REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

MANUAL DE ORIENTAÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO ADEQUADA DO CABAZ DE ALIMENTOS DO PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS (PO APMC)

2014 - 2020

Dezembro de 2017

MANUAL DE ORIENTAÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO ADEQUADA DO CABAZ DE ALIMENTOS DO PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS (PO APMC)
2014-2020

Autores

Maria João Gregório

Pedro Graça

Design

IADE - Instituto de Arte, Design e Empresa

Edição Gráfica

Sofia Mendes de Sousa

Editor

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2017

ISBN

978-972-675-273-8

A informação presente neste manual pode ser utilizada pela autoridade de gestão do Programa Operacional de Apoio Às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC) para a elaboração dos materiais de apoio à operacionalização do programa, sem que isso implique um incumprimento dos direitos de autor ou o pagamento para obter esses mesmos direitos.

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

INDÍCE

INTRODUÇÃO/ COMO UTILIZAR ESTE MANUAL? 9

APOIO ALIMENTAR ATRAVÉS DE CABAZES ALIMENTARES 11

O CABAZ DE ALIMENTOS DO PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS..... 13

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO/CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS 14

UM MODELO PARA A UTILIZAÇÃO DOS ALIMENTOS DISTRIBUÍDOS NO CABAZ 20

DOS ALIMENTOS ÀS REFEIÇÕES: COMO COMBINAR OS ALIMENTOS PRESENTES NO CABAZ DE MODO A OBTER REFEIÇÕES ADEQUADAS..... 25

CONISDERAÇÕES FINAIS..... 35

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 36

INTRODUÇÃO/ COMO UTILIZAR ESTE MANUAL?

O presente documento tem como finalidade orientar para uma correta utilização e conservação dos alimentos disponibilizados pelo cabaz de alimentos do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (POAPMC) 2014-2020

O apoio alimentar desenhado pelo Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (por via do Fundo Europeu de Auxilio às Pessoas mais Carenciadas) visa, através da disponibilidade de um conjunto de alimentos a consumir ao longo do dia, favorecer uma alimentação saborosa, saudável e equilibrada.

De entre os alimentos presentes neste cabaz encontram-se produtos secos e não perecíveis que não necessitam de conservação em frio, nomeadamente o arroz, massa, feijão, grão-de-bico, cereais de pequeno-almoço, atum em lata, sardinhas em lata, leite ultrapasteurizado, tomate pelado, azeite e marmelada. Por outro lado, e, de modo a assegurar a presença de alimentos fornecedores de proteína e de produtos hortícolas, são também disponibilizados neste cabaz os seguintes alimentos que necessitam de conservação por congelação: frango congelado, pescada congelada, mistura de vegetais congelados (hortícolas) para sopa, espinafres congelados e brócolos congelados. Por último, são ainda fornecidos alimentos que requerem conservação à temperatura de refrigeração, nomeadamente o queijo e a creme vegetal (margarina).

Considerando que a conservação e utilização adequada dos alimentos poderão exigir requisitos que nem todos os beneficiários conseguirão cumprir, a distribuição dos produtos secos, congelados e refrigerados ocorrerá com uma periodicidade distinta. Assim, os alimentos secos e refrigerados deverão ser distribuídos mensalmente e os alimentos refrigerados e congelados deverão ser distribuídos semanalmente.

De referir que os alimentos são distribuídos em embalagens individuais de modo a facilitar, quer a distribuição por parte das entidades mediadoras, quer o armazenamento/conservação e utilização para consumo por parte dos seus beneficiários.

Ao nível da estrutura deste manual, em primeiro lugar, serão abordadas algumas regras que possibilitam a conservação e utilização dos alimentos com segurança e qualidade. De seguida, será apresentado um modelo para a utilização sem desperdício dos alimentos distribuídos, e por fim, serão apresentadas algumas sugestões para a combinação dos alimentos presentes no cabaz de modo a obter refeições equilibradas do ponto de vista nutricional.

Este modelo de apoio alimentar pretende apoiar duplamente as famílias mais carenciadas. Por um lado, através do fornecimento de alimentos nutricionalmente adequados, contribuindo assim para uma alimentação saudável e promotora da saúde. Por outro, capacitando as famílias, por via deste manual, para melhor gerirem os alimentos que recebem ou adquirem diariamente, no sentido do menor risco para a segurança alimentar, nomeadamente o risco microbiológico e contribuindo para uma maior qualidade nutricional.

Este documento, representa também uma oportunidade para os técnicos de saúde, de educação e de ação social que trabalham na área. Através destes modelos de apoio alimentar, é possível fazer a pedagogia da utilização adequada dos alimentos oferecidos regularmente a estas famílias. Pretende-se qualificar as famílias para uma confeção adequada, para a utilização racional das quantidades e processos de conservação, evitando desperdícios e ainda para a promoção de ementas variadas, nutricionalmente equilibradas e adaptadas aos gostos de cada família.

APOIO ALIMENTAR ATRAVÉS DE CABAZES ALIMENTARES

As dificuldades no acesso aos alimentos, decorrentes de situações de carência socioeconómica, são um dos problemas onde a intervenção social é premente. As famílias em situação de Insegurança Alimentar, ou seja, as famílias onde existe uma situação que se caracteriza pela disponibilidade limitada ou incerta de alimentos, podem apresentar mais frequentemente uma ingestão insuficiente de nutrientes (nomeadamente ferro, cálcio e vitamina C), que por sua vez está associada a situações de doença aguda, tais como anemia, a uma menor capacidade do sistema imunológico ou a défices cognitivos e de aprendizagem em crianças [1-3]. Por outro lado, vários são os estudos que demonstram que a Insegurança Alimentar é um importante fator de risco para as doenças crónicas [4], sendo que os indivíduos em situação de Insegurança Alimentar possuem um risco aumentado para o desenvolvimento de Diabetes *mellitus*, hipertensão, dislipidemias, doenças cardiovasculares e Obesidade [5-8].

