



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio

Elaborado por Bárbara Maria Milho Ferreira Batista

Aluno nº 20182225

Orientadora Externa: Dra. Marta Neves

Orientadora Interna: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena

junho 2022

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio

Elaborado por Bárbara Maria Milho Ferreira Batista

Aluno nº 20182225

Orientadora Externa: Dra. Marta Neves

Orientadora Interna: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena

junho de 2022

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Agradecimentos

Finalizada uma etapa muito importante da minha vida, não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que me apoiaram ao longo do meu percurso académico e contribuíram para a sua concretização.

Agradeço à minha orientadora interna, Prof.^a Doutora Ana Valente, por todo o apoio que demonstrou não só durante o estágio, como também durante toda a licenciatura.

À minha orientadora externa, Dra. Marta Neves, pela orientação, acompanhamento e disponibilidade constante, durante a realização do estágio.

Agradeço a toda a equipa da Nutrialma, em especial à Dra. Teresa de Herédia por toda a disponibilidade que teve comigo e pela oportunidade que me proporcionou ao realizar o estágio profissionalizante, que inevitavelmente, contribuirá para o meu futuro profissional.

Um agradecimento muito especial à minha família por tornarem possível esta etapa da minha vida. À minha mãe, Lurdes Batista, por todo o apoio, carinho e compreensão demonstrados ao longo do meu percurso pessoal e académico.

Aos meus colegas de turma, em especial à Carolina Costa, pelos momentos que partilhámos durante o estágio e por todo o apoio e ajuda.

Índice

| | |
|--|------|
| Índice de figuras | viii |
| Lista de abreviaturas e siglas | ix |
| 1. Introdução | 1 |
| 2. Objetivos | 2 |
| 2.1.Gerais | 2 |
| 2.2.Específicos | 2 |
| 3. Orientação e duração dos Estágios | 3 |
| 4. Descrição do local de Estágio | 4 |
| 5. Atividades desenvolvidas | 5 |
| 5.1.Instituição Bancária | 5 |
| 5.1.1. Produção de conteúdos informativos para os colaboradores da Instituição Bancária | 8 |
| 5.1.2. Ação de sensibilização – Avaliação da Composição Corporal | 9 |
| 5.2. Acompanhamento Operacional de URC em Restaurante de IPSS | 10 |
| 5.3. Exploração de Frutos Vermelhos - Aljezur | 12 |
| 5.4. Nutrialma | 12 |
| 5.4.1. Nutrição Clínica | 12 |
| 5.4.2. Materiais de Comunicação para a Nutrialma | 13 |
| 5.4.3. E-book “14 Receitas para crianças a partir de 1 ano” | 13 |
| 6. Outras atividades | 15 |
| 7. Conclusão | 16 |
| 8. Referências Bibliográficas | 17 |
| Anexos | |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Logotipo da Nutrialma | 4 |
| Figura 2. Refeitório de Lisboa: pratos na linha | 6 |
| Figura 3. Refeitório de Oeiras: vitrine com as sobremesas | 6 |
| Figura 4. Embalagem takeaway | 6 |
| Figura 5. Degustação de pratos vegetarianos | 7 |
| Figura 6. Acompanhamento da confeção de sobremesas | 7 |
| Figura 7. Sobremesa “sustentável” | 7 |
| Figura 8. Layout das ementas diárias | 9 |
| Figura 9. Cartaz da ação de sensibilização | 10 |
| Figura 10. Balança Tanita utilizada na avaliação da composição corporal | 10 |
| Figura 11. URC Restaurante/IPSS | 11 |
| Figura 12. Capa do E-book “ <i>14 receitas para crianças a partir de 1 ano</i> ” | 14 |
| Figura 13. Futurália | 15 |
| Figura 14. Apresentação “Competências, ferramentas e desafios para o Nutricionista” | 15 |

Lista de abreviaturas e siglas

APCER – Associação Portuguesa de Certificação

APN – Associação Portuguesa de Nutrição

DGS – Direção-Geral da Saúde

DNT – Doenças Não Transmissíveis

FIL – Feira Internacional de Lisboa

IMC – Índice de Massa Corporal

INSA – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS – Organização Mundial da Saúde

URC – Unidade de Restauração Coletiva

1. Introdução

O presente relatório descreve as atividades desenvolvidas no âmbito da unidade curricular Estágio em Ciências da Nutrição, do 8º semestre da licenciatura Ciências da Nutrição da Atlântica – Instituto Universitário, realizado na Nutrialma, na área de Alimentação e Restauração Coletiva.

De acordo com a OMS, mais de 13 milhões de mortes, em todo o mundo, devem-se a causas ambientais evitáveis. A produção e o consumo de alimentos altamente processados e pouco saudáveis são responsáveis, não só pelo aumento de diversas doenças não transmissíveis (DNTs), tais como a obesidade, o cancro e as doenças cardiovasculares, como também pela emissão de gases com efeito de estufa. Desta forma, é importante criar medidas com o objetivo de proteger o planeta, mas também a nossa saúde, e para isso é necessário garantir escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis (OMS, 2022).

O nutricionista é um profissional de saúde, responsável pela promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção de doenças através da alimentação, com base nos seus conhecimentos e competências nas áreas de atuação. A Restauração Coletiva é uma das áreas de atuação do nutricionista, onde desempenha funções como a aplicação de metodologias de segurança alimentar, o controlo de qualidade dos géneros alimentícios, o planeamento de ementas (assegurando a adequação alimentar e nutricional das refeições servidas), a promoção da sustentabilidade alimentar e de hábitos alimentares saudáveis e a elaboração de pareceres técnicos (França et al., 2021).

Durante o estágio em ciências da nutrição, tive a oportunidade de contactar mais de perto com a profissão, e de adquirir competências essencialmente na área da Alimentação e Restauração Coletiva, mas também em nutrição clínica.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo da Licenciatura de Ciências da Nutrição;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar as atitudes profissionais, tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Proporcionar a aquisição de novos conhecimentos, capacidades e competências;

2.2. Específicos

- Garantir o cumprimento dos pressupostos dos projetos de alimentação saudável implementados nas unidades de restauração coletiva (URC) clientes, através de visitas técnicas e do preenchimento de *checklists*;
- Promover a literacia em alimentação saudável através da elaboração e aplicação de documentos como folhetos, cartazes, etc. e conteúdos de comunicação;
- Produzir conteúdos informativos para o site da Nutrialma;
- Produzir fichas técnicas para a URC clientes;
- Intervir em ações de promoção de saúde, com a realização de rastreios de avaliação da composição corporal através da aplicação do método de bioimpedância elétrica tetrapolar;
- Adquirir conhecimentos de nutrição clínica através da observação de consultas de nutrição, no consultório da Nutrialma.

3. Orientação e duração do Estágio

O Estágio em Ciências da Nutrição decorreu de 2 Março a 17 de Junho de 2022, com um total de 510 horas de estágio (**Anexo I**). A orientação externa foi realizada pela Dra. Marta Neves, nutricionista da Nutrialma e a interna pela Prof.^a Doutora Ana Valente, Professora Auxiliar da Atlântica Instituto Universitário.

4. Descrição do local de estágio

A Nutrialma (**Fig. 1**) é uma empresa de consultoria, situada em Lisboa, fundada em 1992 pela Dra. Teresa de Herédia, nutricionista e especialista em Nutrição Clínica (Nutrialma, 2019). Esta empresa disponibiliza diferentes serviços, nas áreas de nutrição, tais como Nutrição Clínica, Restauração Coletiva e Nutrição Comunitária. A Nutrialma dispõe de uma equipa de quatro nutricionistas que pretendem dar a conhecer e estimular os princípios de um estilo de vida saudável, através de técnicas inovadoras que promovem a prática de uma alimentação equilibrada.

A Nutrialma, para além de realizar consultas no próprio consultório da empresa, também colabora com várias entidades parceiras onde presta serviços de consultoria. Os serviços de consultoria incluem: 1) Consultas de nutrição, com o acompanhamento individual e a prescrição de planos alimentares personalizados, aos colaboradores das instituições; 2) Prestação de serviços a URC com a elaboração de ementas equilibradas para refeitórios e bares, criação de fichas técnicas e acompanhamento operacional a essas Unidades; 3) Desenvolvimento de newsletters com temas de nutrição e alimentação; 4) Dinamização de workshops sobre diversos temas relacionados com a alimentação (Intolerância à lactose e ao glúten; Rotulagem alimentar; Snacks saudáveis; Dietas da moda, etc), 5) Campanhas para a promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis (Nutrialma, 2019).



Figura 1. Logotipo da Nutrialma.

5. Atividades desenvolvidas

5.1. Instituição Bancária

Durante o período de estágio foi possível fazer o acompanhamento operacional às URC de uma Instituição Bancária, através de auditorias realizadas semanalmente. Foram feitas 15 visitas aos refeitórios de Lisboa e Oeiras (**Fig. 2 e 3**). O refeitório de Oeiras é uma unidade de produção, isto é, produz refeições para a própria unidade, mas também para serviço de takeaway e para o refeitório de Lisboa. O processo cook&chill implementado nas unidades permite que as refeições produzidas em Oeiras sejam depois regeneradas e consumidas em Lisboa, no dia seguinte. Em cada visita foi efetuada uma auditoria, em que era preenchida uma *checklist* disponível no site “iAuditor”, criada pela Nutrialma para cada unidade. A *checklist* avalia os seguintes parâmetros:

- Existência de fichas técnicas impressas;
- Cumprimento da ementa estabelecida;
- Existência de sobremesas saudáveis e não saudáveis em número suficiente;
- Colocação de sobremesas saudáveis em local específico e devidamente assinalado;
- Cumprimento das fichas técnicas;
- Preenchimento correto do registo diário de alergénios;
- Inexistência de contaminação cruzada durante a preparação, confeção e empratamento;
- Adequação da produção ao número de marcações;
- Boa qualidade organolética dos pratos;
- Empratamento cuidado e adequado à captação estabelecida;
- Limpeza da palamenta na entrega ao cliente;
- Apresentação cuidada das funcionárias;
- Eficiência e simpatia na entrega ao cliente;
- Temperos e molhos em boas condições organoléticas e/ou dentro do prazo de validade;
- Existência de loiça fina em número suficiente;
- Medição da temperatura no centro do alimento antes e depois do arrefecimento rápido;

- Registo da temperatura na folha de registos;
- Exposição da ementa da semana, com a respetiva valorização;
- Divulgação do acrílico do mês atualizado e exposto num local com boa visibilidade.

Para o serviço takeaway (**Fig. 4**), disponível apenas para os colaboradores da Instituição, a *checklist* avalia os seguintes pontos:

- Embalagens ajustadas à dose disponibilizada;
- Separação das guarnições da proteína;
- Vegetais crus acondicionados numa embalagem à parte da guarnição;
- Embalagens corretamente etiquetadas e identificadas.

As classificações atribuídas a cada ponto são “conforme”, “não conforme” ou “não aplicável”.

As auditorias realizadas às unidades de restauração coletiva revelaram o cumprimento dos critérios da auditoria, com resultados entre 92 e 100% (média de 97%), o que permite assegurar que existe, por parte das funcionárias da unidade, eficácia nos serviços prestados.



Figura 2. Refeitório de Lisboa: Pratos na linha.



Figura 3. Refeitório de Oeiras: vitrine com as sobremesas.



Figura 4. Embalagem takeaway.

No âmbito deste acompanhamento operacional, houve oportunidade de pesquisar novas receitas vegetarianas, e acompanhar a confeção e a degustação de 9 dessas receitas (**Fig. 5**), a fim de renovar a carta de pratos vegetarianos, a partir do mês de maio. O aumento da oferta vegetariana enquadra-se no âmbito da campanha de sustentabilidade “Sustentar o Futuro” desenvolvida pela Instituição Bancária e pela Nutrialma, e que tem como objetivo motivar os colaboradores da Instituição Bancária a adotar hábitos de vida mais sustentáveis, incidindo mais especificamente na sua alimentação.

Houve também a possibilidade de fazer o acompanhamento e a degustação de 10 novas sobremesas (**Fig. 6**), confeccionadas com hortofrutícolas da época. A utilização de alimentos da época em sobremesas é também uma das propostas da campanha a fim de aumentar o consumo de alimentos da época. Todas as sobremesas confeccionadas com hortofrutícolas da época eram depois devidamente assinaladas com o nome da campanha (**Fig. 7**).



Figura 5. Degustação de pratos vegetarianos.



Figura 6. Acompanhamento da confeção das sobremesas.



Figura 7. Sobremesa “sustentável”.

5.1.1. Produção de conteúdos informativos para os colaboradores da Instituição Bancária

A campanha de sustentabilidade “Sustentar o Futuro” pretende atuar na redução da utilização de plástico e papel, na promoção do consumo de alimentos da época e de alimentos provenientes de origem sustentável e na redução do consumo de carne e pescado, promovendo a oferta vegetariana.

No decorrer da campanha, da Instituição Bancária, no ano de 2022, para a promoção da sustentabilidade, realizei pesquisa de bibliografia científica de temas relacionados com a alimentação e a sustentabilidade. Com base na informação obtida elaborei 6 newsletters, com as seguintes temáticas: hidratação (março de 2022), pesca sustentável (junho de 2022) (**Anexo II**), conservação da natureza (julho de 2022), alimentação natural (outubro de 2022), redução do consumo de carne vermelha (novembro de 2022) e Natal sustentável (dezembro de 2022). Estas comunicações ficaram disponíveis na intranet da Instituição Bancária e tiveram como objetivo promover a literacia alimentar e comportamentos mais sustentáveis nos colaboradores.

Todos os meses a Nutrialma publica folhetos digitais com cinco receitas (entrada, prato de carne, prato de peixe, prato vegetariano e sobremesa), que ficam disponíveis apenas para os colaboradores da Instituição Bancária, na rede interna da Instituição, e que têm como finalidade a promoção de escolhas mais saudáveis e mais sustentáveis. Colaborei nesta atividade, e participei no planeamento de receitas até junho de 2023 e criei 15 receitas para esse período (3 entradas, 4 pratos de carne, 2 pratos de peixe, 2 pratos vegetarianos e 4 sobremesas) com a respetiva valorização nutricional e dica – do nutricionista, de culinária ou de sustentabilidade (**Anexo III**). A valorização foi calculada com base na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) (INSA, n.d.) e os dados utilizados foram: o valor energético, o teor de lípidos totais e saturados, o teor de hidratos de carbono, dos quais açúcares e o teor de sal.

Por fim, fui também responsável, nos meses de abril, maio e junho, por preencher o layout das ementas diárias (**Fig. 8**), da URC de Lisboa, que depois eram expostas em acrílicos. A ementa era elaborada pela nutricionista consultora da Nutrialma juntamente com as responsáveis operacionais de ambas as URC.

| Nome | Energia (kcal/g) | Lipídios | | | |
|--|------------------|------------------------------|------------|------------------------|---------|
| | | H.E. dos óleos vegetares (g) | Totais (g) | dos óleos naturais (g) | Sal (g) |
| SOPA: Sopa de legumes | 154/644 | 1,3 | 0,5 | 0,1 | 0,1 |
| CARNE: Febras de porco grelhadas com arroz de cenoura e milho | 449/1880 | 0,9 | 6,3 | 1,9 | 0,6 |
| PEIXE: Pescada de coentrada com batata cozida e couves-de-Bruxelas | 445/1863 | 0,7 | 1,2 | 0,2 | 0,3 |
| DIETA: Perca grelhada com batata cozida e repolho | 423/1771 | 1 | 0,5 | 0 | 0,2 |
| VEGETARIANO: Salada de massa fusilli com nozes, brócolos e maçã | 298/1246 | 2,1 | 3,6 | 0,9 | 0,8 |

Com consultoria: NUTREALMA

Figura 8. Layout das ementas diárias.

5.1.2. Ação de sensibilização – Avaliação da Composição Corporal

No âmbito das comemorações de “Maio, mês do coração”, foi realizado um rastreio de avaliação da composição corporal pelo método da bioimpedância tetrapolar, (**Fig. 9**), com recurso a uma balança da marca Tanita[®], modelo SC- 330 (**Fig. 10**), aos colaboradores de uma Instituição Bancária, no refeitório em Lisboa. Esta ação teve como objetivo sensibilizar os colaboradores para a prevenção de doenças cérebro-cardiovasculares. Foi também entregue a todos os participantes um folheto com recomendações gerais, elaborado pela nutricionista consultora da Nutrialma. Algumas das recomendações gerais foram: 1) Preferir o azeite para cozinhar e temperar; 2) Reduzir o consumo de gorduras saturadas; 3) Evitar as gorduras trans; 4) Consumir fontes alimentares de ómega-3; 5) Aumentar o consumo de hortofrutícolas; 6) Reduzir o consumo de sal; 7) Beber entre 1,5L a 2L de água por dia; 8) Moderar o consumo de bebidas alcoólicas. Conforme as necessidades e resultados da avaliação fiz um breve aconselhamento nutricional, com recomendações mais específicas a cada indivíduo (por exemplo perder peso, aumentar massa muscular, etc.) sugerindo, se necessário, aos colaboradores da Instituição Bancária a marcação de uma consulta de nutrição de forma a puderem ter um acompanhamento nutricional mais personalizado.

Foram realizadas 22 avaliações, 5 em indivíduos do sexo masculino e 17 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 33 e os 63 anos, e com uma média de índice de massa corporal (IMC) de 26,8 kg/m² (16,8 a 36 kg/m²), o que corresponde a uma classe de IMC de pré-obesidade segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021). Relativamente ao percentual de gordura corporal, os indivíduos do sexo feminino apresentam uma média de 35% e os indivíduos do sexo masculino apresentam uma média de 21%. Todos os colaboradores obtiveram percentuais de hidratação de acordo com as faixas medianas de água total no organismo, no entanto, o sexo feminino apresenta menor percentagem (45,6%) em comparação com o sexo masculino (54,9%). Quanto ao nível de gordura visceral, os colaboradores apresentam valores entre os níveis 1 e 15, sendo a prevalência de participantes com excesso de gordura visceral de 9%. Os colaboradores apresentam uma média de 47,5 kg de massa muscular, contudo o sexo masculino apresenta um valor maior (61,2 kg) em comparação com o sexo feminino (43,5%). Por fim, quanto à taxa de



Figura 9. Cartaz da Ação de sensibilização.



Figura 10. Balança Tanita®, utilizada na avaliação da composição corporal.

metabolismo em repouso, os indivíduos apresentam valores entre 1152 e 2051 kcal, o que perfaz uma média de 1505 kcal

5.2. Acompanhamento Operacional de URC em Restaurante de IPSS

Na URC do Restaurante de uma IPSS (**Fig. 11**) situada em Lisboa, efetuei o acompanhamento operacional tendo realizado 8 visitas à unidade. Todas as visitas incluíram o preenchimento da *checklist* (disponível no site “iAuditor”) que inclui os seguintes parâmetros de avaliação:

- Existência de fichas técnicas impressas e atualizadas;
- Cumprimento dos procedimentos e da matéria-prima descritos nas fichas técnicas;
- Correta preparação e confeção da sopa e salada do dia;
- Boas práticas de preparação e confeção de alimentos;
- Adequação e higienização dos utensílios e superfícies;
- Recolha e registo das amostras das refeições do dia;
- Cumprimento da ementa;
- Ementa exposta na unidade, em português e inglês;
- Apresentação das refeições na linha;
- Limpeza da palamenta na entrega ao cliente;
- Adequação do empratamento à capitação estabelecida;
- Boa apresentação e qualidade organolética dos pratos servidos;
- Divulgação da infografia do mês atualizada em português e inglês.

As classificações dadas a cada parâmetro são “conforme”, “não conforme”, “não aplicável” ou “oportunidade de melhoria”.



Figura 11. URC Restaurante/IPSS.

As auditorias realizadas a esta URC apresentam resultados entre 76,5 e 91%, o que corresponde a uma média de 82,8%.

Tive a oportunidade de elaborar uma ementa (**Anexo IV**) de 2 semanas, para o mês de abril, com o objetivo de conhecer melhor o procedimento de elaboração de ementas. O documento é composto por 2 pratos do dia: um prato de carne ou peixe, e outro vegetariano ou salgado, sendo que o prato salgado pode ser por exemplo pataniscas de bacalhau, pasteis de massa tenra, croquetes de carne ou croquetes vegetarianos. Procurei ter em consideração as ementas dos meses anteriores, para evitar a repetição de pratos. Para além disso foi dada atenção à base de dados das fichas técnicas da unidade e ao manual de regras, da própria unidade, para a elaboração da ementa. Algumas das regras gerais, já existentes, para a elaboração da ementa para esta URC foram: começar as semanas com prato de carne e não com peixe, variar os acompanhamentos e nunca repetir o mesmo no próprio dia (ex. não se deve ter no mesmo dia 2 pratos acompanhados com arroz), não repetir as matérias-primas ao longo do mês, variar os peixes, alternar as carnes vermelhas com as carnes brancas, controlar a quantidade de fritos (máximo 2 vezes/semana) e, nos pratos vegetarianos, preferir incluir opções de soja e tofu.

5.3. Exploração de Frutos Vermelhos - Aljezur

Tive a oportunidade de criar 31 fichas técnicas (**Anexo V**) para receitas que são elaboradas na própria unidade e ajustadas do ponto de vista nutricional para garantir uma redução na utilização de sal, gordura e açúcar. Dada a diversidade de culturas dos trabalhadores desta exploração, maioritariamente provenientes de países com a Índia, Bangladesh e Paquistão foram consideradas as especificidades religiosas e culturais em causa (ex.: ausência de carne de porco). As fichas técnicas foram realizadas num programa informático, Excel, em português e inglês, e incluem informação sobre ingredientes e respetivas capitações, modo de preparação e alergénios.

5.4. Nutrialma

5.4.1. Nutrição Clínica

No consultório da Nutrialma, foram observadas 4 consultas de nutrição realizadas pela Dra. Teresa de Herédia, a um indivíduo do sexo masculino e três do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 32 e os 67 anos. Foram consultas de seguimento, que tiveram a duração de 30 minutos, onde foi questionado ao cliente se este era capaz de cumprir com o plano alimentar prescrito e se podia identificar as principais dificuldades que teve na sua implementação. Posteriormente, foi realizada uma nova avaliação antropométrica e os resultados foram comparados com os da consulta anterior, e quando necessário, foram efetuadas alterações ao plano alimentar inicialmente prescrito.

5.4.2. Materiais de comunicação para a Nutrialma

Neste estágio, também desenvolvi materiais de comunicação para a Nutrialma, nomeadamente artigos para os meses de maio e julho, com os temas “Alimentação e retenção de líquidos” e “Diabetes”, respetivamente, que serão depois publicados no site da Nutrialma.

Para a elaboração do artigo “Alimentação e retenção de líquidos” (**Anexo VI**), realizei a pesquisa de bibliografia científica, recorrendo a artigos publicados em revistas internacionais e nacionais. Abordei diversas questões tais como: o que é a retenção de líquidos, quais as suas causas e como prevenir.

Em relação ao artigo intitulado “Diabetes”, procurei expor informações que fossem relevantes para os leitores, nomeadamente informações sobre: o que é a Diabetes, quais os tipos da doença que existem e como é possível prevenir a Diabetes através da alimentação. Para isso, recorri a artigos publicados em revistas e guias nacionais.

Tive ainda a possibilidade de realizar a infografia para o mês de agosto com o tema “Saladas saudáveis” (**Anexo VII**). Recolhi informação sobre quais os benefícios de consumir saladas e como estas podem ser preparadas de forma a serem uma refeição equilibrada e completa. As infografias ficam depois disponíveis nas URC onde a Nutrialma presta serviços de consultoria.

5.4.3. E-book “14 Receitas para crianças a partir de 1 ano”

Com vista à elaboração do e-book “14 Receitas para crianças a partir de 1 ano” (Fig. 12), fui responsável pela pesquisa científica sobre alimentação saudável para crianças. Para realizar esta atividade, recorri à informação disponibilizada pela Associação Portuguesa da Nutrição (APN) e pela Direção-Geral da Saúde (DGS). Fui também responsável pela recolha e organização de receitas para as crianças, que ficaram a aguardar verificação da equipa de nutricionistas da Nutrialma.



Figura 12. Capa do E-book “14 Receitas para crianças a partir de 1 ano”.

6. Outras atividades

No dia 1 de abril (4h), decorreu a Futurália (**Fig. 11**) na Feira Internacional de Lisboa (FIL), na qual tive oportunidade de dar a conhecer o curso de Ciências da Nutrição, da Universidade Atlântica, bem como, fazer uma avaliação da composição corporal, aos participantes do evento.

No dia 4 de abril (2h), decorreu o seminário “Análises Bioquímicas na Consulta de Nutrição”, realizado pela Dra. Paula Santos, Nutricionista da Germano de Sousa, onde se descreveram diversos perfis bioquímicos que podem ser importantes para a prática da nutrição clínica.

No dia 23 de maio (3h), decorreu o Webinar “Sustentabilidade e Desperdício Alimentar”, realizado pela APCER (**Anexo VIII**), onde se discutiram os impactos e a relevância das ações para a sustentabilidade e redução do desperdício alimentar.

Nos dias 26 e 27 de maio (11h), decorreu o XXI Congresso de Nutrição e Alimentação, no Centro de Congressos de Lisboa (**Anexo IX**), onde foi possível assistir a diversas palestras, nomeadamente: “Relação entre alimento e microbiota”; “Sustentabilidade alimentar: indicadores, oportunidades e desafios”; “Refeições e gadgets”; “Melhor alimentação coletiva, mais saúde para todos” (**Fig. 14**); e “A genética da performance atlética”.



Figura 13. Participação na Futurália.



Figura 14. Apresentação “Competências, ferramentas e desafios para o Nutricionista”.

7. Conclusão

A realização do Estágio em Ciências da Nutrição permitiu-me consolidar conhecimentos que fui adquirindo ao longo da licenciatura, assim como desenvolver competências técnicas, pessoais e sociais.

O estágio na Nutrialma foi verdadeiramente muito enriquecedor, pela possibilidade de conquistar competências e aprofundar conhecimentos na área da Alimentação e Restauração coletiva, como também em outras áreas fundamentais para um nutricionista.

Tive a oportunidade de conhecer o funcionamento de cada unidade, bem como desenvolver competências a nível da realização de auditorias, criação de fichas técnicas, elaboração de ementas e valorização de receitas. Durante o estágio, tive ainda oportunidade de criar materiais de comunicação, tais como infografias e newsletters, e intervir em ações de promoção de saúde.

O balanço final é positivo e, sem dúvida que todos os conhecimentos e ferramentas adquiridos neste estágio serão essenciais na minha vida profissional, enquanto nutricionista. Com isto, posso concluir que os objetivos propostos inicialmente foram alcançados.

8. Referências Bibliográficas

- França, F., Rei, M., Melo, A., & Torres, D. (2021). O Papel Do Nutricionista Na Restauração Comercial. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 26, 32–36. <https://doi.org/10.21011/apn.2021.2605>
- INSA. (n.d.). *Tabela da Composição de Alimentos*. Retrieved June 30, 2022, from <http://portfir.insa.pt/foodcomp/search>
- Nutrialma. (2019). *Consultoria Empresas*. <https://nutrialma.pt/servicos/consultoria-de-nutricao>
- Nutrialma. (2019). *Quem Somos*. <https://nutrialma.pt/sobre-nos/quem-somos>
- OMS. (2021). *Obesidade e sobrepeso*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2022). *World Health Day 2022*. <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2022>

ANEXOS

ANEXO I
Folhas de sumário

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2021-2022

Aluno: Barbara Nadia Dalla Ferreira Botato

Instituição/Serviço: Nutriciona

Orientador: Dr.ª Dorca Alves

Março de 2021 a Junho de 2022

| Dias / Horas Rubrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|---|
| 02 / 03 / 2022 Das 10 h às 13:30 horas e 15h às 18h Orientador <u>Dorca Alves</u> Aluno <u>Bar</u> | Reunião na Nutriciona para a apresentação das VEC e distribuição de tarefas. Pesquisa bibliográfica para Newsletter da Instituição Brasileira (Cursos) |
| 03 / 03 / 2022 Das 9h às 18h horas Orientador <u>Dorca Alves</u> Aluno <u>Bar</u> | Elaboração da Newsletter "Água e Hidratação". Elaboração de receitas para publicação na rede interna da instituição Brasileira. |
| 04 / 03 / 2022 Das 9h às 13:30 horas Orientador <u>Dorca Alves</u> Aluno <u>Bar</u> | Termina as receitas. Fe a pesquisa de 15 novas receitas vegetarianas. |
| 07 / 03 / 2022 Das 10h às 16:30 horas Orientador <u>Dorca Alves</u> Aluno <u>Bar</u> | Elaboração de uma ementa para 1 mês para o restaurante / ZPSS |

| Dias / Horas | Sumário |
|---|---|
| <p>08 / 03 / 2022 Das 9:30h às 15:30 horas + 20h em casa Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro</u></p> | <p>Visita ao depósito de livros e aos livros da instituição bancária.</p> <p>pesquisa bibliográfica p/ a Newsletter do mês Junho - "Povo sustentável"</p> |
| <p>09 / 03 / 2022 Das 10h às 18 horas Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro</u></p> | <p>Continua o pesquisa e elabora a newsletter.</p> |
| <p>10 / 03 / 2022 Das 10h às 18 horas Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro</u></p> | <p>Terminam a Newsletter do mês de Junho.</p> <p>Formação sobre a Universidade Nacional em relação ao Ambiente.</p> |
| <p>11 / 03 / 2022 Das 9:30h às 15 horas + 2h30 em casa Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro</u></p> | <p>Visita ao depósito de livros.</p> <p>pesquisa bibliográfica p/ a Newsletter do mês de julho "Conservação da Natureza"</p> |

| Dia/Horas | Sumário |
|--|---|
| <p>13/03/2022 Das 9:30h às 18 horas Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro.</u></p> | <p>Continuei a pesquisa bibliográfica e elaborei a newsletter de julho.</p> |
| <p>15/03/2022 Das 9:30h às 15:30h + 1h de almoço Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro.</u></p> | <p>Ativei-me a refectoria de Oeiras acompanhamento da refeição e degustação de pratos vegetarianos e sobremesas. À tarde fiz o checklist de avaliação.</p> |
| <p>16/03/2022 Das 9:30h às 13:30h Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro.</u></p> | <p>Finalizei a newsletter de julho. Pesquisa bibliográfica para a newsletter do mês de outubro sobre "Alimentação natural".</p> |
| <p>17/03/2022 Das 9:30h às 18 horas Orientador <u>ifabian</u> Aluno <u>pro.</u></p> | <p>Revisão da newsletter para o mês de outubro.</p> |

| Data / Horas Rúbrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|--|
| <p>19/03/2022 Das 9:30h às 12h - 3 horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>PA</u></p> | <p>Terminar a newsletter do mês de outubro.</p> |
| <p>24/03/2022 Das 10h às 12h - 2 horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>PA</u></p> | <p>Resenha bibliográfica para a newsletter de novembro e o tema "Resumo do ^{artigo} "Cena Verbalis"</p> |
| <p>22/03/2022 Das 9:30h às 12h - 3 horas + 1h em casa Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>PA</u></p> | <p>Visita ao departamento / SPSS. FE o checklist de auditoria</p> |
| <p>23/03/2022 Das 9:30h às 12h - 3 horas + 1h em casa Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>PA</u></p> | <p>visita ao departamento de livros. FE o checklist de auditoria, no computador.</p> |

| Dias Horas | Sumário |
|--|--|
| <p>24 / 03 / 2022 Das 9 h às 11:30 horas Orientador <i>[Assinatura]</i> Aluno <i>[Assinatura]</i></p> | <p>Elaboração do newsletter do mês de novembro para Instituição Brasileira - ("Coque Vermelho")</p> |
| <p>25 / 03 / 2022 Das 9:30h às 11:30 horas Orientador <i>[Assinatura]</i> Aluno <i>[Assinatura]</i></p> | <p>Pesquisa bibliográfica e elaboração do newsletter do dezembro, "Notas Históricas".</p> |
| <p>26 / 03 / 2022 Das 10 h às 11:30 horas Orientador <i>[Assinatura]</i> Aluno <i>[Assinatura]</i></p> | <p>Terminar o newsletter do dezembro.</p> |
| <p>29 / 03 / 2022 Das 9:30h às 11:30 horas + 1 hora Orientador <i>[Assinatura]</i> Aluno <i>[Assinatura]</i></p> | <p>Visita aos referidos do Decon. Acompanhamento da colheita e degustação de pratos vegetarianos. Fiz a checklist da avaliação, no vauviteq.</p> |

| Data / Horas Rubrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|--|
| <p>30 / 03 / 2022 Das 10 h às 11 horas Orientador <u>Fátima</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Fez as apresentações orais do mestrado de acordo com o regulamento da Universidade Lusitana.</p> |
| <p>31 / 03 / 2022 Das 10h às 11h30horas Orientador <u>Fátima</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Revisão dos secantes e publicação no sítio interno da Universidade Lusitana.</p> |
| <p>01 / 04 / 2022 Das 13 h às 14 horas + 2A30 em casa Orientador <u>Fátima</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Terminou os secantes. Foi a Fátima, dirigiu o curso de CN.</p> |
| <p>01 / 04 / 2022 Das 10h às 11h30horas Orientador <u>Fátima</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Fez as apresentações dos secantes. Serviço online "Análise Bioquímica na consulta de nutrição"</p> |

| Dias Horas Rúbrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|--|
| <p>05/03/2022 Das 9:30h das 12:30 horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Fic a pesquisa de novos recursos e publicos na area interna da instituição bancaria. "Construi" a base de dados em excel e os novos recursos.</p> |
| <p>06/03/2022 Das 9:30h as 12:30 horas + 1h com Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Visita ao escritório de L&M. Fic a checklist de auditoria, no local. e qualiter.</p> |
| <p>07/03/2022 Das 9:30h as 12:30 horas + 1h com Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Visita ao restaurante / IPSS Fic a checklist de auditoria.</p> |
| <p>08/03/2022 Das 9:30h as 12:30 horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Fic o planejamento dos recursos p/1 publica até junho de 2023</p> |

| Dia/ Horas Rúbrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|--|
| <p>18/04/2022 Das 9:30h às 13:30 horas Orientador <u>J. F. Costa</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Elaboração de fichas técnicas para a unidade de exploração de frutos vermelhos.</p> |
| <p>19/04/2022 Das 9:30h às 15 horas + 1h c.c.c.a. Orientador <u>J. F. Costa</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Visita ao efeito de Lisboa. Fiz a checklist da avaliação, no local.</p> |
| <p>20/04/2022 Das 9:30h às 13:30 horas Orientador <u>J. F. Costa</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Continuei a elaborar FT para a unidade de exploração de frutos vermelhos.</p> |
| <p>21/04/2022 Das 9:30h às 13:30 horas + 1h c.c.c.a. Orientador <u>J. F. Costa</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Visita ao restaurante / IPAS. Fiz a checklist da avaliação, no local.</p> |

| Dia(s) Horas | Sumário |
|---|--|
| <p>23 / 06 / 2022 Das 10 h às 12 horas Orientador <u>J. F. de S.</u> Aluno <u>F. A.</u></p> | <p>Fe as ementas da disciplina de mestrado p/ o referencial de livros da instituição bancária.</p> |
| <p>26 / 06 / 2022 Das 10 h às 18 horas Orientador <u>J. F. de S.</u> Aluno <u>F. A.</u></p> | <p>Continuei a elaborar os FT p/ a unidade de aprendizagem de fontes variadas.</p> |
| <p>27 / 06 / 2022 Das 10 h às 18 horas Orientador <u>J. F. de S.</u> Aluno <u>F. A.</u></p> | <p>Finalizei os planos técnicos.</p> |
| <p>28 / 06 / 2022 Das 10 h às 18 horas Orientador <u>J. F. de S.</u> Aluno <u>F. A.</u></p> | <p>Elaboração dos resumos p/ publicações na rede interna da instituição bancária.</p> |

| Dia / Hora Rúbrica Orientador / Aluno | Sumário |
|---|---|
| <p>29/04/2022 Das 9:30h às 11h - horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Terminar os resumos.</p> |
| <p>02/05/2022 Das 9:30h às 11:30horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Validação dos resumos p/ publicação na internet da instituição local.</p> |
| <p>03/05/2022 Das 9:30h às 11:30horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Visita ao restaurante de Celos. acompanhamento em café e degustação de pratos vegetarianos. Preencher a checklist de auditoria, no auditor. Reunião c/ o Dr. Costa</p> |
| <p>04/05/2022 Das 9:30h às 11:30horas + 1h de curso</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Visita ao restaurante IPSA. Preencher a checklist de auditoria, no auditor.</p> |

| Dia/Horas | Sumário |
|--|--|
| Rubrica Orientador / Aluno | |
| <p>05/05/2022</p> <p>Das 5 h às 13 horas + 3h em casa</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p> | <p>Correção dos fichos técnicos.</p> <p>Análise os conteúdos do Dr. Teresa, no Museum.</p> |
| <p>06/05/2022</p> <p>Das 9 h às 12 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p> | <p>Terminei os fichos técnicos corrigidos.</p> |
| <p>07/05/2022</p> <p>Das 13h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p> | <p>Elaboração dos recibos p1 publicat. na rede interna da instituição bancária.</p> |
| <p>10/05/2022</p> <p>Das 10 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p> | <p>Terminei os recibos</p> |

| Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|---|
| <p>11/05/2022 Das 9:30h às 13:30 horas</p> <p>Orientador <u>Fredson</u> Aluno <u>PO</u></p> | <p>Validação das notícias p/ publicação na internet da instituição docente.</p> |
| <p>12/05/2022 Das 9:30h às 15 horas + 1h aula</p> <p>Orientador <u>Fredson</u> Aluno <u>PO</u></p> | <p>Ativar as necessidades de labora. . Fiz o checklist de auditoria, no instante.</p> |
| <p>13/05/2022 Das 9h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>Fredson</u> Aluno <u>PO</u></p> | <p>Reunião c/ a Dra. Rosete sobre as comunicações de Nutricionistas. Pesquisa bibliográfica p/ o artigo do mês de maio + sobre "Alimentação e detecção de liquidação"</p> |
| <p>16/05/2022 Das 10h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>Fredson</u> Aluno <u>PO</u></p> | <p>Elaborar o artigo do mês de maio, p/ o mês de maio de Nutricionistas.</p> |

| Dia / Horas | Sumário |
|--|--|
| Número Orientador / Aluno | |
| <p>17 / 05 / 2022 Das 9:30h às 11 horas + 1h em casa Orientador <u>Y. F. Silva</u> Aluno <u>Frederico</u></p> | <p>Visita ao departamento de Oceanografia.</p> <p>Fiz a checklist da qualidade, no laboratório.</p> |
| <p>18 / 05 / 2022 Das 9:30h às 11:30 horas Orientador <u>Y. F. Silva</u> Aluno <u>Frederico</u></p> | <p>Terminar o artigo de revisão.</p> <p>Desenvolvi o relatório de estágio.</p> |
| <p>19 / 05 / 2022 Das 9:30h às 11:30 horas + 1h em casa Orientador <u>Y. F. Silva</u> Aluno <u>Frederico</u></p> | <p>Visita ao departamento (IPES).</p> <p>Fiz a checklist da qualidade, no laboratório.</p> |
| <p>20 / 05 / 2022 Das 10h às 12 horas Orientador <u>Y. F. Silva</u> Aluno <u>Frederico</u></p> | <p>Fiz a preparação de amostras para análise em fotofluorímetro.</p> <p>Desenvolvi o relatório de estágio.</p> |

| Dia, Horas Rubrica Orientador / Aluno | Sumário |
|---|---|
| <p>23/05/2022 Das 9:30h às 11:30 horas + 30€ Webinar Orientador <u>ifabed</u> Aluno <u>pa</u></p> | <p>Ativo de verificação - Av. da Companhia Capital das Associações da Instituição Bancária.</p> <p>Webinar "Justiça, Educação e Bem-Estar Mineral".</p> |
| <p>24/05/2022 Das 10h às 18h horas Orientador <u>ifabed</u> Aluno <u>pa</u></p> | <p>Fic a seleção da opção de serviço para a entrega ao cliente.</p> |
| <p>25/05/2022 Das 9:30h às 11:30 horas + 6€ C. com Orientador <u>ifabed</u> Aluno <u>pa</u></p> | <p>Vinda ao escritório de Lisboa.</p> <p>Fic a checklist de avaliação, nos quartes.</p> |
| <p>26/05/2022 Das 10h às 17h horas Orientador <u>ifabed</u> Aluno <u>pa</u></p> | <p>Fui com o grupo de avaliação.</p> |

| Dias Horas Rúbrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|---|
| <p>29 / 05 / 2022 Das 9 h às 13 horas + 2x30 em casa Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Da parte da manhã : foi por copiar as entrevistas.</p> <p>Da parte da tarde : Ficou ementas dicionário p/a mês de junho p/ o referencial de leitura.</p> |
| <p>30 / 05 / 2022 Das 9h às 13 horas Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Terminar as ementas dicionário do mês de junho.</p> <p>Ficou a pesquisa bibliográfica p/ o carga do mês de junho e o tema "Dicionário"</p> |
| <p>31 / 05 / 2022 Das 9h às 13 horas + 1x30 em casa Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Visto na referencial de leitura.</p> <p>Ficou a conclusão do levantamento no levantar.</p> |
| <p>01 / 06 / 2022 Das 9h às 13 horas Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u></p> | <p>Elaborar a carga do mês de junho p/ o site do Ministério.</p> |

| Dias Horas Rúbrica Orientador / Aluno | Sumário |
|--|---|
| 02 / 06 / 2022 Das 9h às 15 horas + 16 em casa Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u> | Visita ao restaurante IPSS Fte a checklist de auditoria, no local. |
| 02 / 06 / 2022 Das 10h às 18 horas Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u> | Terminei o artigo. Pesquisa bibliográfica para informação do mês de agosto e o tema "Isador Saussure". |
| 02 / 06 / 2022 Das 10h às 18 horas Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u> | Esboço de informação do mês de agosto. |
| 02 / 06 / 2022 Das 9h às 15 horas + 16 em casa Orientador <u>J. F. Silva</u> Aluno <u>João</u> | Visita ao depósito de livros. Fte a checklist de auditoria, no local. |

| <p>Das Horas</p> <p>Rúbrica Orientador / Aluno</p> | <p>Sumário</p> |
|--|--|
| <p>09/06/2022</p> <p>Das 15 h às 19 horas</p> <p>+ 26.30 em 02.28</p> <p>Orientador <u>spolada</u></p> <p>Aluno <u>ps</u></p> | <p>Traminei a infografia. (de nome)</p> <p>Assisti às aulas da Dra. Tereza, na Nutrição. (à tarde)</p> |
| <p>09/06/2022</p> <p>Das 30h às 13.30horas</p> <p>Orientador <u>spolada</u></p> <p>Aluno <u>ps</u></p> | <p>Elaboração do ebook e/ receitas pl orientadas para a Nutrição.</p> |
| <p>09/06/2022</p> <p>Das 30h às 13.30horas</p> <p>Orientador <u>spolada</u></p> <p>Aluno <u>ps</u></p> | <p>Elaboração do ebook e/ receitas pl orientadas para a Nutrição.</p> |
| <p>15/06/2022</p> <p>Das 30h às 13.30horas</p> <p>+ 26.30 em 02.28</p> <p>Orientador <u>spolada</u></p> <p>Aluno <u>ps</u></p> | <p>Visita ao restaurante JPS.</p> <p>Fez a checklist de auditoria, no restaurante.</p> <p>Desenvolvi o meu relatório estratégico</p> |

| Dia/Horas | Sumário |
|---|---|
| 17/06/2022 Das 9h às 15 horas + 2h em casa Orientador <u>Fátima</u> Aluno <u>po</u> | Visita ao departamento de OBRAS Fez o checklist do auditorio relacionado. Desmontei o meu relatório de campo. |
| ____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____ | |
| ____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____ | |
| ____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____ | |

ANEXO II
Newsletter “Pesca Sustentável”

NUTRICIONÁRIO

Pesca Sustentável

Ao longo dos anos, a imensidão do mar, foi vista como uma fonte inesgotável de peixe, mas hoje sabemos que mais de $\frac{3}{4}$ do ecossistema marinho está totalmente explorado. A pesca e a aquicultura sustentável têm vindo a ter um efeito positivo sobre as espécies e o meio ambiente. Confira abaixo como pode contribuir para a pesca sustentável!



O que é a pesca sustentável?

A pesca sustentável pretende evitar a sobrepesca, deixando peixes suficientes no mar para que estes se possam reproduzir. Desta forma, a diversidade dos ecossistemas é respeitada.

MELHOR ESCOLHA*

Carapau (>15 cm)
Cavala (>20 cm)
Choco (>10 cm)
Dourada (Aquicultura)
Linguado (>24 cm)

EVITAR**

Atum-albacora
Bacalhau (<35 cm)
Carapau (<15 cm)
Sardinha (<11 cm)
Tamboril

*Melhor escolha - espécies mais abundantes, capturadas/criadas de forma sustentável; ** Evitar - espécies vulneráveis, cujos métodos de captura/criação são desadequados ou têm impacto no meio ambiente (Instituto Português do Mar e da Atmosfera)

Preste atenção ao tamanho do peixe!



Não compre peixe demasiado pequeno pois, significa que este foi capturado demasiado cedo!

Recomendação: Consuma pescado nacional, da época e com tamanho mínimo exigido pela lei.

COMPRE PEIXE CERTIFICADO!

Procure sempre pelos selos MSC ou ASC, ou marcas biológicas que indicam que o seu peixe tem certificados responsáveis e que provêm de uma pesca ou aquicultura sustentável.



Selo MSC

- Esta certificação permite manter fora da cadeia de fornecimento, peixe capturado de forma ilegal.
- Os produtos com o selo MSC são garantidamente provenientes de uma pesca sustentável



Selo ASC

- ASC impõe um controle rígido sobre produtos químicos, antibióticos e critérios para a alimentação dos peixes.
- Ao comprarmos pescado certificado pela ASC, estamos a ajudar uma aquicultura sustentável, mais saudável, limpa e segura.

Filetes de garoupa com salada verde

4 filetes de cavala | 1 c.sopa tomate seco | 1 emb. feijão-verde redondo (200 g) | 1 pepino | 10 c.sopa de grão de bico cozido | 1 dente de alho | 1 limão | 1 c. sopa vinagre | 2 c. sopa azeite | pimenta q.b. | 1 c. chá de sal

Modo de Preparação:

Tempere os filetes com sal, pimenta, o alho esmagado e sumo de limão. Numa taça, junte o tomate seco cortado em pedaços pequenos e o grão, previamente passado por água corrente e bem escorrido.

Coloque o feijão-verde numa panela com água e deixe cozer durante 6 a 7 minutos. Escorra bem e junte à salada de grão. Adicione o pepino cortado em rodela finas. Tempere com azeite, vinagre e sal.

Aqueça uma frigideira, com um pouco de azeite, e grelhe os filetes de cavala.

Espalhe a salada sobre uma travessa e por cima coloque os filetes.



Referências bibliográficas:

WWF, Cartão SOS OCEANO, Instituto Português do Mar e da Atmosfera. Disponível em: https://www.oceanario.pt/contents/files/cartao_sos_oceano.pdf

NUTRALMA

ANEXO III
Receita publicada na intranet da
Instituição Bancária

CRUMBLE DE AMORA E PERA

Tempo de Preparação: 30 minutos

Porções: 4

INGREDIENTES

450 g de pera
100 g de amoras
60 ml de água
20 g de sultanas
80 g flocos de aveia
25 g coco ralado
50 g avelãs s/ casca
30 g mel
40 g óleo de coco
1 limão
Canela em pó q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Picar as avelãs grosseiramente e reservar.
2. Descascar as pêras e cortar em cubos.
3. Num tacho juntar as peras, a água, o sumo de limão e mexer. Tapar e deixar cozer em lume médio por 3 minutos (até a pera ficar mole).
4. De seguida, juntar as amoras, as sultanas e a canela e mexer durante 2 minutos.
5. Apagar o lume e colocar o recheio numa travessa de ir ao forno.
6. Numa taça juntar os flocos de aveia, o coco ralado, as avelãs, a canela, o mel e o óleo de coco derretido e misturar tudo muito bem.
7. Colocar esta mistura por cima da pera com as amoras.
8. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 20 minutos ou até dourar o crumble.



Dica de Culinária:

Pode substituir a pera por maçã ou até mesmo fazer uma mistura das duas frutas e servir com hortelã picada.

Declaração nutricional:

| | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------|
| Energia 112 kcal 668 KJ | Gordura 1,2 g | G. saturada 0,8 g | Açúcar 8,7 g | Sal 0,1 g |
| Por dose | | | Por 100g | |

NUTR^{ALMA}

ANEXO IV
Exemplo de ementa para URC
Restaurante/IPSS



EMENTA

Semana 18 a 22 de abril de 2022

SEG

Bifes de frango com molho de laranja e arroz de cenoura

Tortilha vegetariana

TER

Seppie (lulas estufadas com macarrão)

Pataniscas de feijão-verde com arroz de legumes

QUA

Carne de porco à alentejana

Bolonhesa de soja com esparguete

QUI

Peixe-espada no forno com batata salteada e legumes

Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas

SEX

Rolo de carne com molho de vinho do Porto e arroz branco

Salada de atum com feijão-frade

Com consultoria de:

NUTRALMA

Diariamente, temos
ainda sopa do dia,
salada, sobremesa doce
ou fruta da época!



ANEXO V
Exemplo de ficha técnica para a
URC Exploração de Frutos
Vermelhos

TECHNICAL DATA SHEET

NUTRALMA

| Name | Aloo gobi | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|-----------|
| Category | Vegetarian | | | |
| Code | 1.001 | N° Meals | 300 | |
| Code | Ingredient | Portion per person (g or ml) | Total (kg ou L) | Allergens |
| | Batata / Potato | 60 | 18 | |
| | Couve-flor / Cauliflower | 60 | 18 | |
| | Tomate / Tomato | 40 | 12 | |
| | Azeite / Olive oil | 3 | 0,9 | |
| | Cebola / Onion | 30 | 9 | |
| | Alho / Garlic | 2 | 0,6 | |
| | Gengibre / Ginger | 5 | 1,5 | |
| | Garam masala | 1 | 0,3 | |
| | Coentros em pó / Coriander powder | 1 | 0,3 | |
| | Sementes de cominho / Cumin seeds | 1 | 0,3 | |
| | Açafrão / Turmeric | 1 | 0,3 | |
| | Paprika | 1 | 0,3 | |
| | Água / Water | 15 | 4,5 | |
| | Sal / Salt | 0,5 | 0,15 | |
| | Coentros / Coriander | 1 | 0,3 | |
| | | | 0 | |
| | | | 0 | |
| | | | 0 | |
| TOTAL Allergens | | | | |
| Preparation Mode | | | | |
| <p>PT: 1. Aquecer bem o azeite num tacho e adicionar os floretes de couve-flor. Deixar saltear durante 2 a 3 minutos e adicionar as batatas. Deixar fritar cerca de 8 minutos, até dourar ligeiramente. Retirar e reservar. 2. No mesmo azeite, adicionar as sementes de cominho e deixar que estalem. Adicionar a cebola picada e cozinhar até ficar translúcida. 3. Adicionar o alho, o gengibre e os tomates picados e deixar cozinhar 2 minutos. 4. Adicionar o açafrão, a paprika e os coentros em pó. Temperar com sal e tapar para deixar cozinhar durante 2 minutos. 5. Acrescentar as batatas e a couve-flor pré-salteadas ao molho e envolver bem. Adicionar coentros picados e o garam masala e deixar terminar a confeção.</p> <p>EN: 1. Heat the olive oil in a pan and add the cauliflower florets. Sauté for 2 to 3 minutes and add the potatoes. Fry for about 8 minutes, until lightly browned. Remove and set aside. 2. In the same oil, add the cumin seeds and let them pop. Add the chopped onion and cook until translucent. 3. Add the garlic, ginger and chopped tomatoes and cook for 2 minutes. 4. Add the saffron, paprika and coriander powder. Season with salt and cover to simmer for 2 minutes. 5. Add the pre-salted potatoes and cauliflower to the sauce and stir well. Add chopped coriander and garam masala and allow to finish cooking.</p> | | | | |
| Alergénios / Allergens | | | | |
| <p>A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Maluscos.</p> <p>Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: (1) Cereals containing gluten, (2) Crustaceans, (3) Eggs, (4) Fish, (5) Peanuts, (6) Soybeans, (7) Milk, (8) Nuts, (9) Celery, (10) Mustard, (11) Sesame seeds, (12) Sulfur dioxide and sulfites, (13) Lupin, (14) Mollusks.</p> | | | | |

ANEXO VI

Conteúdo para o artigo
“Alimentação e retenção de
líquidos”

ALIMENTAÇÃO E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

A água constitui cerca de 60% do nosso organismo sendo assim fundamental e indispensável à vida humana. O corpo humano é capaz de ajustar a excreção de água através de mecanismos de regulação e manutenção de forma a manter os níveis de água em equilíbrio. No entanto, nem sempre o nosso organismo funciona de forma eficiente, e por isso os líquidos acumulam-se nos tecidos, provocando a formação de edemas.

O QUE É A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS?

A retenção de líquidos consiste na acumulação de líquidos no espaço intracelular dos tecidos, provocando inchaço e desconforto. Pode afetar qualquer parte do corpo, embora seja mais comum nas pernas, tornozelos, braços e mãos.

CAUSAS DA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Existem inúmeras causas para a retenção de líquidos: a pressão atmosférica nas viagens de avião, longos períodos de pé ou sentado, alguns medicamentos, reações alérgicas e doenças cardíacas ou renais. Também as alterações hormonais podem desencadear episódios de retenção de líquidos, principalmente durante o período menstrual ou durante a gravidez.

COMO REDUZIR A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

1. Reduzir o consumo de sal

O consumo elevado de sal é um fator importante de sobrecarga do funcionamento renal e de uma maior retenção de líquidos pelo organismo, e por isso é cada vez mais importante a sua redução. Segundo a OMS, os adultos devem consumir até 2 mg de sódio, isto é 5 g de sal, por dia.

Evite alimentos onde o sódio se encontra em grandes quantidades como por exemplo alimentos processados e enchidos.

2. Aumentar a ingestão de magnésio

O magnésio é um mineral que está envolvido em mais de 300 reações enzimáticas que regulam diversas reações químicas no organismo. Alguns estudos científicos, realizados em mulheres com sintomas menstruais, concluíram que o magnésio poderia reduzir os sintomas de retenção de líquidos e inchaço.

Alimentos ricos em magnésio: sementes, nozes, espinafres, cereais integrais.

3. Aumentar o consumo de alimentos ricos em potássio

O potássio está presente nos tecidos corporais e é essencial na manutenção do equilíbrio hidroeletrolítico. Uma ingestão adequada de potássio é fundamental para o controle da pressão arterial bem como para reduzir os efeitos da ingestão de sódio.

Alimentos ricos em potássio: feijão manteiga, amêndoa, banana, abacate, espinafres, couve de Bruxelas, salsa e batata-doce.

4. Reduzir o consumo de hidratos de carbono simples

Os hidratos de carbono podem provocar o aumento da retenção de líquidos pois, o excesso de hidratos de carbono é transformado em glicogénio no músculo e no fígado. O inchaço poderá assim ocorrer, uma vez que por cada grama de glicogénio, o nosso organismo acumula 3 gramas de água. Para além disso, níveis elevados de insulina causam a retenção de sódio nos rins, o que leva a uma maior reabsorção de água, isto é, retenção de líquidos.

Prefira hidratos de carbono complexos: ricos em fibra, como por exemplo: cereais integrais, quinua, leguminosas, etc.

5. Beber mais água

Ingerir mais água vai ajudar o seu corpo a eliminar o excesso de sódio e consequentemente os líquidos acumulados, reduzindo assim o inchaço.

6. Ser mais ativo

Fazer exercício físico, por exemplo caminhadas, é também ideal para a redução da retenção de líquidos.

Em casos mais graves é necessário o uso de medicamentos como os diuréticos, que ao estimularem o funcionamento do rim facilitam a eliminação do líquido em excesso.

Bibliografia

- Barufi, S., Pereira De Godoy, H. J., Pereira De Godoy, J. M., De Fatima, M., & Godoy, G. (2021). *Exercising and Compression Mechanism in the Treatment of Lymphoedema*. <https://doi.org/10.7759/cureus.16121>
- Brazier, Y. (2021). *Edema: Types, causes, symptoms, and treatment*. https://www.medicalnewstoday.com/articles/159111#_noHeaderPrefix&c=ontent
- Ebrahimi, E., Motlagh, S. K., Nemati, S., & Tavakoli, Z. (2012). Effects of Magnesium and Vitamin B6 on the Severity of Premenstrual Syndrome Symptoms. *Journal of Carbing Sciences*, 20(2)(4), 183–189. <https://doi.org/10.56681/jcs.2012.026>
- Fernández-Eliás, V. E., Ortega, J. F., Nelson, R. K., & Mora-Rodríguez, R. (2015). Relationship between muscle water and glycogen recovery after prolonged exercise in the heat in humans. *European Journal of Applied Physiology*, 115(9), 1919–1926. <https://doi.org/10.1007/S00421-015-3175-Z>
- Lent-Schochet, D., & Jialal, I. (2021). *Physiology: Edema*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537065/>
- Osterberg, K. L., Pallardy, S. E., Johnson, R. J., & Horswill, C. A. (2010). Carbohydrate exerts a mild influence on fluid retention following exercise-induced dehydration. *Journal of Applied Physiology*, 108(2), 245–250. <https://doi.org/10.1152/JAPPLPHYSIOL.91275.2008>
- PNPAS. (n.d.). *Magnésio*. Retrieved May 18, 2022, from <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutricao/magnesio/>
- Rogenmortel, N. Van, Meers, L., Langer, T., Roelant, E., De Weerd, T., & Caironi, P. (2021). Fluid-induced harm in the hospital: look beyond volume and start considering sodium. *From physiology towards recommendations for daily practice in hospitalized adults. Annals of Intensive Care*, 11(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s13613-021-00851-3>
- Santos, A., Gregório, M. J., Sousa, S. M. de, Anjo, C., Martins, S., Bica, M., & Graça, P. (2018). *A importância do potássio e da alimentação na regulação da pressão arterial*. Sociedade Portuguesa de Hipertensão. (n.d.). *Sal e Hipertensão Arterial*. Retrieved May 18, 2022, from https://www.splha.org.pt/pt/base8_detail/25/105

ANEXO VII

Infografia “Saladas Saudáveis”

Saladas saudáveis

Vantagens de consumir salada:



Promove o aumento do consumo de hortofrutícolas



Fonte de vitaminas, minerais e fibras alimentares



Fácil e rápido de confeccionar

Como preparar uma salada equilibrada?



ESCOLHA A SUA BASE

Massa, arroz ou couscous, de preferência integrais uma vez que têm maior quantidade de fibra, vitaminas e minerais.

A batata-doce e a quinoa são também excelentes opções.

ADICIONE OS HORTÍCOLAS

São uma excelente fonte de minerais, vitaminas, água e fibra.

Pode adicionar cenoura, espinafres, brócolos, beterraba, tomate, etc.



JUNTE A PROTEÍNA

Adicionar proteína à sua salada vai garantir a sensação de saciedade durante mais tempo.

Pode adicionar: ovo cozido, frango/peru grelhado, lentilhas, feijão-frade, atum, tofu, etc.



COMO TEMPERAR?

Opte por utilizar azeite, vinagre ou limão. Prefira utilizar ervas aromáticas e/ou especiarias de forma a reduzir o sal

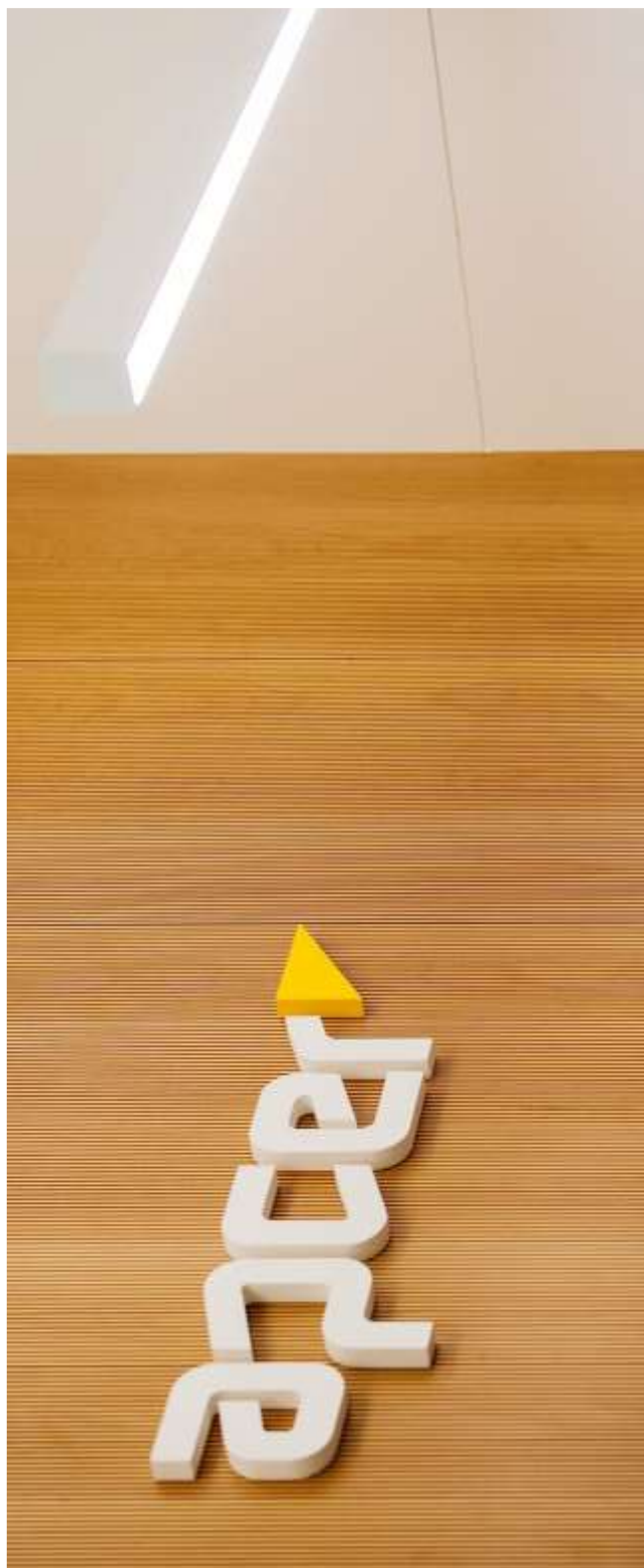


Referências bibliográficas:

1. APV. Dieta Mediterrânica: um padrão de alimentação saudável. E-book n.º 34. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2014.
2. APV. Colher Saber: as Hortícolas na Alimentação. E-book n.º 62. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2021.

NUTR'ALMA

ANEXO VII
Certificado
Webinar “Sustentabilidade e
Desperdício Alimentar”



Certificado de Assistência

Certifica-se que Bárbara Batista assistiu ao Webinar "Sustentabilidade e Desperdício Alimentar", no dia 23 de maio de 2022, com uma duração de 3.



Porto, 23 de maio de 2022

Diretor de Marketing da APCER

ANEXO VIII
Certificado
XXI Congresso de Nutrição e
Alimentação

26 + 27
MAIO 2022
CENTRO DE
CONGRESSOS
DE LISBOA



XXXI
CONGRESSO
DE NUTRIÇÃO
E ALIMENTAÇÃO

ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

CERTIFICA-SE QUE

Bárbara Batista

esteve presente no XXI Congresso de Nutrição e Alimentação, que se realizou no Centro de Congressos de Lisboa, nos dias 26 e 27 de maio de 2022.

Lisboa, 27 de maio de 2022

Célia Craveiro (Presidente)
Comissão Organizadora

DIPLOMA