 minutos. Adicionar metade dos espinafres, envolver e deixar cozinhar mais 3 minutos.
8. Envolver o arroz, a carne e os legumes numa taça. Adicionar salsa picada e envolver novamente.
9. Colocar o preparado no interior do pimento, polvilhar com o queijo ralado e dispor num tabuleiro.
10. Levar ao forno cerca de 20 a 25 minutos, até os pimentos dourarem.
11. Servir quente, acompanhado com uma salada com a restante metade dos espinafres.

## Declaração nutricional por 1 porção:

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)
328	19,4	31,4	11,4

Fibra (g)	Sal (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)
8,6	1,2	12,0	2,6

# CHILI DE LENTILHAS COM ARROZ

Esta receita fornece por dose:

Cereais, Derivados e Tubérculos



Hortícolas



Gorduras e Óleos



Leguminosas



## Ingredientes (4 doses) :

- 1 frasco de lentilhas cozida (400g) ou 125g em cru para cozer
- 1 lata pequena de milho cozido (140g)
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 tomates médios
- 1 cenoura média
- ½ pimento vermelho médio
- ½ pimento verde médio
- 140g de arroz carolino cru
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal
- 1 copo de água (200ml)
- 1 colher de chá de cominhos
- Salsa, pimenta q.b.

## Preparação e Confeção:

1. Cozer o arroz num tacho com água e metade do sal.
2. Lavar e descascar a cebola e o alho e picá-los.
3. Lavar a cenoura, tomates e os pimentos. Descascar a cenoura e cortar todos os hortícolas em cubos pequenos.
4. Refogar a cebola e o alho com azeite, numa panela em lume médio.
5. Quando a cebola ficar translúcida, juntar a cenoura e os pimentos e deixar refogar durante 1-2 minutos.
6. Adicionar ao refogado o tomate e mexer para envolver todos os ingredientes. Temperar com a pimenta (opcional) e os cominhos. Adicionar 1 copo de água (200ml).
7. Temperar com o resto do sal e deixar apurar em lume baixo durante 20 minutos. Adicionar, então, as lentilhas escorridas e o milho, envolvendo-os no preparado.
8. Servir quente, decorar com salsa e acompanhar com o arroz.

## Declaração nutricional por 1 porção:

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)
324	12,7	55,9	6,6
Fibra (g)	Sal (g)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)
7,9	0,9	3,8	0,6

# 05

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

Neste Manual do Workshop "Queres ser Chef da tua alimentação ?" reforça-se o papel fundamental da alimentação saudável e sustentável tanto para a nossa saúde individual como para a preservação do nosso planeta.

Para colocarmos em prática uma alimentação saudável no nosso dia-a-dia é necessário ter alguns conceitos base, que foi a principal preocupação durante a construção deste manual e do workshop.

Esperamos que este manual te seja útil e que possas ser o "Chef da tua alimentação" com as dicas, receitas e conceitos que são abordadas ao longo deste documento !

Equipa PASS-IPL

# BIBLIOGRAFIA

1. Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável. Alimentação Saudável • PNPAS [Internet]. Alimentação Saudável . [cited 2023Mar18]. Available from: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/>
2. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. Health Diet. World Health Organization; [cited 2023Mar18]. Available from: <https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394>
3. Programa Nacional de Alimentação Saudável. Roda dos Alimentos • PNPAS [Internet]. Alimentação Saudável. 2020 [cited 2023Mar18]. Available from: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. [Internet]. Dietary guidelines and Sustainability. [cited 2023Mar18]. Available from: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/en/>
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Sustainable Healthy Diets Guiding Principles [Internet]. Sustainable healthy diets. [cited 2023 Mar 16]. Available from: <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>
6. The Mediterranean Diet [Internet]. Unescomeddiet.com. 2018 [cited 2023 Mar 16]. Available from: <http://pt.unescomeddiet.com/>
7. Associação Portuguesa de Dietistas. Folhas Equilíbrio - Alimentação Sustentável para todos [Internet]. 2015 [cited 2023 Mar 16]. Available from: [https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/10/folhas\\_equilibrio\\_alimentacao\\_sustentavel\\_para\\_todos.compressed.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/10/folhas_equilibrio_alimentacao_sustentavel_para_todos.compressed.pdf)
8. Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável. 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal • Nutrimento [Internet]. Alimentação Saudável. Nutrimento : Alimentação Saudável – DGSaúde / PNPAS; 2014 [cited 2023 Mar 16]. Available from: <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/>
9. AHRESP, Sogenave. Códigos de boas práticas de higiene e segurança alimentar [Internet]. [cited 2023 Mar 16]. Available from: [https://ahresp.com/app/uploads/2018/10/Codigo-CBPH\\_AHRESP.pdf](https://ahresp.com/app/uploads/2018/10/Codigo-CBPH_AHRESP.pdf)
10. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. Higiene Pessoal [Internet]. Asae.gov.pt. Master Web Evolution 8.5; 2023 [cited 2023 Mar 16]. Available from: <https://www.asae.gov.pt/perguntas-frequentes1/area-alimentar/higiene-pessoal.aspx>
11. Viegas S. Segurança alimentar: guia de boas práticas do consumidor. Insapt [Internet]. 2014 [cited 2023 Mar 19];1-44. Available from: <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/2371>

# FICHA TÉCNICA

---

Autoria: Beatriz Neto

Revisão Técnico-científica: Ana Raposo, Cláudia Viegas,  
Rute Borrego e Vânia Costa

Design Gráfico: Matilde Mota e Mariana Cruz

Paginação: Matilde Mota e Mariana Cruz

ISBN: 978-989-35749-3-5

Março 2023