Esta associação entre as dificuldades no acesso a alimentos e a doença, pode ter várias explicações na nossa sociedade ocidental. De facto, o baixo nível educacional e a baixa literacia em saúde em conjugação com as restrições económicas tipicamente comuns nos agregados familiares em situação de Insegurança Alimentar, parecem ter implicações significativas na qualidade da alimentação destes grupos da população. Por um lado, os alimentos com elevada densidade energética, ou seja, ricos em açúcar e gordura de adição, são normalmente populares no seio dos grupos populacionais de nível socioeconómico mais baixo, uma vez que oferecem uma maior concentração de energia, com bom sabor e a um baixo custo [9, 10]. Por sua vez, a escolha de alimentos de melhor qualidade nutricional, nomeadamente fruta e hortícolas, parece estar associada a uma alimentação com um custo mais elevado e por isso o seu consumo é menos frequente nestes grupos populacionais [10, 11]. A falta de tempo para a preparação e confeção de alimentos saudáveis, a falta de condições económicas e a falta de espaços físicos envolventes que permitam a prática de atividade física em populações vulneráveis, são também fatores de risco que podem estar implicados no desenvolvimento da obesidade e de outras doenças crónicas associadas. Assim, as populações vulneráveis do ponto de vista socioeconómico parecem estar à mercê de ambientes que favorecem a obesidade ou "obesogénicos", apresentando padrões alimentares menos consistentes com as recomendações para uma alimentação saudável e também hábitos de inatividade física mais frequentes. Sabe-se também que as implicações da Insegurança Alimentar vão além da dimensão física da saúde, podendo afetar as suas outras dimensões – saúde mental e social,

sendo o stress associado a situações de insegurança alimentar um importante mediador neste processo [12].

Até muito recentemente, os modelos de apoio alimentar existentes, não tinham como referência a qualidade nutricional e adequação da alimentação fornecida, sendo muitas vezes, os alimentos distribuídos no âmbito destes programas de ajuda, pouco interessantes do ponto de vista nutricional. Mais ainda, os alimentos que mais se encontravam em falta no seio das famílias carenciadas, não correspondiam habitualmente aos alimentos distribuídos por estes programas de apoio alimentar, como por exemplos os produtos hortícolas, a carne e o pescado.

O apoio alimentar através de um conjunto de alimentos que se podem interligar ao longo do dia e favorecer uma alimentação saudável e equilibrada, é um dos grandes objetivos deste modelo de distribuição mensal de um cabaz de alimentos.

O CABAZ DE ALIMENTOS DO PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS

Para a elaboração dos cabazes alimentares, foram utilizadas, sempre que possível, as recomendações alimentares disponíveis especificamente para a população portuguesa, nomeadamente as recomendações do guia alimentar Português - a Roda dos Alimentos [13, 14]. Adotaram-se os valores de energia e as recomendações nutricionais preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pela *Food and Agriculture Organization* (FAO) (1985, 2001 e 2003)[5, 15, 16] e pelo *Food and Nutrition Board, Institute of Medicine* [17]. A elaboração destes cabazes teve ainda em linha de conta os hábitos de consumo alimentar dos portugueses e, neste contexto, foram utilizados os dados referentes a um estudo que avaliou o consumo alimentar da população residente no Porto, conduzido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto [18].

Assim, foram calculadas as necessidades nutricionais para diferentes grupos populacionais (1. Adulto de +/-40 anos, 2. Idoso de idade superior a 60 anos, 3. Criança de 2 anos, 4. Criança de 9 anos e 5. Adolescente de 14 anos) e posteriormente foi definida a composição dos cabazes (alimentos e respetivas quantidades). As quantidades mensais de alimentos a distribuir foram calculadas de modo a que seja possível assegurar 50% das necessidades nutricionais diárias.

Os cabazes alimentares propostos são, na sua maioria, constituídos por 18 produtos alimentares: leite meio gordo, queijo flamengo meio gordo, arroz, massa, cereais de pequeno-almoço, feijão, grão-de-bico, frango, pescada, atum, sardinhas, azeite, tomate em conserva, mistura de vegetais para a preparação de sopa ultracongelada, brócolos ultracongelados, espinafres ultracongelados, creme vegetal (margarina) e marmelada. No entanto, o tipo de alimentos e respetivas quantidades deverão ser ajustadas em função da composição dos agregados familiares.

A metodologia detalhada para a elaboração dos cabazes encontra-se descrita no Manual "Programa de Distribuição de Alimentos: Considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar" publicado pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [19].

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO/CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os alimentos devem ser armazenados e conservados em condições adequadas que evitem a sua deterioração e os protejam de qualquer contaminação, devendo ser respeitadas as indicações do fornecedor relativamente às temperaturas de conservação, prazo de validade e procedimentos a fazer depois de abertos.

O armazenamento de alimentos com vista à sua conservação é uma etapa determinante para manter e garantir a segurança e qualidade dos alimentos. De seguida apresentam-se algumas boas práticas relativas à conservação dos alimentos no congelador e no frigorífico, ao modo de descongelação dos alimentos e, ainda, relativas à reutilização de sobras alimentares.

As recomendações relacionadas com as questões da segurança alimentar presentes neste manual tiverem por base o documento "Cinco chaves para uma alimentação mais segura" da Organização Mundial da Saúde [20].

Conservação dos alimentos no congelador

Existem modelos de congeladores concebidos exclusivamente para conservar produtos comprados já congelados e outros concebidos para a dupla função de congelação e conservação de produtos congelados (conservam alimentos já congelados e permitem também congelar alimentos frescos). Estes últimos, que são capazes de congelar para além de conservar, trazem como marca de referência, quatro estrelas, sendo a primeira maior do que as outras. Nos equipamentos mais modernos a capacidade de congelação vem indicada no livro de instruções do equipamento.

O tempo de conservação no congelador, ou seja, o tempo máximo que o alimento pode permanecer no congelador até ser utilizado, deve ser o indicado na embalagem do respetivo alimento.

De um modo geral, quando se congela um alimento, o mesmo deve ser utilizado ao fim de algum tempo. Pode-se ter como base os seguintes tempos de conservação recomendados para os diferentes alimentos:

Tabela 1. Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18 °C.

Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18°C	
Pescada	6 meses
Frango	10 meses
Hortícolas	12 meses

FONTE: Baptista P, Linhares M. Higiene e Segurança Alimentar na Restauração – Volume I – Iniciação. Forvisão – Consultoria em Formação Integrada. 2005 [21].

No entanto, se se pretender congelar alimentos já preparados e ou confecionados, por exemplo, sopas para serem utilizadas ao longo da semana ou outros alimentos, é possível efetuar uma congelação sem risco de segurança, desde que sejam respeitadas as seguintes regras:

1- Congelar os alimentos o mais rápido possível após a preparação ou confeção;
2- Dividir os alimentos em porções pequenas para congelar mais rapidamente e colocá-los em recipientes adequados (ex.: sacos de plástico limpos ou recipientes próprios para uso alimentar);
3- Não sobrelotar o equipamento de congelação, deixando espaços entre as várias porções para o arrefecimento ser mais rápido;
4- Identificar os alimentos a congelar com o nome do alimento e data de congelação;
5- Manter o alimento congelado a temperaturas ≤ -18°C (±3°C), não interrompendo a cadeia de frio;
6- Usar os alimentos congelados num prazo máximo de 30 dias após a congelação;
7- Manter o equipamento sempre em perfeito estado de higienização e utilização.

Descongelação dos alimentos

Todos os alimentos devem ser descongelados de forma apropriada para garantir a sua segurança e qualidade.

A estratégia de descongelação mais adequada é a descongelação gradual no frigorífico. Assim, os alimentos devem ser descongelados no interior do frigorífico passando-os da área da congelação para a área da refrigeração. Ou seja, devem ser descongelados à temperatura de refrigeração. O período de descongelação não deverá demorar mais de 24 horas.

Os alimentos devem ser descongelados de acordo com um dos seguintes três métodos:

- No frigorífico ou câmara de refrigeração a 5°C ou menos (>0. ≤5°C). Usar a prateleira mais baixa do frigorífico para descongelar carne ou peixe crus, para evitar contaminações cruzadas. Durante a descongelação deve ser evitado o contacto do alimento com o líquido de escorrimento. O alimento deve ser retirado da sua embalagem original e colocado num recipiente adequado (ex.: caixa de plástico ou inox) para descongelação. Os alimentos devem estar completamente descongelados antes de serem usados/cozinhados;

- Os alimentos nunca devem ser descongelados à temperatura ambiente. No entanto, quando necessário, para cozinhar de imediato, pode utilizar-se água corrente potável fria (≤ 21°C). Os alimentos devem encontrar-se protegidos, evitando o contacto direto com a água. Esta descongelação não poderá ser superior a 2 horas. Nunca descongelar com água quente;

- No micro-ondas (em modo de descongelação) se estes forem para cozinhar de imediato.

De realçar que os alimentos que já tenham sido descongelados nunca devem ser recongelados, exceto se já tiverem sido cozinhados entretanto.

Conservação no frigorífico

Relativamente aos alimentos que foram descongelados, estes poderão permanecer conservados no frigorífico, **por um período que não ultrapasse as 48h, após o período de descongelação de 24h.**

No frigorífico, os alimentos que foram descongelados devem ser colocados pela seguinte ordem nas prateleiras (de cima para baixo):

- Alimentos preparados/confecionados ou prontos a consumir;

- Pescado cru;

- Carne crua;

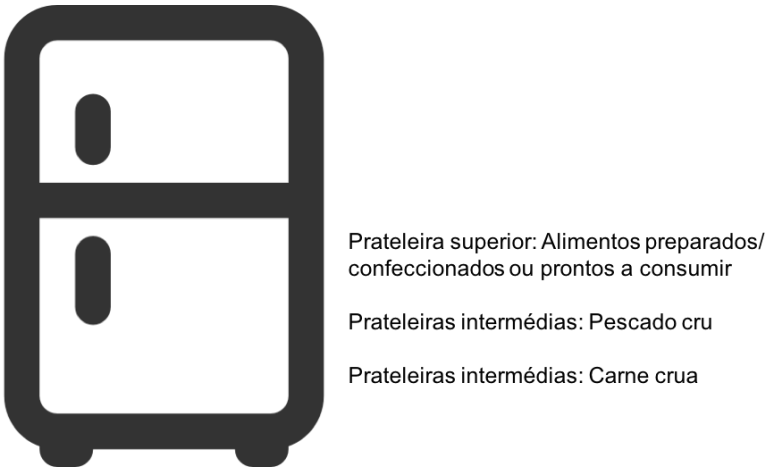


FIGURA 1. Organização dos alimentos no frigorífico.

De referir que os vegetais ultracongelados não necessitam de passar pelo processo de descongelamento no frigorífico. Estes alimentos devem ser adicionados congelados diretamente durante a confeção.

Os alimentos enlatados depois de abertos, nunca devem ser armazenados no interior das latas, especialmente os alimentos ácidos (ex.: tomate, conservas de fruta), porque pode provocar potencial contaminação química devido à migração de substâncias da lata. Estes alimentos devem ser colocados em embalagens de plástico/vidro que deverão ser devidamente tapadas e identificadas.

Nunca devem ser colocados alimentos quentes em frigoríficos ou câmaras, porque podem danificar as placas de refrigeração, aumentando a temperatura interna do equipamento e, consequentemente, dos alimentos.

Utilização/aproveitamento e reaquecimento de sobras

Quando os alimentos confecionados não são servidos de imediato, devem ser arrefecidos o mais rapidamente possível, resguardando da contaminação para prevenir o crescimento de microrganismos.

Alguns métodos podem ser usados para arrefecer os alimentos de forma mais rápida, os quais podem ser usados isoladamente ou combinados.

De seguida apresentam-se algumas dicas de arrefecimento de alimentos:

1. Reduzir a quantidade de alimentos a ser arrefecidos. Cortar as peças maiores em peças mais pequenas ou dividir os recipientes grandes por recipientes mais pequenos;
2. Usar banhos de gelo. Dividir os alimentos confecionados em recipientes pequenos e colocá-los num banho de gelo e agitar os alimentos frequentemente;
3. Usar gelo como ingrediente. Este método pode ser usado apenas em alimentos que contenham água na sua composição, como sopa ou ensopados. A receita pode inicialmente ser preparada com menos água que a requerida. Assim, pode ser adicionada água fria ou gelo após a confeção para arrefecer o alimento e fornecer a água restante da receita;
4. Agitar os alimentos para arrefecer mais rápida e uniformemente.

Depois de confecionados, os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de serem servidos ou colocados no frigorífico ou no congelador. No entanto, este período de arrefecimento não deve ultrapassar as 2 horas. Os alimentos depois de cozinhados conservam-se bem e com qualidade no frigorífico até 3 dias (72h). Os alimentos depois de confecionados não devem ser reaquecidos mais do que uma vez, sendo importante garantir que durante o aquecimento dos alimentos os molhos ou sopas, levantem fervura. Todos os alimentos reaproveitados (sobras) devem ser reaquecidos até que a temperatura interna atinja os 75°C durante pelo menos 15 segundos para garantir a sua segurança.

Quando se reaproveitam/reaquecem alimentos deve-se:

1. Refrigerar, imediatamente, os alimentos que irão ser reaproveitados como sobras;
2. Remover as sobras do frigorífico/congelador;
3. Reaquecer os alimentos até uma temperatura superior ou igual a 75°C durante pelo menos 15 segundos em forno, fogão ou vapor. O objetivo é fazer com que o alimento passe pela zona de risco de temperaturas o mais rapidamente quanto possível. Rejeitar os alimentos que não alcancem esta temperatura dentro de 2 horas;
4. O micro-ondas também pode ser utilizado para reaquecer os alimentos;
5. O reaquecimento não deve ser efetuado em banho-maria, uma vez que neste equipamento é muito difícil de atingir a temperatura de 75°C;
6. Servir o alimento imediatamente ou mantê-lo em vapor ou banho-maria a uma temperatura superior ou igual a 65°C no máximo durante 2 horas.

No entanto, alguns alimentos que não podem ser reaproveitados como sobras, nomeadamente:

1. Os alimentos que foram reaquecidos não podem ser novamente reaproveitados e devem ser rejeitados;
2. Os alimentos que ficaram expostos à temperatura de risco (>15≤25°C) por mais de 2 horas;
3. Alimentos de alto risco como pratos com carne picada ou ovos na sua composição, saladas com ovos, maionese, fiambre ou molhos.

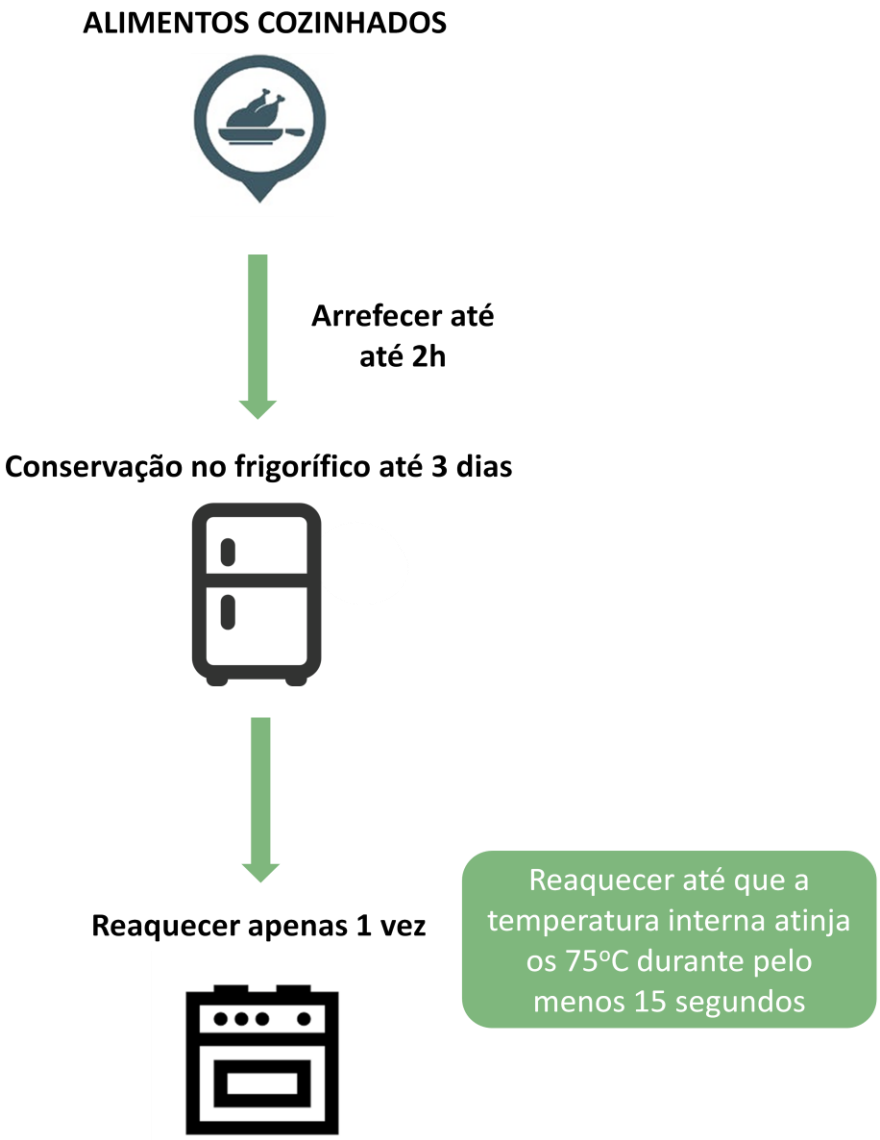


FIGURA 2. Modelo de reutilização de alimentos cozinhados.

UM MODELO PARA A UTILIZAÇÃO DOS ALIMENTOS DISTRIBUÍDOS NO CABAZ

A adequada gestão dos alimentos recebidos, é essencial para conseguir minimizar o desperdício. Os alimentos congelados depois de recebidos podem ser armazenados no congelador até à sua utilização. Mas, por vezes, alguns frigoríficos podem ser muito pequenos e ter um espaço para armazenar os congelados reduzido. Nesses casos, podem ser adotadas algumas estratégias para que os alimentos não se estraguem com facilidade e sejam utilizados da melhor forma possível.

Estratégias a utilizar quando o espaço do congelador é insuficiente

1. Nos dias anteriores à receção do cabaz de alimentos, é importar verificar se se pode libertar algum espaço do congelador, utilizando alguns dos alimentos que lá estão.
2. O gelo acumulado no congelador ocupa espaço e obriga a gastar mais energia. Assim o congelador deve estar sem gelo.
3. Quando foram recebidos os alimentos congelados, pode ser importante optar por manter congelados os alimentos que não serão utilizados no imediato e utilizar as nossas estratégias já referidas neste manual para os restantes.
4. A estratégia para os alimentos congelados recebidos e que não foram colocados no congelador é a conservação dos alimentos à temperatura de refrigeração (no frigorífico) de modo a iniciar o seu processo de descongelação. Desde o início do processo de descongelação até à sua utilização os alimentos poderão ser mantidos no frigorífico por um período até 3 dias (72h). Assim os alimentos congelados quando rececionados podem ser armazenados à temperatura de refrigeração por um período de 72 horas (3 dias).
5. Se ao final dos 3 dias os alimentos ainda não tiverem sido utilizados, o indicado é cozinhá-los. Posteriormente, e após a confeção, os alimentos cozinhados poderão permanecer de novo no frigorífico e à temperatura de refrigeração por um igual período de tempo (72h – 3 dias).

Seguindo estes procedimentos, os alimentos recebidos podem ser consumidos até 6 dias após o início do processo de descongelação. Deste modo, consegue-se otimizar o tempo de conservação desde o momento de receção até ao momento do seu consumo, mantendo a segurança microbiológica do alimento e as suas propriedades nutricionais (Figura 3).

FIGURA 3. Modelo de descongelação e de conservação no frigorífico de alimentos em cru e confecionados.

A figura 4 apresenta um possível modelo de utilização dos alimentos do grupo da carne e pescado fornecidos neste cabaz.

a) 50% da quantidade do frango e da pescada recebida podem ser armazenados no congelador para posterior utilização e, os restantes 50% podem ser armazenados no frigorífico para iniciarem o processo de descongelação para posterior confeção (segunda feira).
b) A descongelação deve ser realizada no frigorífico, por um período de até 24h.
c) Após a descongelação dos alimentos, estes podem ser confecionados para consumo no imediato ou poderão ser reservados no frigorífico (temperados ou não) até 48h.
d) Depois de confecionados os alimentos podem ser novamente conservados à temperatura de refrigeração (frigorífico) durante um período até 72h (3 dias). Deste modo, os alimentos recebidos por exemplo à segunda-feira, em descongelação

durante um período de 24h (até terça-feira) devem ser confecionados neste mesmo dia e podem ser consumidos até um período de 72h (até sexta-feira).

e) A restante quantidade de frango e pescada (restantes 50%) ainda congelados, podem ser descongelados assim que se considerem necessários, respeitando os prazos de descongelação/conservação no frigorífico e de consumo após confeção descritos no ponto anterior.

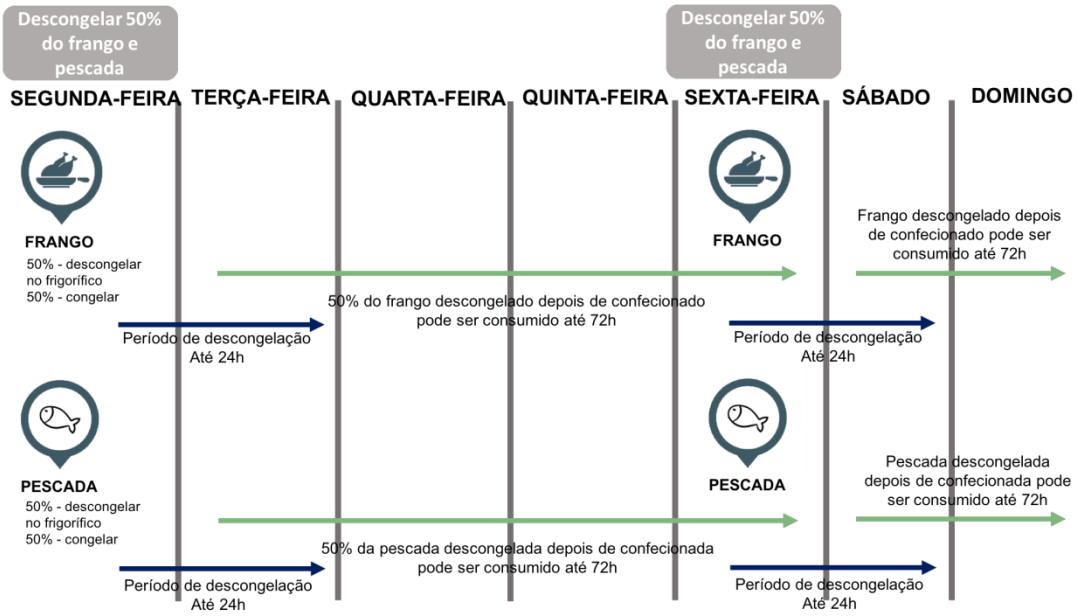


FIGURA 4. Esquema de modelo de utilização semanal de carne e peixe.

Relativamente aos hortícolas congelados (ultracongelados) estes não necessitam de descongelação, devendo por isso ser adicionados diretamente na panela. A mistura de vegetais poderá ser utilizada no dia em que os alimentos são distribuídos, por exemplo para a confeção de uma sopa de legumes que poderá, depois de confecionada, ser conservada no frigorífico com segurança e qualidade até 72horas (Figura 5).

Os brócolos e os espinafres congelados podem ser utilizados como acompanhamento das diversas refeições semanais do almoço e do jantar, podem também ser utilizados para a sopa. Uma vez mais se refere que estes alimentos não requerem descongelação.

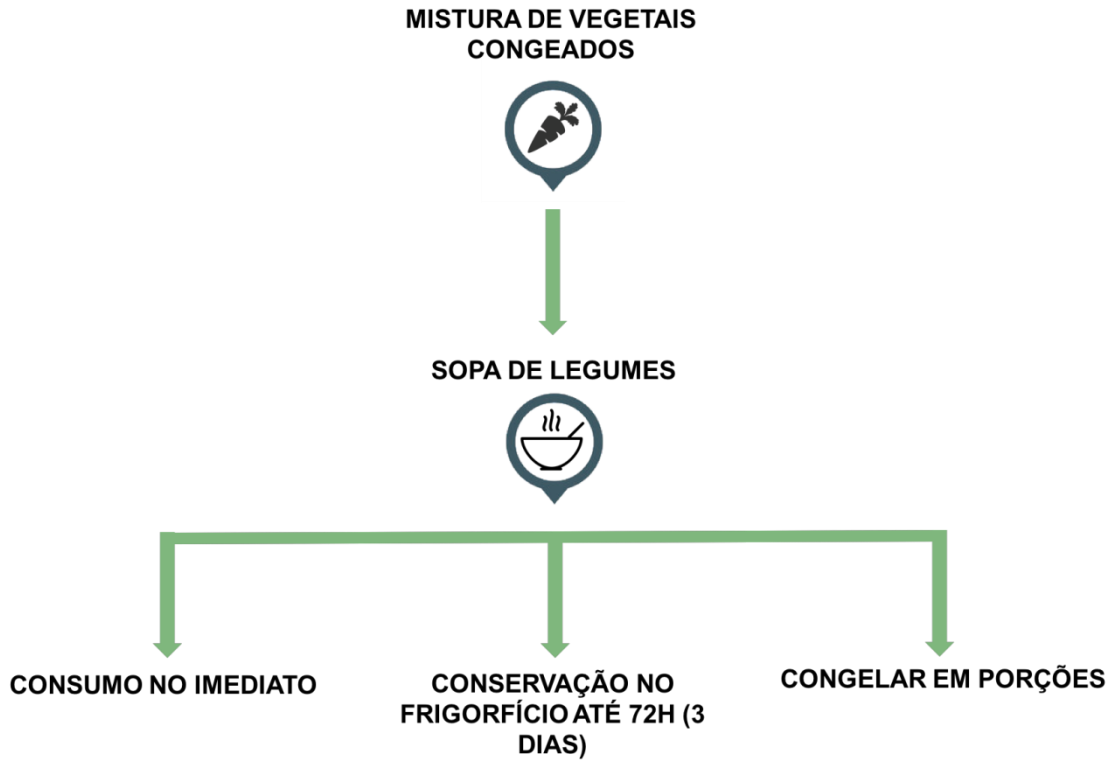


FIGURA 5. Modelo de utilização da mistura de vegetais para a confeção de sopa de legumes.

DOS ALIMENTOS ÀS REFEIÇÕES: COMO COMBINAR OS ALIMENTOS PRESENTES NO CABAZ DE MODO A OBTER REFEIÇÕES ADEQUADAS

A. Pequeno-almoço e refeições intermédias

Estas refeições devem ser constituídas por alimentos do grupo do Cereais, derivados e tubérculos (ex.: pão, cereais de pequeno-almoço), alimentos do grupo dos Lacticínios (leite, queijo ou iogurte) e alimentos do grupo da Fruta.

Que alimentos estão disponíveis nos cabazes para utilizar nestas refeições?

Leite

Cereais de pequeno-almoço

Queijo

Marmelada

Creme vegetal (margarina)

Os lacticínios devem ser consumidos diariamente

Os lacticínios, ou seja, o leite, iogurte ou queijo devem estar presentes diariamente na nossa alimentação e são excelentes opções a incluir ao pequeno-almoço e nas refeições intermédias, como por exemplo, o lanche da tarde e ceia. São excelentes fontes de proteína, para além de serem também importantes fontes de vitaminas e minerais como o cálcio, fósforo, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina D e vitamina A. Para a população em geral recomenda-se o consumo de 2 porções diárias, que equivale a:

2 chávenas almoçadeiras de leite (250ml cada)

ou

4 fatias finas de queijo (20g cada)

ou

2 iogurtes

2 porções por dia

* Para crianças e adolescentes recomenda-se 3 porções

De referir que dois copos de leite fornecem cerca de 50% da quantidade de cálcio recomendada por dia.

2 copos de leite por dia fornecem **50% da quantidade de cálcio recomendada**

Cereais de pequeno-almoço

Os cereais de pequeno-almoço quando pouco açucarados, como os que são fornecidos neste cabaz, podem ser opções interessantes para estas refeições. Combinam bem com leite e iogurte. Os cereais de pequeno-almoço têm ainda a vantagem de serem habitualmente enriquecidos em vitaminas e minerais. Relativamente à quantidade, cerca de 35g, o que equivale a 5 colheres de sopa de cereais, é a quantidade ideal por refeição.

Alimentos não presentes no cabaz mas que podem ser complementos importantes para estas refeições?

Que alimentos comprar para completar o pequeno-almoço e as refeições intermédias?

Pão e Fruta

Pão

O pão é uma excelente alternativa aos cereais de pequeno-almoço e que pode ser um dos alimentos a comprar. O seu custo é relativamente baixo e do ponto de vista nutricional é uma opção muito interessante. Possuí habitualmente menos quantidade de gordura e de açúcar comparativamente aos restantes alimentos deste grupo, como as bolachas, barritas de cereais e a maioria dos cereais de pequeno-almoço. Do ponto de vista nutricional, o pão de mistura com farinha integral é uma opção preferível ao pão branco. O pão não embalado e vendido a granel, possui, de um modo geral, um teor de sal adequado.

Fruta

A fruta é também uma excelente opção para as refeições do pequeno-almoço e refeições intermédias. De acordo com a Roda dos Alimentos, para a população em geral 3 peças de fruta por dia é o recomendado. O consumo de fruta da época não só terá benefícios para a saúde como também será uma opção mais económica.

3 porções por dia

B. Refeições do almoço e jantar

As chamadas refeições principais (almoço e jantar) podem ser constituídas por várias combinações de alimentos. Habitualmente estas refeições são constituídas por alimentos do grupo da Carne, pescado ou ovos, alimentos do grupo dos Cereais, derivados e tubérculos (arroz, massa, batata), alimentos do grupo dos Hortícolas (vegetais), alimentos do grupo das Leguminosas (feijão, grão, lentilhas) e ainda alimentos do grupo da Fruta. O habitual será uma sopa de legumes para começar, um prato principal com carne, pescado ou ovos, e um acompanhamento de cereais ou derivados ou tubérculos (arroz, massa, batata) um acompanhamento do grupo dos hortícolas (vegetais) e, para terminar, uma peça de fruta como sobremesa.

Que alimentos estão disponíveis nos cabazes para utilizar nestas refeições?

Arroz, massa

Mistura de vegetais para a sopa, brócolos e espinafres congelados

Frango, pescada, atum e sardinhas

Feijão e grão-de-bico

Tomate pelado

Azeite

De referir que os produtos alimentares congelados, tal com o frango, pescada e vegetais ultracongelados disponíveis neste cabaz, são produtos que apresentam uma elevada segurança e qualidade. O processo de congelação permite manter as características nutricionais destes produtos.

Como podem estes alimentos ser combinados de modo a obter refeições adequadas?

Carne, pescado, ovos e outras alternativas

De acordo com as recomendações da Roda dos Alimentos o consumo de alimentos do grupo da Carne, pescado e ovos deverá variar entre 37,5g a 112,5g, sendo **75g o valor médio recomendado para a população em geral**. Esta quantidade é consideravelmente inferior à quantidade que habitualmente é consumida pela população portuguesa, pelo que não será inadequado consumir alimentos deste grupo em apenas uma das refeições principais, ou seja, ou ao almoço ou ao jantar. De facto, a carne e o pescado, não necessitam de estar presentes em todas as refeições principais para se fazer uma alimentação saudável e equilibrada.

Para as refeições sem carne, pescado ou ovos, as leguminosas (grão, feijão) podem ser excelentes alternativas a estes alimentos pois são igualmente bons fornecedores proteicos. É certo que as leguminosas apesar de serem boas fornecedoras de proteína, não apresentam proteínas de elevado valor biológico. No entanto, se as combinarmos com alguns alimentos, como por exemplo, arroz com feijão e massa com grão-de-bico, já será possível obter proteínas de boa qualidade. Nas refeições sem carne, pescado ou ovos, a quantidade de leguminosas pode variar de **3 a 6 colheres de sopa de feijão ou grão-de-bico.**

Como combinar as leguminosas com outros alimentos para obter proteína de qualidade?

Arroz + feijão
Massa + grão-de-bico

Que quantidade de leguminosas equivale a 75g de carne, pescado ou ovos?

9 colheres de sopa de feijão ou grão-de-bico

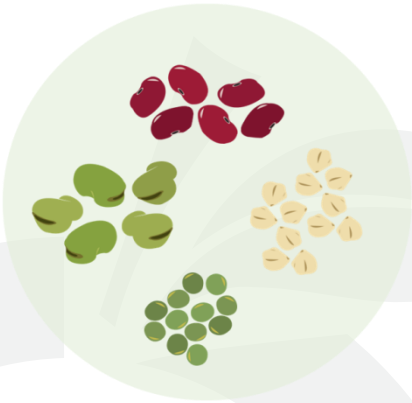
Nas refeições sem carne, pescado ou ovos que quantidade de leguminosas se deve consumir?

3 - 6 colheres de sopa de feijão ou grão-de-bico

Nas refeições sem carne, pescado e ovos?

3 a 6 colheres de sopa de feijão ou grão de bico

As leguminosas, não devem estar presentes apenas nas refeições sem carne, pescado ou ovos. Na verdade, estes alimentos, como o feijão ou o grão de bico, devem ser consumidos diariamente. De acordo com as recomendações da Roda dos Alimentos, o consumo diário de leguminosas deverá corresponder a cerca de 120g de leguminosas secas/frescas cozinhadas (4,5 colheres de sopa).



1,5 porções por dia

=4,5 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (120g)

Mas como podemos incluir estes alimentos na nossa alimentação diária?

Em 1º lugar, estes alimentos podem efetivamente substituir as fontes proteicas de origem animal em algumas das refeições principais. Por outro lado, estes alimentos podem ser

também complementos importantes a considerar, ainda que os alimentos do grupo da Carne, pescado e ovos estejam presentes. Ao adicionarmos estes alimentos às refeições principais, podemos reduzir a quantidade de carne, pescado ou ovos. Três colheres de sopa de feijão ou grão-de-bico (80g) equivale a 25g de carne, pescado ou ovos. Deste modo, em vez de 75g de carne, pescado ou ovos, podemos por exemplo ter uma refeição com 50g de carne, pescado ou ovos + 3 colheres de sopa de feijão ou grão-de-bico.

Por último, adicionar leguminosas às sopas de legumes pode ser também uma forma de conseguir incluir estes alimentos diariamente na nossa alimentação.

Assim, são várias as diferentes combinações que podem ser feitas com os alimentos distribuídos no cabaz de modo a obter refeições nutricionalmente adequadas.

TABELA 1. Exemplos de diferentes refeições principais.

Refeição com carne, pescado ou ovos	Refeição com carne, pescado ou ovos + leguminosas	Refeição com leguminosas
4 - 8 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhados + 75g de carne, pescado ou ovos	4 - 8 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhados + 50g de carne, pescado ou ovos + 3 colheres de sopa de feijão ou grão de bico	4 - 8 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhados + 3 - 6 colheres de sopa de feijão ou grão de bico
	Alguns exemplos Ensopado de frango com feijão branco Arroz de frango desfiado e grão de bico Feijoada de peixe Massa de grão-de-bico e frango	**Alguns exemplos** Chili de legumes com arroz

Que métodos de confeção devem ser preferidos?

Os pratos vulgarmente conhecidos por "pratos de panela" ou "pratos compostos" são pratos em que habitualmente a componente proteica (carne ou pescado) e os alimentos fornecedores de hidratos de carbono (massa, arroz ou batata) são cozinhados em conjunto. Esta confeção conjunta, impede a perda de parte das vitaminas e minerais e evita o aquecimento extremo das gorduras, originando um prato mais saudável. Para além disso, estes pratos apresentam habitualmente uma grande variedade de ingredientes na sua constituição, como por exemplo hortícolas e leguminosas. Esta combinação de alimentos permite de forma impercetível reduzir a quantidade de carne e pescado.

Uma boa sopa pode ser uma refeição completa?

A sopa de legumes deve estar sempre presente como entrada das refeições principais. Cerca de 300g de hortícolas (mistura de vegetais congelados para a sopa) é o suficiente para fazer uma sopa para 2 refeições para 1 pessoa. Porém, a sopa pode ser também uma refeição completa, em especial para a refeição do jantar, desde que se adicione leguminosas e/ou carne ou peixe. A receita é simples:

150g de mistura de vegetais para a sopa + 25g de feijão ou grão-de-bico + 30g de frango ou pescada

ou

150g de mistura de vegetais para a sopa + 50g de feijão ou grão-de-bico

Alimentos não presentes no cabaz mas que podem ser complementos importantes?

Ovos

Os ovos são excelentes para complementar os alimentos distribuídos pelo cabaz. São alimentos que também pertencem ao grupo da Carne e pescado. São fornecedores de proteína de elevado valor biológico e, portanto, são uma alternativa perfeita à carne e ao pescado. Uma das vantagens deste alimento é o seu baixo preço. Por apenas 0,13€ (preço médio de 1 ovo de classe M) é possível adicionar às refeições do almoço e do jantar a quantidade de proteína necessária.

Fruta e hortícolas

Apesar dos cabazes distribuídos apresentarem hortícolas na sua constituição (brócolos, espinafres e mistura de vegetais para a sopa), pode ser importante comprar outros hortícolas para garantir um consumo de quantidades adequadas destes alimentos e a presença de uma maior variedade de hortícolas na alimentação.

O consumo de quantidades adequadas de fruta e hortícolas é determinante para a nossa saúde. De facto, diversas doenças, como por exemplo as doenças cardíacas, as doenças oncológicas, a diabetes, entre outras, podem ser prevenidas através de um consumo adequado destes alimentos. De modo a que seja possível obter este efeito protetor, recomenda-se que a população em geral consuma 400g de fruta e hortícolas por dia.

Grande parte dos benefícios dos hortícolas deve-se à sua riqueza em vitaminas, minerais, e também em fibra. Porém, os diferentes hortícolas têm vitaminas e minerais distintos e em quantidades também muito variáveis. A cor dos hortícolas é um bom indicador do tipo de nutrientes que conseguimos encontrar nestes alimentos. Por exemplo os hortícolas de cor verde (ex: brócolos, couves, espinafres, alfaces) são essencialmente fontes de vitamina A, C, K, vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, potássio e magnésio; os hortícolas de cor amarela/laranja (cenoura, abóbora) são essencialmente fontes de betacaroteno e vitamina C; os hortícolas de cor vermelha (tomate, pimento vermelho) são fontes de licopeno.

Assim, comprar hortícolas de cor laranja/amarelo e vermelha pode ser importante para complementar os hortícolas distribuídos pelos cabazes que são essencialmente de cor verde.

De seguida, destacamos alguns dos hortícolas que apresentam um custo mais baixo (valor indicativo) e que por isso podem ser excelentes opções a adquirir para complementar os alimentos distribuídos pelos cabazes:

Cenoura – 0,38€/kg

Couve branca – 0,64€/kg

Couve coração – 0,64€/kg

Couve lombarda – 0,64€/kg

Cebola – 0,58€/kg

Abóbora – 1,09€/kg

Tomate- 1,29€/kg

A compra de hortícolas e fruta da época é também uma importante estratégia para conseguir comprar estes alimentos a um preço mais baixo.

CONISDERAÇÕES FINAIS

O novo modelo de ajuda alimentar do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas apresenta alguns desafios, quer para as instituições mediadoras quer para as próprias famílias beneficiárias.

A existência de produtos frescos nestes cabazes obriga a uma gestão rigorosa da sua utilização, razão pela qual se considerou pertinente a construção de um manual que apresentasse algumas dicas que pudessem contribuir para um melhor planeamento da alimentação das famílias beneficiárias deste programa.

Apesar destes desafios, este novo modelo de ajuda alimentar representa, pela primeira vez, um programa de ajuda alimentar que atua em várias vertentes, em particular: a) a capacitação dos cidadãos para escolhas alimentares saudáveis, através, entre outras, da aprendizagem para uma adequada gestão da sua alimentação: b) o enquadramento das questões relacionadas com a qualidade nutricional nos programas de apoio alimentar governamentais e não governamentais e nas diversas políticas de apoio a populações em risco; e c) a formação dos diferentes profissionais, de ação social e de saúde, que contactam com este tipo de população com capacidade de compreenderem e serem capazes de atuar sobre os determinantes de vulnerabilidade alimentar e de atenuar as suas consequências.

Estamos em crer que este novo modelo de ajuda alimentar poderá ser um importante contributo para promover uma alimentação saudável nos grupos socioeconomicamente mais vulneráveis da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cook JT, Frank DA, Berkowitz C, Black MM, Casey PH, Cutts DB, et al. Food insecurity is associated with adverse health outcomes among human infants and toddlers. . J Nutr. 2004; 134(6):1432-8.

2. Cook JT, Frank DA, Casey PH, Rose-Jacobs R, Black MM, Chilton M, et al. A brief indicator of household energy security: associations with food security, child health, and child development in US infants and toddlers. Pediatrics. 2008; 122(4):e867-75.

3. Eicher-Miller HA, Mason AC, Weaver CM, McCabe GP, Boushey CJ. Food Insecurity is Associated with Iron Deficiency Anemia in U.S. Adolescents. The American Journal of Clinical Nutrition. 2009; 90:1358-71.

4. Seligman HK, Laraia BA, Kushel MB. Food insecurity is associated with chronic disease among low-income NHANES participants. The Journal of Nutrition. 2010; 140(2):304-10.

5. World Health Organizartion. Energy and protein requirements. Geneva: World Health Organizartion; 1985.

6. Dinour LM, Bergen D, Yeh M-C. The Food Insecurity-Obesity Paradox: A Review of the Literature and the Role Food Stamps May Play. Journal of the American Dietetic Association. 2007; 107(11):1952-60.

7. Gundersen C, Kreider B, Pepper J. The Economics of Food Insecurity in the United States. Applied Economic Perspectives and Policy. 2011; 33(3):281-303.

8. Seligman HK, Bindman AB, Vittinghoff R, Kanaya AM, Kushel MB. Food Insecurity is Associated with Diabetes Mellitus: Results from the National Health Examination and Nutritional Examination Survey 1999–2002. J Gen Intern Med. 2007; 22(7):1018-23.

9. Drewnowski A. The role of energy density. Lipids. 2003; 38:109-15.

10. Maillot M, Darmon N, Vieux F, Drewnowski A. Low energy density and high nutritional quality are each associated with higher diet costs in French adults. American Journal of Clinical Nutrition. 2007; 86:690-6.

11. Irala-Estévez JD, Groth M, Johansson L, Oltersdorf U, Prattala R, Martínez-González MA. A systematic review of socio-economic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables. Journal of Clinical Nutrition. 2000; 54:706-14.

12. Whitaker RC, Philips SM, Orzol SM. Food Insecurity and the Risks of Depression and Anxiety in Mothers and Behavior Problems in their Preschool-Aged Children. Pediatrics. 2006; 118(3):e859-e68.

13. Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. A nova Roda dos Alimentos. 2003

14. Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida M. A new food guide for the Portuguese population: development and tchincal considerations. J Nutr Educ Behav. 2006; 38:189-95.

15. World Health Organizartion. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva, Switzerland: World Health Organizartion; 2003.

16. World Health Organizartion. Human energy requirements. Repor of joint FAO/WHO/UNU Expert consultation. Rome: World Health Organizartion; 2001.

17. Food and Nutrition Board - Institute of Medicine. Dietary Reference Intake for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Washington, D.C.: The National Academies Press; 2005.

18. Lopes C, Oliveira A, Santos AC, Ramos E, Gaio AR, Severo M, et al. Consumo alimentar no Porto. Porto: Universidade do Porto; 2006. Disponível em: http://www.consumoalimentarporto.med.up.pt/.

19. Gregório MJ, Tavares C, Cruz D, Graça P. Programa de Distribuição de alimentos: Considerações para a adequação Nutricional da oferta alimentar Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) - Direção-Geral da Saúde (DGS); 2016.

20. Organização Mundial da Saúde, Instituto Nacional de Saúde (INSA). Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura: manual. 2006

21. Baptista P, Linhares M. Higiene e Segurança Alimentar na Restauração – Volume I – Iniciação. Forvisão – Consultoria em Formação Integrada. 2005

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde