

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 169/ 12 a 18 de outubro de 2020

A 16 de outubro comemora-se o Dia Mundial da Alimentação!



Instituído em 1981 pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) o **Dia mundial da Alimentação** é comemorado em mais de 150 países em todo o mundo, incluindo Portugal.

Este dia tem o intuito de alertar e consciencializar a opinião pública para questões globais que se associam com a alimentação e nutrição. Segundo a UNICEF, mais de 5,5 milhões de crianças morrem anualmente devido a causas de desnutrição.

Os objetivos primordiais para a celebração do Dia Mundial da Alimentação são:

- **Sensibilizar** para o problema da fome no mundo;
- **Estimular** os esforços nacionais, bilaterais, multilaterais e não-governamentais para a produção agrícola de alimentos;
- **Promover** a transferência de novas tecnologias para os países em desenvolvimento;
- **Fortalecer** a solidariedade internacional e nacional na luta contra a fome, subnutrição e pobreza;
- **Encorajar** a participação da população rural, particularmente das mulheres e dos mais desfavorecidos, no que toca às decisões e atividades que influenciam as suas condições de vida;
- **Encorajar** a cooperação técnica e económica no seio dos países em desenvolvimento.

Sabia que no mesmo dia também se comemora o dia mundial do pão?



O **Dia mundial do pão** é assinalado desde 2000 e celebra-se a 16 de outubro. Esta data foi instituída oficialmente pela União Internacional de Padeiros e Afins em Nova York, com o objetivo de lembrar a importância do pão na alimentação diária e também enaltecer a sua versatilidade na preparação de várias receitas.

O pão começou a ser produzido pelo Homem há 8000 a.c., no Egito. Desde a sua descoberta que este alimento constitui um dos pilares da alimentação diária de toda a população mundial.



Uma porção = 1 pão (50 g);
1 fatia fina de broa (70 g)

O pão pertence, na Roda dos Alimentos, ao grupo **Cereais e derivados, tubérculos** devendo este grupo fornecer **28%** do total energético diário, o que corresponde a uma ingestão de 4 a 11 porções por dia.



Apesar dos seus benefícios, devemos ter cuidados no consumo de pão:

- Consuma as porções recomendadas pela Roda dos alimentos de forma a ingerir uma quantidade de pão adequada e ajustada às necessidades energéticas e nutricionais;
- Verifique o peso do pão para saber se corresponde às porções que pretende consumir (o pão integral tende a ser mais pesado que o pão branco);
- Evite acompanhar as refeições com pão;
- Faça variar o pão consumido no dia a dia, escolha preferencialmente as versões integrais, de modo a beneficiar de um maior conjunto de nutrientes;
- De forma a reduzir o desperdício alimentar, aproveite as sobras de pão para a preparação de outras refeições (p.ex: açorda, torrada, pão ralado).



Fontes:
<https://www.apn.org.pt/noticia.php?id=802>
<https://alimentacaosaudavel.sustentavel.abae.pt/dia-mundial-da-alimentacao-16-de-outubro>
<https://www.acip.pt/index.php/comunicacao/item/129-dia-mundial-do-pao>
https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_pao_18.pdf
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
<https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AlimentacaoAdequada.pdf>

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fontes imagens:
<http://padariamoderna.com.br/revistapadariamoderna/index.php/acoes-comemoram-dia-mundial-do-pao/>
<https://www.biologianet.com/curiosidades-biologia/16-de-outubro-dia-mundial-da-alimentacao.htm>
<https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>
<https://www.timeout.pt/porto/pt/restaurantes/os-melhores-pequenos-almocos-no-porto>

Porto.