



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Carolina Isabel Agostinho da Fonseca

Aluno nº 201592799

Orientador Externo: Dra. Marta Magriço

Coorientador Externo: Dra. Teresa de Herédia

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

junho 2019

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Carolina Isabel Agostinho da Fonseca

Aluno nº 201592799

Orientador Externo: Dra. Marta Magriço

Coorientador: Dra. Teresa de Herédia

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

junho 2019

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

O meu agradecimento ao Professor Doutor Roberto Mendonça e à Professora Doutora Ana Valente pelo apoio prestado durante o estágio e pela sua disponibilidade.

À minha orientadora externa Dra. Marta Magriço pela orientação e auxílio durante todo o período de estágio. E à minha coorientadora Dra. Teresa de Herédia pela oportunidade que me concedeu ao estagiar numa empresa tão dinâmica e com uma equipa sempre disponível a ajudar.

Um agradecimento muito especial à minha família, que me ajudou a concretizar este sonho e pelo grande apoio e incentivo sempre demonstrado ao longo destes anos, e ao meu namorado pelo apoio incondicional e por partilhar comigo a realização deste sonho.

E aos meus colegas de turma, por tornarem este percurso académico ainda mais especial e memorável. Em especial, à Heloisa Rodrigues, Catarina Albano, Fábio Rodrigues, Elsa Silva, Rachel Arantes e Sónia Barros, pelo companheirismo, amizade e apoio durante estes quatro anos.

Índice

Índice de Figuras	viii
Índice de Tabelas	ix
Lista de abreviaturas e siglas	ix
1. Introdução	1
2. Objetivos	2
2.1. Gerais.....	2
2.2. Específicos.....	2
3. Orientação e duração do Estágio	4
4. Descrição do local de estágio	5
4.1 Nutrialma	5
5. Atividades desenvolvidas	6
5.1. Novo Banco	6
5.1.1. Nutrição Clínica.....	6
5.1.2. Alimentação Coletiva e Restauração	17
5.1.3. Projeto “Ponto. Escolha Saudável”	18
5.1.4. Elaboração, pesquisa e participação em <i>workshops</i>	19
5.1.5. Promover a literacia em alimentação saudável e consciente nos colaboradores do Novo Banco, através de Infografias e <i>Newsletters</i>	20
5.1.6. Participação na Campanha "Reduzir a adição de sal"	21
6. Outras atividades	22
7. Conclusão	24
8. Referências Bibliográficas	25
Anexos	i
Anexo I - Folhas de Sumário I	iii
	vii

Anexo II - Folhas de Sumário II.....	ix
Anexo III - Exemplo de Ementa.....	xi
Anexo IV - Workshop teórico “Mitos à Volta da Alimentação”	xxiii
Anexo V - Infografia e Newsletter “Sal”	xxv
Anexo IV - Certificado V Congresso Europeu de Nutrição Funcional.....	xxix
Anexo V - Certificado I Encontro Luso Brasileiro de Nutrição Funcional.....	xxxi

Índice de Figuras

Figura 1 – Logotipo da Nutrialma	5
Figura 2 – Logotipo do Novo Banco	5
Figura 3 – Logotipo do grupo Trivalor	5
Figura 4 – Logotipo do projeto “Ponto. Escolha Saudável”	5
Figura 5 – Balança da marca Tanita® do consultório de Nutrição Clínica no Novo Banco, SA	7
Figura 6 – Percentagens de energia, macronutrientes e fibra calculadas no Nutrium®.....	14
Figura 7 – Distribuição de macronutrientes calculada no Nutrium®.....	15
Figura 8 – Distribuição de micronutrientes calculada no Nutrium®	16
Figura 9 – Medição da temperatura após a regeneração	17
Figura 10 – Sobremesa “Ponto.”	19
Figura 11 – Cartaz do projeto “Ponto. Escolha Saudável”.....	19
Figura 12 – <i>Workshop</i> “Folar Páscoa Saudável”.....	20
Figura 13 - <i>Workshop</i> “Entradas Saudáveis sem sal”	20
Figura 14 – Sinalética STOP	22
Figura 15 – Saleiro com sinalética STOP.....	22
Figura 16 – Conferência Portugal Saudável - Improving Our Food System	23
Figura 17 – Sonae MC.....	23

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Cálculo das porções alimentares..... 11

Tabela 2 – Distribuição das porções ao longo do dia 12

Lista de abreviaturas e siglas

ADA – American Dietetic Association

IOM – Institute of Medicine

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

UAN – Unidades de Alimentação e Nutrição

1. Introdução

A presente memória final de curso tem como objetivo descrever as atividades realizadas na empresa Nutrialma nas áreas de Nutrição Clínica e Alimentação Coletiva e Restauração, no âmbito da unidade curricular Estágio Profissionalizante I e II da licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica - Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia.

Nas últimas décadas tem-se verificado um aumento significativo de doenças não transmissíveis e de morte prematura. Segundo a OMS (2006), das 10 causas que mais contribuem para a mortalidade no mundo, 5 destas estão diretamente relacionadas com a alimentação, tais como a hipertensão arterial, colesterol elevado, consumo de álcool, deficiência de ferro e excesso de peso ou obesidade. Infelizmente, Portugal não se distingue deste panorama (Bento, *et al.*, 2007).

No sentido de tentar inverter este e outros cenários, o trabalho desenvolvido pelo nutricionista ganhou maior relevância, atuando em várias áreas. Na área da Nutrição Clínica, através de consultas de nutrição, pode elaborar-se um diagnóstico nutricional a partir da anamnese alimentar, questionário alimentar das 24 horas e de dados clínicos, bioquímicos e antropométricos, considerando as características e preferências alimentares de cada indivíduo, com vista a promover uma alimentação e estilo de vida mais saudáveis. Na área da Alimentação Coletiva e Restauração, o nutricionista é capaz de promover a qualidade higieno-sanitária e nutricional aquando da receção, armazenamento e confeção dos alimentos, implementar projetos a fim de promover a saúde e elaborar ementas assegurando o equilíbrio nutricional das refeições (Bento, *et al.*, 2007).

Assim, a memória final de curso pretende dar a conhecer as atividades realizadas no âmbito dos Estágios Profissionalizantes I e II, bem como a possibilidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e experienciar o primeiro contacto com a profissão e profissionais da área.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo da Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar atitudes profissionais tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento da Nutrialma.

2.2. Específicos

- Nutrição Clínica

1. Observar a otimização do estado nutricional dos pacientes das consultas de nutrição no Novo Banco;
2. Avaliar os hábitos alimentares de um cliente do Novo Banco, através do Recordatório Alimentar das 24 horas anteriores;
3. Promover a discussão científica na área das Ciências da Nutrição e alimentação através da resolução de um caso clínico com recurso ao programa Nutrium®;

- Alimentação Coletiva e Restauração

4. Assegurar a adequação da oferta alimentar nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN);
5. Garantir a segurança da oferta alimentar através do preenchimento de *checklists* referente a cada auditoria semanal;

6. Fazer a declaração nutricional das ementas de dezembro para a unidade de restauração do Porto;
7. Criar e atualizar fichas técnicas para as UAN de acordo com o processo *cook&chill*;
8. Fazer a declaração nutricional de receitas para o Livro “Ponto. Escolha Saudável”;
9. Participação no lançamento do projeto “Ponto. Escolha Saudável” na sede da Vodafone no Parque das Nações;
10. Elaboração e participação nos workshops: “Mitos à Volta da Alimentação”, “Folares Páscoa Saudável” e “Entradas Saudáveis com redução de adição de sal”;
11. Promover a literacia em alimentação saudável e consciente nos clientes do Novo Banco, através de Infografias e Newsletters;
12. Participação na Campanha “Reduzir a adição de sal”.

3. Orientação e duração do Estágio

O estágio profissionalizante I e II decorreram entre os dias 08 de outubro de 2018 a 18 de dezembro de 2018, e entre os dias 06 de março de 2019 a 30 de maio de 2019, com um total de 464 horas de estágio, 154 e 310 horas, respectivamente (**Anexo I e II** – Folhas de Sumário). A orientação externa foi da responsabilidade da Dra. Marta Magriço, nutricionista da Nutrialma, em conjunto com a Dra. Teresa de Herédia, nutricionista e diretora da Nutrialma. A orientação interna foi realizada pelo Professor Doutor Roberto Mendonça, Professor Auxiliar da Atlântica.

4. Descrição do local de estágio

4.1 Nutrialma

A Nutrialma (**Figura 1**) é uma empresa fundada em 1992 pela Dra. Teresa de Herédia, especialista em Nutrição Clínica (Creative Minds, 2013). Esta empresa disponibiliza diferentes tipos de serviços, tanto na sede situada no Marquês de Pombal, como também nas entidades com que colabora. Atua em áreas como a Clínica, onde presta consultas de nutrição; Alimentação Coletiva e Restauração, através de serviços de consultoria externa em unidades de alimentação e nutrição; e Comunitária e Saúde Pública, realizando eventos para a promoção da saúde. Conta com a colaboração de cinco nutricionistas que pretendem de forma inovadora, promover um estilo de vida equilibrado através das diferentes áreas de atuação.



Figura 1 - Logotipo da Nutrialma (Nutrialma, 2018a).

A Nutrialma colabora com várias entidades, sendo uma destas o Novo Banco, SA (**Figura 2**), no qual assegura o serviço de nutrição clínica dirigido aos colaboradores e presta serviços de consultoria dirigidos às UAN desta instituição. As consultas de nutrição são dadas nos serviços clínicos nas instalações do Novo Banco do Taguspark e nas instalações de Esumédica em Lisboa. Nestas consultas pretende-se fazer um acompanhamento nutricional de forma personalizada a cada paciente e mediante os objetivos de cada um. Os serviços de consultoria abrangem a elaboração de fichas técnicas com métodos de confeção mais saudáveis e com redução de sal, gordura e açúcar nos pratos, elaboração de ementas equilibradas a nível nutricional, visitas regulares às unidades de restauração e elaboração de conteúdos de carácter informativo como acrílicos e folhetos que são expostos em todas as unidades. Outra empresa com que a Nutrialma coopera é o grupo Trivalor (**Figura 3**), através do desenvolvimento e acompanhamento do projeto “Ponto. Escolha Saudável” (**Figura 4**).



Figura 2 - Logotipo do Novo Banco (Novo Banco, 2018a).



Figura 3 – Logotipo do grupo Trivalor (Trivalor, 2018a).



Figura 4 - Logotipo do projeto "Ponto. Escolha Saudável" (Ponto Escolha Saudável, 2018a).

5. Atividades desenvolvidas

5.1. Novo Banco

5.1.1. Nutrição Clínica

No Novo Banco foram observadas 54 consultas de nutrição com a Dr.^a Teresa de Herédia, sendo 44 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. A maioria dos clientes apresentava como objetivo a perda de peso, no entanto foram também observados casos de procura da consulta de nutrição devido a anemia, obstipação, diabetes e cancro da próstata diagnosticado há cerca de um ano.

Das 54 consultas observadas, 3 consultas foram de primeira vez, de pacientes com idades compreendidas entre os 35 e 50 anos. As consultas de primeira vez têm uma duração de 1 hora e seguiam o seguinte procedimento:

Procedimento da Consulta de Nutrição de primeira vez:

1. Inicia-se com uma breve conversa onde compreende a recolha de informação do cliente (nome, idade e número de funcionário), o motivo da consulta, a história clínica, hábitos alimentares, alergias e intolerâncias alimentares.
2. Segue-se a avaliação da composição corporal (peso, IMC, percentagem de massa gorda, peso em quilograma (kg) de massa gorda, percentagem de água corporal, idade metabólica) recorrendo a uma balança da marca Tanita®, modelo SC-330 (Tanita Corporation, Tóquio, Japão) com uma precisão de 100 g (**Figura 5**), de seguida são medidos os perímetros da cintura, abdómen e anca com recurso a uma fita antropométrica não extensível com uma precisão de 1 mm.
3. Após os registos dos dados, estes são analisados com o cliente, onde lhe são explicados todos os parâmetros e qual a sua situação atual. No final da consulta é realizado um plano alimentar personalizado tendo em contas as preferências alimentares do cliente. Posteriormente, é enviado por email um documento de apoio com os grupos alimentares e respetivas porções e equivalentes.

Em relação às consultas de seguimento, foi possível assistir a 51 consultas, com idades compreendidas entre os 32 e 62 anos. Estas consultas têm uma duração de 20 minutos, é questionado se houve dificuldades em aderir ao plano e como tinha decorrido o período entre a última consulta e a presente. Posteriormente, o cliente é pesado e medido e os resultados são comparados com os da consulta anterior. Caso seja necessário ajusta-se o plano alimentar, de acordo com as sugestões do cliente.



Figura 5 - Balança da marca Tanita® do consultório de Nutrição Clínica no Novo Banco.

Caso Clínico – Estágio Profissionalizante I

Segue-se a apresentação de um caso clínico que tive a oportunidade de acompanhar nos serviços clínicos do Novo Banco. Trata-se de um paciente do sexo feminino observada em consulta de seguimento no dia 04 de dezembro de 2018.

Objetivo da consulta: Perder peso de modo a melhorar a qualidade de vida e autoestima.

Identificação e História de saúde:

- Idade: 45 anos
- Género: Feminino
- Medicação: Pílula
- Alergias/Intolerâncias Alimentares: Não

Hábitos alimentares e estilo de vida:

- Hábitos tabágicos: não fuma
- Álcool: apenas quando sai à noite
- Atividade Física: vai ao ginásio 2 a 3 vezes por semana
- Hábitos de sono: dorme bem, só quando está em períodos de stress é que tem insónias
- Ingestão de água: 1,5 L por dia
- Ingestão de café e/ou chá: bebe um café por dia com ½ pacote de açúcar ou adoçante (prefere). Bebe chá sem açúcar/adoçante
- Ingestão de refrigerantes: ao fim de semana costuma consumir
- Preferências alimentares: pão, chocolate
- Alimentos que não gosta: leguminosas
- Dietas alimentares do passado: Natur House

Questionário das 24 horas anteriores:

Pequeno Almoço (em casa) – 7:45 h

- ½ caneca de chá
- ½ bolinha de centeio
- Manteiga magra (1 c. chá – 5 g)

Quando chega ao trabalho – 9 h

- ½ bolinha de centeio
- Marmelada (1 fatia – 20 g)
- Café com ½ pacote de açúcar

Lanche da manhã (no trabalho) – 10:30 h / 11 h

- 1 pera

Almoço (no trabalho) – 12:30 h / 13:30 h

- Sopa de abóbora
- Prato: Lombo de porco assado + legumes salteados + salada + gelatina

Lanche da tarde (no trabalho) – 16 h / 16:30 h

- 1 Iogurte sólido magro (125 g)
- 1 fatia de bolo

Jantar (em casa) – 20:30 h / 21:30 h

- Sopa de legumes
- Prato: Douradinhos no forno + salada + 1 maçã

Ceia (em casa) – 23 h

- ½ caneca de chá

Bioimpedância:

- Peso: 63,6 kg
- Altura: 1,59 m
- Massa gorda: 21,0 kg (33,0 %)
- Massa muscular: 40,4 kg
- Massa livre de gordura: 42,6 kg
- Idade metabólica: 42 anos
- Massa óssea: 2,2 kg
- Taxa metabólica basal: 1287 kcal

Medidas Antropométricas:

- Perímetro da cintura: 76,5 cm
- Perímetro do abdómen: 91,5 cm
- Perímetro da anca: 106,5 cm

Estado Nutricional:

$$\text{IMC} = \frac{63,6}{(1,59)^2} = 25,2 \text{ kg/m}^2$$

Segundo o critério da Organização Mundial de Saúde, a cliente apresenta-se em estado de excesso de peso.

Cálculo das Necessidades Energéticas Estimadas (NEE):

$$\text{NEE} = 864 - 9,72 \times 45 + 1,14 \times (14,2 \times 63,6 + 503 \times 1,59) = 2368 \text{ kcal}$$

Para o valor de atividade física, a paciente foi considerada pouca ativa pois apesar de ir ao ginásio 2 a 3 vezes por semana, passa a maior parte dos dias sentada a trabalhar.

Segue-se a apresentação do plano alimentar hipocalórico proposto com uma redução de 568 kcal por dia, com vista a atingir o objetivo pretendido que é a perda de peso.

$$2368 \text{ kcal} - 568 \text{ kcal} = 1800 \text{ kcal}$$

Distribuição Energética dos Macronutrientes:

A distribuição foi realizada segundo os critérios do *Institute of Medicine* (IOM)

- 50 % de Hidratos de Carbono ↔ 900 kcal ↔ 225 g
- 25 % de Proteína ↔ 450 kcal ↔ 113 g
- 25 % de Lípidos ↔ 450 kcal ↔ 50 g

Distribuição das porções:**Tabela 1** - Cálculo das porções alimentares.

Grupos de alimentos	Porções	225 g	113 g	50 g	1800 kcal	
		H. Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Energia (kcal)	
Leite e Equivalentes						
Magro	2	24	16	2	178	
Meio gordo		0	0	0	0	
Gordo		0	0	0	0	
Vegetais A	Livre	0	0	0	0	
Vegetais B						
Raízes	3	15	6	0	84	
Folhas	3	15	6	0	84	
Fruta	3	45	-----	-----	180	Porções
Sub. Total	11	99	28	2	526	8,4
Hidratos simples	0,5	7,5	-----	-----	30	
Pão e Equivalentes	7,5	112,5	22,5	7,5	607,5	
Sub. Total	19	219	50,5	9,5	1163,5	8,9
Carne e Equivalentes						
Magra	6	-----	42	6	222	
Meio gorda	2	-----	14	10	146	
Gorda	1	-----	7	8	100	
Sub. Total	28	219	113,5	33,5	1631,5	3,3
Gordura Líquida	2	-----	-----	10	90	
Gordura Sólida	1	-----	-----	5	45	
TOTAL		219	113,5	48,5	1766,5	

Foram utilizados os equivalentes da Tabela da *American Dietetic Association* (ADA) para fazer a distribuição das porções assim apresentada. Esta distribuição quando convertida para alimentos, pode sofrer algumas alterações, pelo que, apenas serve para dar uma visão geral da mesma.

Distribuição das porções alimentares ao longo dos dias:

Tabela 2 - Distribuição das porções ao longo do dia.

Hora	Refeições	Leite e Equivalentes	Vegetais B	Fruta	Hidratos Simples	Pão e Equivalentes	Carne e Equivalentes	Gorduras e Óleos	Energia (%)
7:45 h	Pequeno Almoço			1		1	2		15,4
9 h	Quando chega ao trabalho					1		1	6,8
11 h	Lanche da manhã	1		1		1	1,5		12,3
13:30 h	Almoço		3		0,5	2	3	1	33,4
16:30 h	Lanche da tarde	1		0,5		1			11,5
20:30 h	Jantar		3	0,5		1	2,5	1	18,2
23h	Ceia					0,5			2,5
	TOTAL	2	6	3	0,5	7,5	9	3	≈ 100

O plano alimentar foi efetuado no programa Nutrium® (Healthium, 2018).

Plano Alimentar:

Pequeno Almoço – 7:45 h

- 240 ml de infusão de chá de ervas
- 30 g de pão de mistura de trigo e centeio (1/2 bolinha)
- 2 unidades de ovo de galinha (112 g) – ovo mexido sem gordura
- 1 unidade pequena de kiwi (78 g)

Quando chega ao trabalho – 9:00 h

- 1 chávena de café bica / Café expresso (65 g)
- 2,5 g de açúcar branco (1/2 pacote)
- 5 g de manteiga de amêndoa (1 c. sobremesa rasa)
- 20 g de Le Pain des Fleurs – Pão de flores trigo sarraceno sem glúten nem lactose

Lanche da manhã – 11 h

- 1 embalagem Treta Pak pequena de leite de vaca UHT magro (203 ml)
- 1 fatia de pão de trigo integral (23 g)
- 30 g de fiambre de peito de peru
- 1 unidade média de maçã com casca (152 g)

Almoço – 13:30 h

- 2 conchas de Sopa:
 - 1 ½ chávena almoçadeira de vegetais crus (150 g) – ex.: cenoura, abóbora, chuchu, alho francês, courgette) + 30 g de espinafres + 1 c. sobremesa de azeite (5 g)
- Prato:
 - 75 g de coelho estufado
 - 60 g de arroz selvagem (3 c. sopa)
 - 3 unidades, tipo cereja de tomate cru (69 g)
 - 30 g de cogumelos inteiros
 - 5 g de azeite (1 c. sobremesa)
- Bebida e sobremesa:
 - 250 ml de água mineral natural (1 copo)
 - 15 g de chocolate negro 70% cacau Lindt (1,5 quadrado)

Lanche da tarde (pré-treino) – 16:30 h

- 1 iogurte natural sólido magro (125 g)
- 3 c. sopa de flocos de aveia (24 g)
- 75 g de banana (1/2 unidade média)

Ginásio: 17:30 h até às 18:30 h

Jantar (pós-treino) – 19:30 h

- 2 conchas de Sopa:
 - 1 ½ chávena almoçadeira de vegetais crus (150 g) – ex.: cenoura, abóbora, chuchu, alho francês, courgette) + 30 g de espinafres + 1 c. sobremesa de azeite (5 g)
- Prato:
 - 1 unidade de filetes de pescada do cabo Iglo no forno (90 g)
 - 1 unidade média com casca de batata cozida (97 g)
 - ¼ prato de cenoura tipo baby cozida (81 g)
 - ¼ prato de brócolos cozidos (71 g)
 - 5 g de azeite (1 c. sobremesa)
- Bebida e sobremesa:
 - 250 ml de água mineral natural (1 copo)
 - 5 unidades pequenas de morango (75 g)

Ceia – 22:30 h

- 240 ml de chá de cidreira, tília, camomila e limão
- 2 bolachas de marinheiras de chia (12 g)

Análise Global e Distribuição de Macronutrientes:

É possível observar na figura abaixo (**Figura 6**) que as percentagens de macronutrientes se aproximaram das inicialmente planeadas. Sendo que em termos de energia, a diferença foi de 40 kcal, não se considerando este valor como significativo.

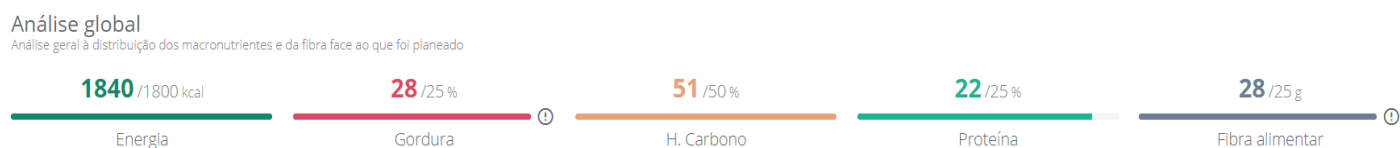


Figura 6 - Percentagens de energia, macronutrientes e fibra calculadas no Nutrium®.

Relativamente à distribuição, podemos verificar através da figura abaixo apresentada (**Figura 7**) que as percentagens se aproximam do inicialmente delineado.

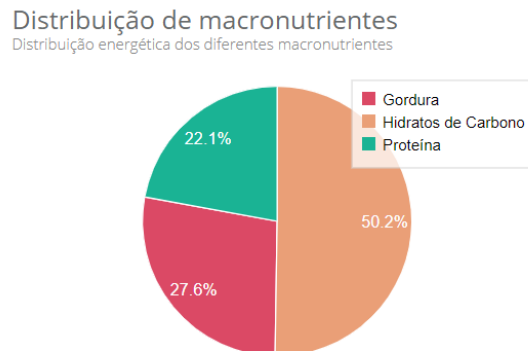


Figura 7 - Distribuição de macronutrientes calculadas no Nutrium®.

Balanço dos Micronutrientes:

A figura abaixo assinalada (**Figura 8**), indica a distribuição de vitaminas e minerais. Podemos verificar que em termos de vitaminas, a vitamina D é a que se encontra mais distante dos valores recomendados. Isto deve-se, em parte, ao facto de as deficiências estarem provavelmente superestimadas, como referiu o IOM, Food and Nutrition Board (2010) (Mahan, L. *et al.*, 2013). Porém, a alimentação não é a única fonte de vitamina D, pois existe síntese endógena através da exposição solar, desde que haja aporte adequado de colesterol (Mahan, L. *et al.*, 2013).

Em relação aos minerais, observamos que o aporte de ferro se encontra comprometido, uma vez que apenas metade das necessidades são suprimidas. Relativamente aos valores de sódio, estão praticamente no dobro do recomendado, em parte devido à quantidade de sódio considerada na confeção das sopas pelo software Nutrium.

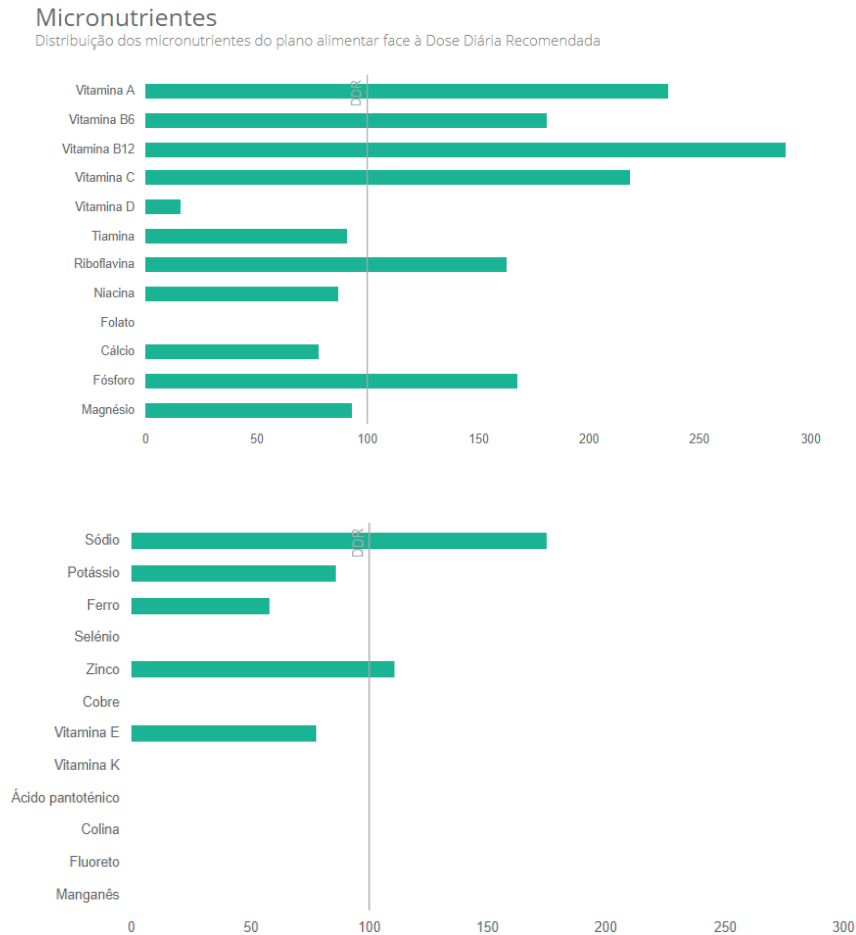


Figura 8 - Distribuição de micronutrientes calculada no Nutrium®.

Recomendações:

- Diminuir a ingestão de açúcar (reduzir gradualmente o açúcar adicionado ao café);
- Reduzir a ingestão de alimentos pré-cozinhados;
- Preferir temperar os alimentos com especiarias e ervas aromáticas em detrimento do sal e ter especial atenção à quantidade adicionada à sopa;
- Juntar alimentos ricos em ferro e vitamina C para promover a absorção de ferro;
- Evitar estar mais de 3:30 h sem comer;
- Continuar a praticar atividade física regularmente.

5.1.2. Alimentação Coletiva e Restauração

Durante o período de estágio houve oportunidade de contactar com a área de restauração coletiva, através de auditorias semanais às UAN do Novo Banco. Foram realizadas 17 visitas a 3 unidades (Unidade da Duque de Palmela, Unidade do Oriente e Unidade do Taguspark). Depois de realizadas as auditorias, era preenchida uma *checklist* disponível num site designado por “iAuditor” onde se encontram modelos de *checklists*, criados pela Nutrialma, para unidades e *takeaways*. Estas *checklists* têm vários parâmetros onde temos que assinalar se o mesmo está “conforme”, “não conforme” ou “não aplicável”, alguns dos parâmetros são: confirmar se as fichas técnicas estão a ser cumpridas, se não houve contaminação cruzada durante a preparação, confeção e empratamento, se os temperos/molhos têm identificação da data de abertura e se estão dentro do prazo de validade, no processo *cook&chill* se foi feita e registada a medição da temperatura no centro do alimento após a regeneração, que teria de atingir uma temperatura igual ou superior a 65 °C (**Figura 9**), e após o arrefecimento rápido, que deveria atingir uma temperatura entre 0°C e 6°C. No *Takeaway* confirmar a separação das guarnições da proteína no empratamento das embalagens e se os vegetais crus estão acondicionados numa embalagem à parte da guarnição e verificar se as embalagens estão corretamente etiquetadas com o nome, lista de ingredientes e alergénios e se estão identificados com o número de encomenda. Foram ainda realizadas também 3 visitas aos Bares da Castilho e da Sede do Novo Banco, com o intuito de ver a oferta existente, garantir oferta de produtos saudáveis, garantir o cumprimento do manual de procedimentos e fazer propostas de novos produtos.



Figura 9 - Medição da temperatura após a regeneração.

Houve oportunidade de pesquisar e adaptar 6 receitas de canapés saudáveis, 7 receitas de sobremesas saudáveis à base de fruta e 6 receitas de saladas quentes saudáveis, para eventualmente incorporar nas unidades de restauração.

Foram elaboradas algumas ementas e declarações nutricionais de ementas do mês de dezembro para uma unidade no Porto (**Anexo III**), com o intuito de aprender e perceber o processo das mesmas. A realização das mesmas foi baseada em fichas técnicas já existentes e na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Através destes dados e de valores de capitação, valorizou-se a receita, sendo que os dados a utilizar para a declaração nutricional seriam: valor energético, teor de hidratos de carbono (açúcares), teor de lípidos totais e saturados e por fim, o teor de sal.

Adaptaram-se algumas fichas técnicas antigas à nova versão considerando o processo *cook&chill*. Esta adaptação foi realizada no *Excel*® e consistiu em colocar os respetivos valores de capitação e modificar a preparação do prato com a introdução do tempo e temperatura a que o mesmo deveria estar no interior da regeneradora.

5.1.3. Projeto “Ponto. Escolha Saudável”

Este projeto foi desenvolvido pela Nutrialma a pedido do grupo Trivalor, líder da restauração em Portugal, com o objetivo de dar resposta aos desafios e necessidades que os consumidores apresentavam. A marca Ponto. obedece a três pilares: produto, informação e educação.

As receitas criadas pela Nutrialma mediante este projeto, suscitou algum interesse por parte da Trivalor que lançou o desafio de se criar um livro. Estes pratos foram desenvolvidos por uma equipa de nutricionistas da Nutrialma em conjunto com chefes de cozinha, tendo como objetivo divulgar um conjunto de receitas que sejam nutricionalmente equilibradas, sem descurar a apresentação e de fácil execução no dia a dia. Este livro oferece inúmeras receitas de: *snacks*, refeições ligeiras, pratos vegetarianos, carne, peixe e ainda sobremesas e bebidas. Sendo que, tive oportunidade de fazer algumas valorizações para posteriormente, ser feita a declaração nutricional para cada receita. Este projeto veio substituir o projeto “Saúde à Mesa”, mudando a imagem, o nome e melhorando o conceito.

O projeto está a ser implementado em algumas unidades, como o refeitório da sede da Vodafone no Parque das Nações, onde tive oportunidade de participar no lançamento do mesmo. A divulgação aconteceu no refeitório da empresa e consistiu em falar com os funcionários que iam almoçar, dar-lhes a conhecer o novo projeto e a distribuir folhetos com a informação.

Todos os dias é oferecido na linha de serviço um prato e uma sobremesa devidamente assinalados com o nome do projeto (**Figura 10**) que pretende dar opções mais saudáveis, variadas e equilibradas, com menos sal, gordura e açúcar (**Figura 11**), de modo a sensibilizar os funcionários a terem comportamentos alimentares mais saudáveis e a serem mais conscientes daquilo que comem.



Figura 10 – Sobremesa “Ponto.”.



Figura 11 – Cartaz do projeto.

5.1.4. Elaboração, pesquisa e participação em workshops

Uma vez por mês, é desenvolvido um workshop para os colaboradores do Novo Banco nas instalações do Taguspark e na Unidade Duque de Palmela, com o objetivo de abordar variados temas, desmistificar alguns mitos, ensinar algumas técnicas para tornar os pratos mais saudáveis e demonstrar como é fácil praticar uma alimentação saudável fazendo pequenas alterações. Durante o período de estágio, participou-se em 3 *workshops*.

Para o *workshop* teórico “Mitos à Volta da Alimentação” foi feita a pesquisa e elaboração do *PowerPoint* (**Anexo IV**) para posteriormente ser apresentado pela Dra. Marta Neves aos colaboradores no Novo Banco no TagusPark, que teve lugar no dia 20 de março e, onde também houve oportunidade de assistir. O objetivo deste *workshop* foi alertar e desmistificar algumas crenças que estão enraizadas na nossa sociedade. Os mitos

abordados foram: “O Azeite é uma gordura saudável por isso engorda menos”; “Beber água às refeições engorda”; “O pão sem glúten é mais saudável do que o pão tradicional”; “Aquecer a comida no microondas promove a perda de nutrientes” e “A laranja é o alimento com mais vitamina C”.

No dia 16 de abril de 2019, realizou-se o *workshop* “Folar Páscoa Saudável” (**Figura 12**), tendo havido a oportunidade de preparar a apresentação do mesmo juntamente com a minha colega Heloisa Rodrigues, para além de ter auxiliado a Dra. Marta Neves na preparação da massa dos folares e na logística do *workshop*. Durante o *workshop* foram transmitidos truques e “dicas” para uma Páscoa mais saudável, foi explicada a história do folar e no final, os colaboradores puderam enfeitar o seu folar a seu gosto. Pretendia-se que a receita do folar não tivesse gordura na sua composição, pelo que a receita original foi adaptada e a gordura foi substituída por puré de maçã com o intuito de dar uma certa humidade ao folar.

No dia 21 de maio de 2019, foi possível participarmos no *workshop* “Entradas Saudáveis sem sal” (**Figura 13**) com o objetivo de promover a saúde cardiovascular, dar a conhecer aos colaboradores da entidade bancária os tipos de sal que existem e algumas opções de substituição do sal (especiarias, ervas aromáticas, ...) nas preparações culinárias. Depois da sessão teórica, a Dra. Marta Neves confeccionou 3 receitas (Salada com morangos, mirtilos, amêndoa torrada e queijo feta, bruschetta mediterrânica e paté de atum saudável em caixas de penino) e os colaboradores degustaram no final.

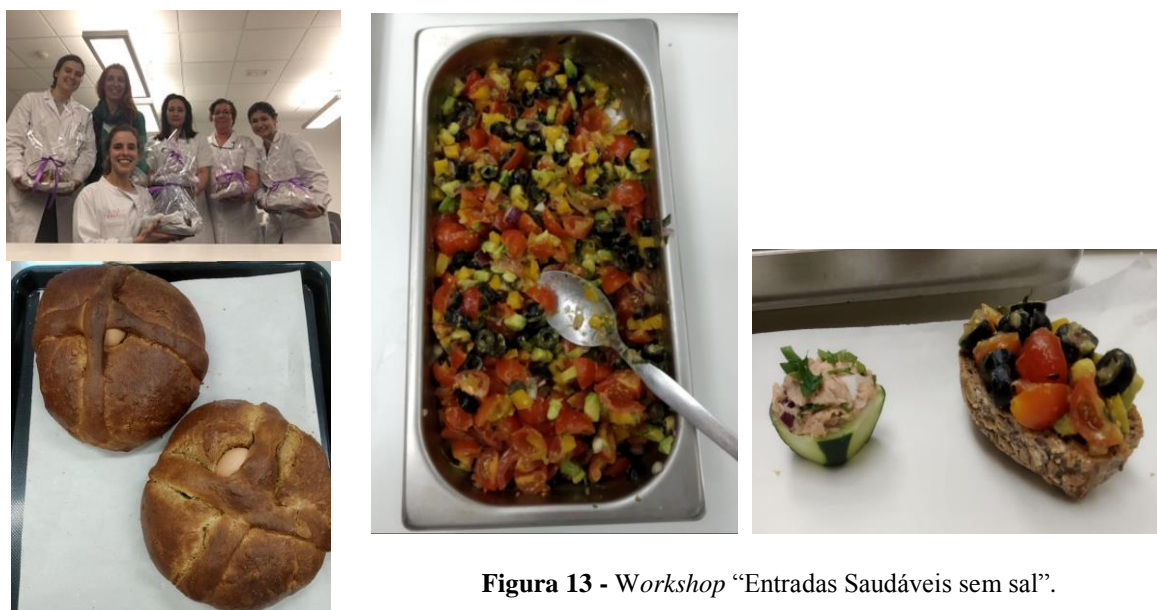


Figura 13 - *Workshop* “Entradas Saudáveis sem sal”.

Figura 12 - *Workshop* “Folar Páscoa Saudável”.

5.1.5. Promover a literacia em alimentação saudável e consciente nos colaboradores do Novo Banco, através de Infografias e Newsletters

Todos os meses, a Nutrialma desenvolve comunicações em que cada mês tem o seu tema. Foi feita pesquisa científica e elaboradas 4 comunicações, 4 infografias e 4 *newsletters*, que abordaram temas como o “Sal” (maio; **Anexo V**) com o objetivo de comemorar o mês da Saúde Cardiovascular, “Alimentação e Comunicação nas Redes Sociais” (junho), “Alimentação Sustentável” (julho) e “Saúde em Família: Nutrição na Mulher, Homem e Criança” (setembro), sendo que as últimas três comunicações estão para aprovação do conteúdo e *design*. Estas comunicações têm o objetivo de promover a literacia alimentar e consciente nos colaboradores do Novo Banco através de texto de caráter informativo e receitas saudáveis, sendo que a Newsletter está disponível para os colaboradores na Intranet e a Infografia está exposta num local visível em todas as unidades.

5.1.6. Participação na Campanha “Reduzir a adição de sal”

A OMS recomenda o consumo máximo de 5 gramas de sal por dia (1 colher de chá rasa), sendo que atualmente, os portugueses consomem cerca de 7,3 gramas de sal por dia (Associação Portuguesa de Nutrição, 2018). Para a comemoração do Dia da Hipertensão que se assinalou no dia 17 de maio, a Nutrialma e o Novo Banco decidiram promover uma campanha.

Esta campanha decorreu entre os dias 13 e 23 de maio de 2019 e teve como objetivo avaliar a quantidade de sal fino consumido diariamente nas unidades (Taguspark, Duque de Palmela e Oriente) através dos saleiros disponíveis nas ilhas das saladas/mesa dos temperos e perceber se através da aplicação de uma sinalética nos saleiros que dizia “Stop, não adicione sal” (**Figura 14**), os consumidores ganhavam consciência para a importância de reduzir o consumo de sal e se, de facto, o reduziam.

No primeiro dia de campanha, todos os saleiros novos foram pesados e registado o peso e no final da linha os saleiros foram novamente pesados. No dia 17, foram colocadas sinaléticas nos saleiros (**Figura 15**) e registado o peso no final da linha nos restantes dias. Tratou-se de um projeto piloto, sendo necessário aumentar o período de aplicação do mesmo, ter em conta a ementa dos dias, se a mesma levava a que houvesse um maior

consumo de saladas e como tal, aumentasse o uso de sal, e outros dados importantes, a fim de melhorar e tornar mais credível este projeto sobre o consumo de sal.



Figura 14 – Sinalética STOP.



Figura 15 - Saleiro com sinalética STOP.

6. Outras atividades

No dia 13 de outubro de 2018, decorreu o V Congresso Europeu de Nutrição Funcional no Centro de Congressos de Lisboa (**Anexo VI**), onde houve oportunidade de assistir a palestras como: intolerância à histamina; esteatose hepática não alcoólica – uma abordagem funcional; microbiota e saúde metabólica; nutrição e autoimunidade; impacto de nutrientes no ritmo circadiano e ainda nutrição funcional na recuperação do atleta.

A 03 de novembro de 2018, assistiu-se as várias palestras no âmbito do I Encontro Luso Brasileiro de Nutrição Funcional, que teve lugar no Cineteatro João Mota em Sesimbra (**Anexo VII**) e tendo sido desenvolvida pela VP Centro de Nutrição Funcional. Foram abordados temas como: a bioenergética e envelhecimento na ótica da nutrição clínica funcional; compostos fenólicos no controlo da Diabetes; nutrição funcional na prevenção do neuro envelhecimento; Importância da origem do alimento; dor pós treino, histamina e performance; oficinas de culinária – receitas para potencializar as mitocôndrias e ainda a discussão de um caso de estudo.

A 15 de dezembro de 2018, houve oportunidade de participar num estudo com crianças e adultos ciclistas, designado por “*Characterization of ecosystem and co-factors of mountain-bike and triathlon athletes throughout a competitive season*”, em que se

aplicaram Questionários de Frequência Alimentar (QFA) e Questionários das 24 horas anteriores.

No dia 10 de abril de 2019, decorreu no Capitólio no Parque Mayer em Lisboa a Conferência Portugal Saudável - *Improving Our Food System* organizada pela Missão Continente (**Figura 16**), onde foram abordados temas como a Sustentabilidade, o futuro do Sistema Alimentar e o seu impacto na economia, o uso excessivo de antibióticos que prejudicam não só a nossa saúde, mas todo o ecossistema. Devendo existir um compromisso entre produtores, distribuidores e hipermercados para que o impacto ambiental seja o menor possível, de modo a preservar futuras gerações. Porém, em paralelo, deve-se também assegurar os princípios de integridade alimentar, ou seja, os produtores devem ser certificados e garantir a qualidade alimentar, para além de assegurar o bem-estar dos animais. No final da conferência, foi possível assistir a uma discussão “À Roda da Alimentação” moderada pela apresentadora Catarina Furtado. Pôde-se concluir que estamos a caminhar para um sistema muito mais sustentável, mas que ainda existe um longo percurso a fazer.

A 08 de maio de 2019, participei numa prova de análises sensorial de um produto fermentado, que teve lugar na Sonae MC, em Carnaxide (**Figura 17**). Provou-se 4 amostras com diferentes teores de sal e vinagre e o objetivo é obter-se um produto que seja maioritariamente aceitável por todos e com a perspectiva de ser colocado no mercado.



Figura 16 - Conferência Portugal Saudável
- Improving Our Food System.

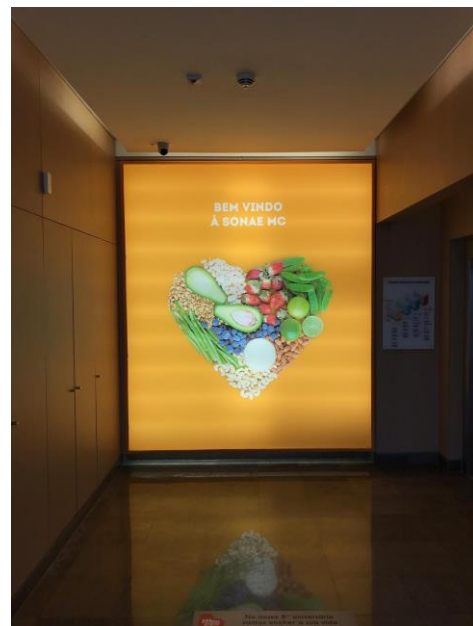


Figura 17 – Sonae MC.

7. Conclusão

Os Estágios Profissionalizantes I e II possibilitaram o contacto com as áreas em que pretendo trabalhar no futuro, permitiu-me também consolidar conhecimentos que fui adquirindo ao longo da licenciatura, e ainda relacionar-me com futuros colegas que me ajudaram a desenvolver capacidades profissionais e pessoais que me irão com certeza ser úteis no futuro quando exercer a profissão.

No âmbito da Nutrição Clínica, pude desenvolver competências e conhecimentos sobre como se processa uma consulta de nutrição, como avaliar os hábitos alimentares, o estado nutricional dos clientes e ainda colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao aplicar um recordatório alimentar das 24 horas anteriores.

Em relação à Alimentação Coletiva e Restauração, tive a oportunidade de contactar com as equipas de trabalho nas unidades, adquirir competências em variados aspetos relacionados com a restauração coletiva como a realização de auditorias às unidades, valorização de pratos, tive ainda oportunidade de participar na divulgação do projeto “Ponto. Escolha Saudável” e participar em workshops, desenvolvendo a parte comunicacional e promovendo uma alimentação saudável e consciente.

Para concluir, saliento a mais valia deste estágio tanto para a minha aprendizagem enquanto futura nutricionista como enquanto pessoa. Posso terminar, constatando que os objetivos gerais e específicos inicialmente propostos, foram atingidos com sucesso.

8. Referências Bibliográficas

Associação Portuguesa de Nutrição. (2018). Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book n.º 49. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição.

Bento, A., & Matos, C. (2007). O nutricionista hoje. *Nutricias*, 7, 7-8. A revista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

Creative Minds. (2013). Nutrialma. Retrieved November 24, 2018, from <http://www.nutrialma.com/sobre.html>.

Healthium, S. A. (2018). Nutrium - Software de Nutrição para Nutricionistas e Pacientes. Retrieved December 25, 2018, from <https://app.nutrium.io/professionals/home>.

Mahan, L., Escott-Stump, S., Raymond, J. (2013). *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. 13ª edição, Elsevier Editora Ltda. Rio de Janeiro.

ANEXOS

ANEXO I

Folhas de Sumário I

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I

7º Semestre

Ano Lectivo 2018-2019

Aluno: Carolina Isabel Agostinho da Fonseca

Instituição/Serviço: Nutrialma

Orientador: Dra. Marta Magrão e Dra. Teresa Herédia

Outubro de 2018 a Janeiro de 2019

Dias /Horas	Sumário
<p><u>08 / 10 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Parte da manhã foi passada na Unidade Duque de Palmela. Parte da tarde passada na Nutrialma, no Marques Rebelo a atualizar fichas técnicas da Nutrialma e preencher a check list.</p>
<p><u>09 / 10 / 2018</u> Das <u>10:30h</u> às <u>13:30</u> horas + 2h em casa Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Parte da manhã foi passada a observar consultas na clínica do Novo Banco no Taguspark com a Dra. Teresa de Herédia. Parte da tarde foi passada a atualizar as fichas técnicas da Nutrialma.</p>
<p><u>15 / 10 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Comparação do valorizador da Nutrialma com a Tabela do Insa, na Nutrialma.</p>
<p><u>16 / 10 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Comparação do valorizador da Nutrialma com a Tabela do Insa, na Nutrialma.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>22 / 10 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Dia passado na Nutriclma no traques de Pombal a fazer o relatório de estágio e a procurar receitas de carapés saudáveis.</p>
<p><u>23 / 10 / 2018</u> Das <u>10:30</u> h às <u>13:30</u> horas + 3h em casa</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Parte da manhã passada a observar consultas na Clínica do Novo Banco no Toyosparki com a Dra. Teresa Herédia</p> <p>Parte da tarde passada a procurar receitas saudáveis de carapés saudáveis.</p>
<p><u>29 / 10 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Parte da manhã passada na Unidade do Oriente.</p> <p>Parte da tarde fiz a check list e trabalhei no relatório de estágio na Nutriclma.</p>
<p><u>30 / 10 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas + 3h em casa</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Dia passado na Nutriclma do traques de Pombal a fazer valorizações de receitas para o livro "Ponto, Escalho Saudável."</p> <p>Em casa acabei as valorizações.</p>
<p><u>05 / 11 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Dia passado na Nutriclma do traques de Pombal a fazer o relatório de estágio.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>06 / 11 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Parte da manhã passada na Unidade do Oriente a fazer a visita. Parte da tarde fiz a check list e pesquisei receitas de sobremesas saudáveis à base de fruta.</p>
<p><u>12 / 11 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Dia passado na Nutriclínica do Marques de Pombal a terminar as receitas e respetivas valorizações das sobremesas saudáveis à base de fruta. A tarde estive a corrigir valorizações das ementas de dezembro.</p>
<p><u>13 / 11 / 2018</u> Das <u>10:30</u> h às <u>13:30</u> horas + 2h em casa</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Parte da manhã passei a observar consultas na clínica do Novo Banco no Tejuspark com a Dra. Teresa de Herédia. Parte da tarde passei a terminar a correção das valorizações das ementas de dezembro.</p>
<p><u>19 / 11 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>16</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Parte da manhã passada na Unidade Duque de Palmela a fazer a visita. Parte da tarde na Nutriclínica do Marques de Pombal a fazer a checklist.</p>
<p><u>20 / 11 / 2018</u> Das <u>9:30</u> h às <u>13:30</u> horas + 1h em casa</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz a visita à Unidade do Tejuspark Fiz o check list da auditoria.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>26/11/2018</u></p> <p>Das <u>9:30</u> h às <u>13:30</u> horas +1h em casa</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u></p> <p>Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz a visita à unidade do Tagus Park.</p> <p>Preenchi a checklist.</p>
<p><u>27/11/2018</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u></p> <p>Aluno <u>♀</u></p>	<p>Estive o dia todo na Nutrialme no Mercado de Pombal a fazer as médias e não conformidades das unidades desde fevereiro de 2018.</p>
<p><u>03/12/2018</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u></p> <p>Aluno <u>♀</u></p>	<p>Estive o dia todo na Nutrialme no Mercado de Pombal a acabar as médias e não conformidades das unidades desde fevereiro de 2018.</p>
<p><u>04/12/2018</u></p> <p>Das <u>10:30</u> h às <u>13:30</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u></p> <p>Aluno <u>♀</u></p>	<p>Parte da manhã passei a observar consultas da Dra. Teresa de Herédia na Clínica do Novo Banco no Tagus Park.</p> <p>Apliquei uma anamnese e questionário alimentar das 24 horas anteriores a uma paciente, para colocar no relatório de estágio.</p>
<p><u>10/12/2018</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u></p> <p>Aluno <u>♀</u></p>	<p>Estive na Nutrialme a fazer o relatório de estágio.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>11 / 12 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Estive na Nutrialma a fazer pesquisa de receitas de saladas quentes saudáveis. E fiz o relatório de estágio.</p>
<p><u>17 / 12 / 2018</u> Das <u>10</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Estive na Sede da Vodafone no Parque das Nações a divulgar o projeto "Ponto. Escolha Saudável". À tarde fiz alguns templates de pratos para o Projeto "Ponto. Escolha Saudável".</p>
<p><u>18 / 12 / 2018</u> Das <u>10</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>F</u></p>	<p>Estive na Nutrialma a fazer templates de pratos para o projeto "Ponto. Escolha Saudável".</p>
<p><u> / / </u> Das <u> </u> h às <u> </u> horas</p> <p>Orientador <u> </u> Aluno <u> </u></p>	
<p><u> / / </u> Das <u> </u> h às <u> </u> horas</p> <p>Orientador <u> </u> Aluno <u> </u></p>	

ANEXO II

Folhas de Sumário II

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

8º Semestre

Ano Letivo 2018-2019

Aluno: Carolina Triabel Agostinho da Fonseca

Instituição/Serviço: NutriAlma

Orientador: Dra. Marta Magrão

Março a Junho de 2019

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>06/03/2019</u> Das <u>9:30h</u> às <u>11:30</u> horas Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>φ</u>	Conversa com a Dra. Marta Magrão sobre o projeto final de licenciatura. Pesquisei sobre os ritos à volta da Alimentação para a Tertúlia que a NutriAlma está a organizar. À tarde houve reunião com as novas estagiárias.
<u>07/03/2019</u> Das <u>9:30h</u> às <u>13:00</u> horas + 2 horas em casa Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>φ</u>	Visita à unidade do Tagus Park. Pesquisei ritos à volta da Alimentação.
<u>11/03/2019</u> Das <u>10h</u> às <u>19h</u> horas Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>φ</u>	Pesquisa sobre os ritos à volta da Alimentação.
<u>12/03/2019</u> Das <u>9:30h</u> às <u>13h</u> horas Orientador <u>M. Magrão</u> Aluno <u>φ</u>	Fui fazer visita aos Bares da Castello e da sede do Novo Banco. Pesquisei sobre os ritos à volta da Alimentação.

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>13 / 03 / 2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>14</u> horas + 3:30h em casa</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à Unidade do Oriente e preenchi a checklist.</p> <p>Pesquisa sobre os tópicos à Volta da Alimentação.</p>
<p><u>14 / 03 / 2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à Unidade Duque de Palmela.</p> <p>Continuei a pesquisa e a organizei um word e PowerPoint sobre os tópicos à Volta da Alimentação.</p>
<p><u>15 / 03 / 2019</u> Das <u>10:30</u> h às <u>19:30</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Continuei a organizar o PP e word sobre os tópicos à Volta da Alimentação.</p>
<p><u>19 / 03 / 2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Estive no escritório da Nutrialme a finalizar o word e o Power-Point sobre os tópicos à Volta da Alimentação.</p> <p>À tarde fiz visita aos bares da Castilho e Sede do Novo Banco.</p>

Dias /Horas	Sumário
<p><u>20/03/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>13</u> horas + <u>4:30h</u> em casa Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Visita à unidade do Tagus Park. Fiz a auditoria, preenchi a checklist. Assisti ao workshop teórico dado pela Dra. Marta Neves sobre mitos à volta da Alimentação. Procurei receitas em casa.</p>
<p><u>21/03/2019</u> Das <u>9:30h</u> às <u>19</u> horas Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à unidade Duque de Palmela. Preenchi a checklist. Pesquisei receitas em livros e revistas no escritório da Nutrialma.</p>
<p><u>25/03/2019</u> Das <u>11</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Em casa, fiz construção de ementas e valorização de pratos.</p>
<p><u>26/03/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à Unidade do Tagus Park. Fiz a checklist. À tarde estive no escritório da Nutrialma e fiz pesquisa de receitas em livros e revistas.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>27 / 03 / 2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>14</u> horas + 3:30h em casa Orientador <u>Magnific</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à unidade do Oriente. Preenchi a checklist. Em casa fiz valorização de pratos e construção de ementas.</p>
<p><u>29 / 03 / 2019</u> Das <u>9:30</u>h às <u>11</u> horas Orientador <u>Magnific</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Estive no escritório da Nutrialma a continuar a pesquisa de receitas em revistas. Fiz a visita aos bares de Castilho e Sede do Novo Banco.</p>
<p><u>01 / 04 / 2019</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Magnific</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Em casa terminei as valorizações dos Pratos e a construção de ementas.</p>
<p><u>02 / 04 / 2019</u> Das <u>10:30</u>h às <u>18</u> horas Orientador <u>Magnific</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Assisti às consultas da Dra. Teresa de Herédia nos serviços clínicos do Novo Banco no Tagus Park À tarde tive reunião no escritório de Nutrialma.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>03/04/2019</u> Das <u>14</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Em casa fiz pesquisa de receitas.</p>
<p><u>04/04/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à unidade Duque de Palmela. Preenchi checklist.</p> <p>À tarde, no escritório de Nutriclma terminei de fazer a pesquisa em revistas.</p>
<p><u>08/04/2019</u> Das <u>8:00</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>De manhã estive em casa a fazer pesquisa para o meu projeto final.</p> <p>À tarde fui para o escritório de Nutriclma assistir a um workshop dado pela Dra. Tatilde Almeida sobre Alimentação vegetariana.</p>
<p><u>09/04/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>16</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à unidade do Tagus Park. Preenchi a checklist.</p> <p>Fizemos testes e degustações dos Foleiros da Paíscoa para o workshop Paíscoa Saudável, na Unidade do Tagus Park.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>10 / 04 / 2019</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>De manhã assisti à Conferência Portugal Saudável organizada pela Sonae TIC / continente Missão Continente.</p> <p>À tarde, no escritório da Nutrialma fiz pesquisa de receitas e dicas para uma Páscoa Saudável.</p>
<p><u>11 / 04 / 2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à unidade do Oriente. Preenchi a checklist.</p> <p>À tarde fui para a Unidade Duque Palmela fazer testes e degustações de Fofares da Páscoa para o workshop Páscoa Saudável. Discussão e correção das ementas e valorização dos pratos no escritório da Nutrialma.</p>
<p><u>16 / 04 / 2019</u> Das <u>15:30</u> h às <u>18:30</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Participei no workshop dado pela Dra. Marta Neves sobre Fofares Páscoa saudável na Unidade Tagus Park.</p>
<p><u>22 / 04 / 2019</u> Das <u>14</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Em casa, finalizei o pré-projeto final de licenciatura.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>23/04/2019</u> Das <u>10:30</u>h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnifico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Assisti às consultas de Dra. Teresa de Herédia nos serviços clínicos do Novo Banco no Tagus Park.</p>
<p><u>24/04/2019</u> Das <u>9:30</u>h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnifico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à unidade Duque Palmela. Preenchi a checklist.</p> <p>À tarde fiz pesquisa sobre as Redes sociais na Alimentação para uma comunicação da Nutrialma para o mês de junho.</p>
<p><u>29/04/2019</u> Das <u>10</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnifico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Em casa, fiz pesquisa sobre Redes Sociais e na Alimentação para uma comunicação da Nutrialma para o mês de junho. E fiz também pesquisa sobre Alimentação sustentável para uma comunicação da Nutrialma para o mês de julho.</p>
<p><u>30/04/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnifico</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fiz visita à unidade do Tagus Park. Preenchi a checklist.</p> <p>À tarde fui para o escritório da Nutrialma e ajudei a fazer a montagem da Newsletter sobre Alimentação e Redes Sociais.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>02/05/2019</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Mágica</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Em casa, pesquisei sobre Alimentação Sustentável para uma comunicação da Nutrialme para o mês de julho.</p>
<p><u>06/05/2019</u> Das <u>14</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Mágica</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Em casa, pesquisei e ajudei a montar a Newsletter sobre Alimentação Sustentável.</p>
<p><u>07/05/2019</u> Das <u>16:30</u>h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Mágica</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Assisti às consultas dadas pela Dra. Tercia de Herédia nos serviços clínicos do Novo Banco no Tagus Park.</p> <p>À tarde, fui para o escritório da Nutrialme e pesquisei sobre Alimentação e saúde na Mulher, Homem e Criança para uma comunicação da Nutrialme para o mês de setembro.</p>
<p><u>08/05/2019</u> Das <u>14</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Mágica</u> Aluno <u>♀</u></p>	<p>Fui à Sanae TIC fazer uma prova sensorial de um produto fermentado.</p> <p>Em casa, continuei a pesquisar sobre a Alimentação e saúde na Mulher, Homem e Criança para uma Comunicação para setembro.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>09/05/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Fiz visita à unidade do Oriente. Preenchi a checklist.</p> <p>À tarde, fui para o escritório da Nutrialma e revi as comunicações sobre o sal que a Nutrialma desenvolveu. E fiz pesquisa na Internet sobre receitas de entradas saudáveis para um workshop.</p>
<p><u>13/05/2019</u> Das <u>10</u> h às <u>14:15</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Fiz visita à unidade do Oriente. Preenchi a checklist.</p> <p>Auxiliei nas pesagens no início e fim da linha dos salteiros da ilha das saladas e do bar, no âmbito da Campanha "Reduzir a adição de sal" desenvolvida pela Nutrialma.</p>
<p><u>14/05/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Estive no escritório da Nutrialma a concluir a Comunicação sobre Alimentação e Comunicação nas Redes Sociais para o mês de junho.</p> <p>Pesei os salteiros da Unidade Duque de Palmela.</p>
<p><u>15/05/2019</u> Das <u>10</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Magnico</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Em casa, pesquisei sobre a Alimentação e Saúde na Mulher, Homem, e Criança para uma Comunicação para Setembro.</p> <p>Fui à unidade do Oriente fazer a pesagem dos salteiros.</p> <p>Em casa, continuei a pesquisa para a Comunicação.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>16/05/2019</u> Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Auxiliei na montagem das Comunicações. Fui à unidade do Tagus Park fazer a pesagem dos salteiros.</p>
<p><u>20/05/2019</u> Das <u>11</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Em casa, pesquisei para as Comunicações, Desenvolvi a Memória Final de Curso.</p>
<p><u>21/05/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>18:30</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Fiz a pesagem dos salteiros do dia anterior na Unidade Tagus Park. Fiz auditoria/visita à unidade. Preenchi a Checklist. Assisti a uma consulta cedele pela Dra. Marta Neves, nos serviços clínicos do Novo Banco no Tagus Park. Ajudei na preparação dos alimentos para o workshop. Participei no workshop sobre entradas saudáveis com redução de adição de sal.</p>
<p><u>22/05/2019</u> Das <u>9:30</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>M. Magiço</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Fiz auditoria à unidade do Oriente. Preenchi a checklist. Fui para a unidade Duque Palmela e ajudei na preparação dos alimentos para o workshop: Entradas saudáveis com redução de adição de sal.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>30 / 05 / 2019</p> <p>Das 9:30 h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Margarida</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Estive no Escritório da Nutricionista a concluir a Comunicação sobre a Alimentação e Saúde na Mulher, Homem e Criança para Setembro.</p> <p>Defendi a Memória Final de Curso.</p>
<p>___ / ___ / ___</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	
<p>___ / ___ / ___</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	
<p>___ / ___ / ___</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	

ANEXO III

Exemplo de ementa

dezembro - Natal mais sustentável



EMENTA - Porto

De 03 a 07 dezembro 2018

"Infusão de menta com hortelã e casca de limão"

	Por Dose	Por 100g					
		Energia Kcal/Kj	H.C. dos quais açúcares (g)	Lípidos Totais (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Sal (g)	
2ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal					
	Sopa c/ batata	Sopa de grelos	161/675	1,9	1,3	0,2	0,1
	Carne	Roletes de novilho com bacon, cogumelos e arroz branco	614/ 2569	0,4	5,7	1,9	0,5
	Peixe	Lulas recheadas com puré de batata e salada de tomate	447,8/1876	1,1	1,2	0,3	0,4
	Dieta	Melo cozido com batata cozida e couves de bruxelas	596,4/2497	1,1	1	0,1	0,2
3ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal					
	Sopa c/ batata	Sopa de feijão branco com nabichas	131/549	1,4	2	0,3	0,5
	Carne	Coelho à cafreal com batata frita	970/4060	0,6	6,8	1,2	0,2
	Peixe	Pescada cozida com todos	510,1/2136	1,2	2	0,4	0,3
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado com puré de brócolos	351/ 1470	1	2,8	1,3	0,3
	Vegetariano	Gratinado de soja e legumes (alho-francês, milho e cenoura)	320/1338	4,3	6,2	1,6	0,6
4ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal					
	Sopa c/ batata	Sopa de legumes	156/ 654	1,9	1,3	0,2	0,2
	Carne	Lombo de porco assado recheado com ameixas, batata corada e esparregado	564/ 2363	2,1	2,2	0,6	0,3
	Peixe	Solha frita com arroz de legumes	642/ 2690	0,7	7,1	0,9	0,4
	Dieta	Bifes de peru grelhados com massa <i>farfalle</i> e cenoura	378/ 1584	1,3	2,2	0,4	0,5
	Vegetariano	Tortilha de legumes	365//1529	1	3	1	0,3
5ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal					
	Sopa c/ batata	Sopa de alho-francês	148,5/622	1,2	0,6	0,1	0,2
	Carne	Peito de peru estufado com arroz	586/2454	0,7	3	0,5	0,3
	Peixe	Salmão assado	706/2957	0,2	24	5	0,2
	Dieta	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde	407/1707	0,9	0,5	0	0,9
	Vegetariano	Moussaka de beringela e tofu com arroz basmati	382/1600	1,6	3,4	1	0,3
6ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal					
	Sopa c/ batata	Caldo verde	155/ 650	1,7	1,5	0,2	0,3
	Carne	Feijoada	1070,1/4480	0,8	8,6	2,8	0,9
	Peixe	Bacalhau à brás	774/ 3241	0,5	14,8	5	2,4
	Dieta						

Departamento de Capital Humano

Com consultoria:
nutr^{alma}

Legenda

Teor elevado	Teor moderado	Baixo teor
--------------	---------------	------------

ANEXO IV

Workshop teórico “Mitos à Volta da
Alimentação”

Mitos à volta da Alimentação

nutri@alma

1

O azeite é uma gordura saudável por isso engorda menos?

2

O azeite é uma gordura saudável por isso engorda menos?

	AZITE	ÓLEO DE COCO	ÓLEO ALIMENTAR	NATAS	MANTEIGA
VALOR ENERGÉTICO	900 kcal	900 kcal	896 kcal	306 kcal	750 kcal
GORDURA SATURADA	14,4 g	89 g	11,3 g	18 g	47 g

Informação por 100g
Fonte: INIA e tabela de alimentos



3

Beber água às refeições engorda?

4

Beber água às refeições engorda?



Água não fornece nenhum nutriente, logo, não tem calorias!



A ingestão de água às refeições é desaconselhada ou deve ser diminuída quando:
Refeições muito grandes
Refeições com elevado teor de gordura

5

O pão sem glúten é mais saudável do que o pão tradicional?

6

O pão sem glúten é mais saudável do que o pão tradicional?

PÃO DE MAFRA

Ingredientes: Farinha de trigo, farinha de centeio, água, levedura fresca e sal.

Declaração Nutricional (por 100g):

Energia: 261 kcal/1097 kJ

Lipídios: 2,2 g

dos quais ácidos gordos saturados: 0,3 g

Hidratos de Carbono: 51,7 g

dos quais açúcares: 2,2 g

Fibra: 2 g

Proteínas: 9 g

Sal: 0,9 g



PÃO SEM GLÚTEN

Ingredientes: Amido de milho, água, massa fécula 14% (farinha de arroz, água, amido de arroz, amarelo de arroz, fibra vegetal (psílio, milho), óleo de girassol, farinha de milho-miúdo 2,6%, proteína de soja, farinha de centeio 1,7%, espessante: Hidroxipropilmetilcelulose, levedura, sal, mel.

Declaração Nutricional (por 100g):

Energia: 279 kcal/1169 kJ

Lipídios: 1,6 g

dos quais ácidos gordos saturados: 0,5 g

Hidratos de Carbono: 65 g

dos quais açúcares: 1,1 g

Fibra: 2,2 g

Proteínas: 5,5 g

Sal: 1,0 g



OPÇÕES DE PÃES SEM GLÚTEN

Pães sem aditivos, sem gorduras, sem açúcar e com farinhas sem glúten



8

O pão sem glúten é mais saudável do que o pão tradicional?

Aquecer a comida no microondas promove a perda de nutrientes?

9

Aquecer a comida no microondas promove a perda de nutrientes?

A confeção a vapor e o microondas retêm mais nutrientes em comparação com a fervura.

Como o aquecimento é rápido, as vitaminas, nutrientes, sabor e a cor do produto alimentar são preservados.



10

A laranja é o alimento com mais vitamina C?

11

A laranja é o alimento com mais vitamina C?



ALIMENTO	TEOR VITAMINA C
Salsa fresca	220 mg
Kiwi amarelo (goldene)	163 mg
Couveira grelhada crua	148 mg
Salsa seca	120 mg
Pinheiro grelhado	108 mg
Kiwi	72 mg
Laranja	57 mg

Informação por 100g
Fonte: INIA



12

A laranja é o alimento com mais vitamina C?

Estudos indicam que o maior potencial para o benefício da vitamina C no tratamento da constipação ocorre quando a suplementação é iniciada dentro de 24 horas do início dos sintomas e em altas doses (8 g por dia), com terapia continuada por pelo menos 5 dias.

Wang, S., & Evans, W. (2015). Vitamin C in the Resolution and Treatment of the Common Cold. *Journal of Natural Products*, 78(1), 101-110.



13

Obrigada!

Marta Neves
martaneves.nutricao@gmail.com

nutri@alma

14

ANEXO V

Infografia e *Newsletter* “Sal”

NUTRICIONÁRIO

Sal

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo máximo de **5 gramas de sal por dia** (1 colher de chá rasa). Atualmente, os portugueses consomem cerca de 7,3 gramas de sal por dia.



Como reduzir o consumo de sal:



Utilize especiarias, ervas aromáticas e limão nas suas marinadas e cozinhados.

A salicórnica é uma planta que cresce junto a águas salinizadas, daí o seu sabor salgado. Utilize em sopas, saladas e pratos.



Quando consumir produtos enlatados, escorra bem o líquido da conserva e passe o produto por água corrente para retirar o sal.

Analise bem os rótulos! Ingredientes como glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio aumentam o teor de sal dos produtos.



Sabia que...

...deve optar por comprar sal grosso e triturá-lo em vez de comprar o sal refinado? Além do sal, o sal refinado contém outras substâncias e aditivos na sua composição.



SAL – COMO LER OS RÓTULOS



Opte mais vezes por alimentos com teores de sal baixos a médio!

Alegações Nutricionais encontradas nos rótulos:

Baixo teor de sal

Teor de sal igual ou inferior a 0,3g por 100g/100ml de produto.

Muito baixo teor de sal

Teor de sal igual ou inferior a 0,1g por 100g/100ml de produto.

Sem sal

Teor de sal igual ou inferior a 0,0125g por 100g/100ml de produto.

Sem sal adicionado

Não foi adicionado sal ao produto e o mesmo não contém um teor de sal superior a 0,3g por 100g/100ml.

Robalo com salicórnia e laranja

2 robalos | 2 hastes de salicórnia | 1 bolbo de funcho | 1 laranja
1 pimento amarelo | 2 c. sopa de azeite | 75ml de vinho branco

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Lave e seque o peixe e coloque-o num tabuleiro do forno forrado com papel vegetal.
3. Prepare o funcho e corte-o em gomos finos. Corte a laranja em rodela e o pimento em tiras.
4. Disponha os legumes, a laranja e a salicórnia à volta do robalo, tempere com o azeite e o vinho e leve ao forno cerca de 35 minutos.



Referências bibliográficas:

- (1) Lopes, A., Teixeira, D., Calhau, C., Pestana, D., Padrão, P., & Graça, P. (2015). Ervas aromáticas: uma estratégia para a redução de sal na alimentação dos portugueses.
- (2) Associação Portuguesa de Nutrição. Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book n.º 49. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018.
- (3) Substituição de sódio nos alimentos. Revista-Fi.com, n.º 25. Brasil. 2013.

SAL

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo máximo de **5 gramas de sal por dia** (1 colher de chá rasa). Atualmente, os portugueses consomem cerca de 7,3 gramas de sal por dia.



Analise bem os rótulos! Ingredientes como glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio aumentam o teor de sal dos produtos.

Utilize o Semáforo Nutricional.



Opte mais vezes por alimentos com teores de sal baixos a médio!

Como reduzir o consumo de sal:



Utilize especiarias, ervas aromáticas e limão nas suas marinadas e cozinhados.



Quando consumir enlatados, escorra bem o líquido da conserva e passe por água corrente para retirar o sal.



A salicórnia é uma planta com sabor salgado. Utilize-a para temperar.

Robalo com salicórnia e laranja

2 robalos | 2 hastes de salicórnia | 1 bolbo de funcho | 1 laranja | 1 pimento amarelo
2 c. sopa de azeite | 75ml de vinho branco

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Lave e seque o peixe e coloque-o num tabuleiro forrado com papel vegetal.
3. Prepare o funcho e corte-o em gomos finos. Corte a laranja em rodela e o pimento em tiras.
4. Disponha os legumes, a laranja e a salicórnia à volta do robalo, tempere com o azeite e o vinho e leve ao forno cerca de 35 minutos.



ANEXO VI

Certificado

V Congresso Europeu de Nutrição
Funcional

NUTRISCIENCE

V CONGRESSO EUROPEU DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL 2018



“

CERTIFICA-SE QUE

CAROLINA ISABEL AGOSTINHO DA FONSECA

Participou no V Congresso Europeu de Nutrição Funcional, que decorreu em Lisboa, no dia 13 de Outubro de 2018.

”


A Direcção

ANEXO VII

Certificado

I Encontro Luso Brasileiro de
Nutrição Funcional



Certificamos que:

Participou do:

Data:

Carga Horária:

Apoio: SESIMBRA |



**Slow Food®
PORTUGAL**

Promovido pela VP Centro de Nutrição Funcional Ltda
Divisão Valéria Paschoal de Ensino e Pesquisa.

Valéria Paschoal

Dra. Valéria Cristina Provenza Paschoal
Diretora e Nutricionista - CRN-3 1988

Andréia Neves

Dra. Andréia Neves
Diretora, Educadora Física, Nutricionista - CRN-3 22.292



Realização:

