

Ana Rita Cunha Marques Oliveira

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências da Saúde

Porto, 2017

Ana Rita Cunha Marques Oliveira

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências da Saúde

Porto, 2017

Ana Rita Cunha Marques Oliveira

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

(Ana Rita Cunha Marques Oliveira)

Trabalho Complementar apresentado à
Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para obtenção do grau de
licenciado em Ciências da Nutrição

Orientadora:

Mestre Tânia Cordeiro

Índice

Introdução.....	1
Metodologia.....	5
Resultados.....	8
Discussão.....	12
Conclusão.....	17
Referências Bibliográficas.....	18

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Frequência de consumo dos alimentos definidos na Pirâmide Alimentar Mediterrânea.....	7
Tabela 2 - Categorias de alimentos para análise das receitas de acordo com a Pirâmide Alimentar Mediterrânea.....	8
Tabela 3 - Frequência de aparecimento nas receitas das categorias de alimentos, na região de Trás-os-Montes e Alto Douro	9
Tabela 4 - Frequência de aparecimento nas receitas das categorias de alimentos, na região do Algarve	10
Tabela 5 – Comparação entre as percentagens de aparecimento obtidas entre ambas as regiões	11

Lista de Abreviaturas

DM – Dieta Mediterrânea

PAM – Padrão Alimentar Mediterrâneo

DA – Dieta Atlântica

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

IAN-AF - Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

Ana Rita Oliveira¹; Tânia Cordeiro²

1. Estudante finalista do 1º ciclo de Ciências da Nutrição da Universidade Fernando Pessoa.

2. Orientadora do trabalho complementar. Docente da Faculdade Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa.

Autor para correspondência:

Ana Rita Cunha Marques Oliveira

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa (Ciências da Nutrição)

Rua Carlos da Maia, 296 | 4200 – 150 Porto

Tel. 225071300 ; E-mail: 28152@ufp.edu.pt

Título resumido: Dieta Mediterrânica, Receituário Tradicional Português

Contagem de palavras:7215

Número de tabelas: 5

Conflitos de interesse: Nada a declarar.

Resumo

O conceito de Dieta Mediterrânica, proposto por Ancel Keys nos anos cinquenta do Século XX, está associado à prevenção de doenças e ao aumento da longevidade. No entanto, este conceito vai muito além dos hábitos alimentares, uma vez que estes constituem apenas um dos factores que a representam. Estes refletem as tradições, a cultura e a economia de cada região, caracterizando a identidade e individualidade da mesma. O objetivo deste trabalho é compreender, através da análise de receitas tradicionais portuguesas de duas regiões distintas, se o receituário tradicional português se aproxima ou afasta da Dieta Mediterrânica. Deste modo, para a seleção das receitas tradicionais, foi utilizado como referência o livro de culinária Portuguesa da autora Maria de Lourdes Modesto, “Cozinha Tradicional Portuguesa”. Após esta seleção, os alimentos presentes nas receitas foram analisados com recurso às categorias de alimentos constantes na pirâmide mediterrânica descrita por Bach-Faig, A. et al. Para cada receita foi efetuada uma análise qualitativa dos ingredientes pertencentes às diferentes categorias, e através de recurso a um cálculo simples, a frequência de aparecimento de cada categoria. Verificou-se com estes dados que as receitas analisadas para a região do Algarve apresentam uma frequência de aparecimento superior a 50% das categorias de alimentos cereais, hortícolas, azeite, ervas aromáticas, pescado, sal e especiarias e abaixo dos 50% as categorias outros (azeitonas, gordura vegetal, caracóis, açúcar, gordura animal), carne branca, carne vermelha, ovo, leguminosas e carne processada. Nas receitas analisadas para a região de Trás-os-Montes e Alto Douro verifica-se uma frequência de aparecimento acima dos 50% das categorias dos cereais, carne processada, azeite, sal e especiarias, e uma frequência abaixo dos 50% das categorias outros (castanhas, azeitonas, gordura vegetal, cogumelos, temperos) ovo, pescado, leguminosas, carne branca, gordura animal, hortícolas, batata, ervas aromáticas e carne vermelha. De acordo com os resultados obtidos neste trabalho, o receituário tradicional da região do Algarve é a que mais se aproxima da Dieta Mediterrânica, comparativamente com a região de Trás-os-Montes e Alto Douro. Deste modo, importa promover este tipo de dieta, não só pelos benefícios que apresenta, como também por forma a preservar este património.

Palavras chave: Dieta Mediterrânica, receituário tradicional Português, padrão alimentar mediterrânico, pirâmide alimentar mediterrânica, Trás-os-Montes e Alto Douro, Algarve.

Abstract

The concept of the Mediterranean Diet, proposed by Ancel Keys in the fifties of the 20th century, is associated with disease prevention and increased longevity. However, this concept goes far beyond eating habits, since these are only one of the factors that represent it. These reflect the traditions, culture and economy of each region, characterizing the identity and individuality of it. The objective of this work is to understand, through the analysis of traditional Portuguese recipes from two different regions, if the traditional Portuguese recipe approaches or departs from the Mediterranean Diet. Thus, for the selection of traditional recipes, the Portuguese cookbook of the author Maria de Lourdes Modesto, "Traditional Portuguese Cuisine" was used as reference. After this selection, the foods present in the recipes were analyzed using the food categories in the Mediterranean pyramid described by Bach-Faig, A. et al. For each recipe a qualitative analysis of the ingredients belonging to the different categories was carried out, and through a simple calculation, the frequency of appearance of each category. It was verified with this data that the analyzed revenues for the Algarve region present a frequency of appearance of more than 50% of the categories of food cereals, vegetables, olive oil, herbs, fish, salt and spices and below 50% other categories (olives, vegetable fat, snails, sugar, animal fat), white meat, red meat, egg, legumes and processed meat. In the analyzed revenues for the region of Trás-os-Montes and Alto Douro there is a frequency of appearance of more than 50% of the categories of cereals, processed meat, olive oil, salt and spices, and a frequency below 50% (nuts, olives, vegetable fat, mushrooms, seasonings) egg, fish, legumes, white meat, animal fat, vegetables, potatoes, herbs and red meat. According to the results obtained in this work, the traditional recipe of the Algarve region is the one closest to the Mediterranean Diet, compared to the region of Trás-os-Montes and Alto Douro. Therefore, it is important to promote this type of diet, not only for the benefits it presents, but also in order to preserve this patrimony.

Keywords: Mediterranean diet, traditional Portuguese recipes, Mediterranean food standard, Mediterranean food pyramid, Trás-os Montes and Alto Douro, Algarv

Introdução

A alimentação, além de fundamental à subsistência, constitui para o ser humano um fator social e cultural. (1)

A melhoria da qualidade de vida e o aumento da disponibilidade de produtos de proveniências distintas, por influência de fatores de índole social, associada ao marketing e até à moda, (1) traduz-se numa modificação do valor atribuído aos alimentos e das práticas do quotidiano, resultando num consumo mais diversificado de alimentos com a inclusão de novas tendências. (1)

Estas alterações poderão induzir a um afastamento dos padrões alimentares e da culinária tradicional, o que poderá potenciar uma alteração no funcionamento e estruturação não apenas das refeições, como também dos hábitos, interferindo assim com o estilo de vida da sociedade. (1-3)

Atualmente, apesar de conhecido o impacto e os benefícios de uma alimentação e estilo de vida saudáveis na promoção de saúde, (2) verifica-se uma tendência para o aumento do consumo de refeições fora de casa, de refeições rápidas, pré-confeccionadas e prontas a comer. (3) Além disso, observa-se um aumento do consumo de alimentos de elevado valor energético, hidratos de carbono simples e elevado teor em gordura ao invés de alimentos ricos em fibra, em hidratos de carbono complexos e numa maior quantidade de alimentos de origem vegetal. (4)

Verifica-se assim uma alteração do próprio conceito de alimentação e preparação de refeições em casa através de métodos culinários tradicionais simples e saudáveis. (3) Todas estas mudanças relacionadas com padrões alimentares e estilos de vida desequilibrados, (5) estabelecem uma ligação com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, bem como hipertensão arterial, obesidade e diabetes *mellitus* tipo II (5, 6)

Em Portugal, de acordo com os dados do *The Institute of Health Metrics and Evaluation* referentes ao ano de 2014, os hábitos alimentares desadequados constituíram nesse ano a maior percentagem (19,2%) entre os factores de risco associados à diminuição da longevidade. (5, 7)

O conceito de Dieta Mediterrânica (DM) assenta não só na promoção de um padrão alimentar saudável, como também num estilo de vida associado à prevenção de doenças e ao aumento da longevidade. (2, 6)

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

Este conceito foi proposto pela primeira vez nos anos cinquenta do século XX por Ancel Keys, um fisiologista Norte Americano, que se destacou na realização de investigações determinantes para o reconhecimento deste tipo de dieta, nomeadamente através do estudo “*Seven Countries – a Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease*” que relacionou a incidência de doença coronária e cardiovascular, bem como a longevidade em sete países com o padrão alimentar mediterrânico. Este autor foi o primeiro a estabelecer o papel do padrão alimentar mediterrânico (PAM) na diminuição da mortalidade por doença coronária. (1, 5, 6, 8, 9)

Existem diversos estudos que associam a adoção do PAM à diminuição da incidência de doenças cardiovasculares e de determinados tipos de cancro, diminuindo conseqüentemente a mortalidade. Além disso, este padrão também se associa ao tratamento e prevenção de diabetes *mellitus* tipo II, obesidade, síndrome metabólica e hipertensão arterial. (5, 6)

No entanto, o conceito de DM vai muito além dos hábitos alimentares, uma vez que estes constituem apenas um dos fatores que a representam. O significado da palavra “dieta”, deriva do grego “*díaita*”, que representa “*um modo de vida*”, (10) associado a um conjunto de práticas, tradições, hábitos e simbologias, não se cingindo apenas ao padrão alimentar, (1, 10) e tendo ainda em consideração a disponibilidade de recursos e a sua conservação, aliadas à cultura e convivialidade. (1, 5) Deste modo, o PAM depende de um conjunto de fatores que se confinam à área geográfica e ao clima, condicionando deste modo, as opções alimentares destes povos, uma vez que estes se cingiam apenas aos recursos existentes naquela região. (5) Por este motivo, não se poderá afirmar que a mesma dieta é praticada de igual forma por todos os povos que habitam as regiões próximas do Mar Mediterrâneo. (11)

A proximidade a este Mar, permitiu assim a partilha de conhecimentos e de recursos essenciais à subsistência entre estes povos. Nesse sentido e segundo A. Freitas et al. o Mediterrânico constituiu uma “*verdadeira revolução tecnológica, cultural e humana*”, constituiu uma “*verdadeira revolução tecnológica, cultural e humana*”, tornando-se numa das formas de comunicação entre comunidades (1) partilhando entre si tradições, práticas, e culturas (1) considerados determinantes na formação e definição dos hábitos alimentares destes povos mediterrânicos (10) e que permaneceram até à atualidade. (1) Deste modo, não existia um único PAM, mas sim um padrão influenciado por uma diversidade de factores de índole cultural, económica, social e religiosa característico de cada região que

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

se incluía nessa área geográfica e que de um modo geral se caracterizavam pelo consumo (5, 6) maioritário de produtos de origem vegetal, como hortofrutícolas, leguminosas, cereais, frutos secos e oleaginosos. O consumo moderado de laticínios e de peixe. O consumo de carnes vermelhas e processadas, bem como de doces em pequenas quantidades, optando preferencialmente por carnes brancas e ovos e pela utilização de azeite como principal fonte de gordura. (5)

Apesar da influência do PAM em diversos países e regiões, foram definidas no ano de 1993, algumas características específicas deste padrão que deve ser preservado e promovido, (5) na *International Conference on Diets of the Mediterranean* que se encontram descritas abaixo: (12)

“- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos).

- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais.

- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;

- Consumo baixo a moderado de laticínios, com preferência para o queijo e iogurte;

- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;

- Consumo frequente de pescado;

- Consumo baixo a moderado de vinho, às refeições.”

Com a definição deste padrão, surgiu a necessidade de criar um guia que ilustre as suas características. Deste modo, surgiu a criação da pirâmide alimentar mediterrânica pela primeira vez no ano de 1994. Este guia alimentar é assente nas práticas alimentares características do PAM, em fatores socioeconómicos, ambientais e culturais desta região. De forma a acompanhar a evolução, a pirâmide surgiu numa representação mais atual, representando os alimentos de acordo com a frequência com que devem ser consumidos, fazendo ainda referência à convivialidade à mesa e à prática de exercício físico como fatores constituintes deste tipo de dieta, potenciando a adoção de um estilo de vida saudável e sustentável direcionado à população em idade adulta e saudável. (5, 13, 14) Portugal, apesar de não se incluir no grupo de países que se situam nas proximidades do Mar Mediterrânico, é, segundo Pequito Rebelo, *“mediterrânico por natureza, atlântico por posição”*, (15) reunindo características tipicamente mediterrânicas através de fatores climáticos, geográficos e históricos e pela semelhança cultural e especialmente alimentar. (6) (5)

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

No entanto, a sociedade atual rendida ao fenómeno da globalização e às influências que deste advém, é por vezes designada por “*sociedade de consumo*” e tem vindo a assumir cada vez mais um papel de destaque, dando lugar a um conjunto de mudanças a nível urbano, económico, social e cultural. (1-5) Deste modo, surgem os dez princípios que caracterizam a Dieta Mediterrânica em Portugal: (1)

- “1. *Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;*
2. *Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos;*
3. *Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, frescos e da época;*
4. *Consumo de azeite como principal fonte de gordura;*
5. *Consumo moderado de lacticínios;*
6. *Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;*
7. *Consumo mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;*
8. *Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;*
9. *Água como principal bebida ao longo do dia;*
10. *Convivialidade à volta da mesa.”*

Apesar da Pirâmide ser um guia alimentar que traduz a DM, em Portugal a ferramenta utilizada como guia desde 1977, é a Roda dos Alimentos. De modo a adaptar-se à evolução dos hábitos alimentares, foi criada no ano de 2003, a Nova Roda dos Alimentos. No entanto a utilização de dois guias concomitantemente, associada à necessidade de promoção de um guia que evidencie a importância do PAM entre a população Portuguesa, foi criada a Roda da Alimentação Mediterrânica, mantendo a sua apresentação num formato redondo, sugerindo um prato, onde a água se situa no centro, rodeada por cada grupo alimentar, estando nesta versão representados alguns alimentos característicos da DM relacionados com o padrão alimentar Português e enfatizando ainda algumas características da DM, tal como a prática de atividade física, a escolha de alimentos da época, a convivialidade, a utilização de ervas aromáticas, o consumo de frutos gordos e a

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

moderação no consumo de bebidas alcoólicas. (5) A Dieta Mediterrânica constitui todo um património cultural edificado ao longo dos últimos 8500 anos. (1)

As características deste tipo de dieta, vão além dos benefícios associados à promoção de saúde. Estas relacionam-se diretamente com a sustentabilidade ambiental e refletem as tradições, a cultura e a economia de cada região, caracterizando a identidade e individualidade da mesma. (1)

Pela sua fragilidade, este património deve ser preservado para que não se perca e transmitido às gerações futuras, pelo legado e valor cultural que representa. (1) Deste modo, no ano de 2010 a DM foi inscrita na lista representativa da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) (5) como património imaterial da humanidade e é reconhecida como tal, em Portugal e outros países desde dezembro de 2013. (16)

Assim, o objetivo deste trabalho consiste em identificar características da DM no receituário tradicional Português, de modo a perceber através da análise destas receitas se Portugal se aproxima ou afasta deste tipo de dieta, uma vez que constitui um dos países em que a DM é reconhecida.

Metodologia

Para a elaboração deste trabalho foram recolhidas receitas tradicionais de duas regiões portuguesas com características dispare: a região de Trás-os-Montes e Alto Douro e a região do Algarve. A escolha destas regiões deveu-se ao facto de as regiões situadas a Norte do país poderem estar associadas a características Atlânticas e as regiões a Sul poderem estar associadas a características Mediterrânicas.(1, 10)

Para a seleção das receitas tradicionais foi utilizado como referência o livro de culinária Portuguesa da autora Maria de Lourdes Modesto, “Cozinha Tradicional Portuguesa”. (17) Este receituário é considerado como uma das obras mais completas do receituário tradicional Português, uma vez que observou as origens, os usos e costumes de cada região, respeitando a representatividade e a autenticidade.

Neste livro encontram-se descritas 84 receitas da região de Trás-os-Montes e Alto Douro e 71 receitas da região do Algarve. Para ambas as regiões, as receitas selecionadas para análise incluem sopas, papas, petiscos e conduto. Foram excluídas as receitas de bolas, folares e doces tradicionais, uma vez que estas se incluem no grupo de alimentos que devem ser consumidos ocasionalmente e em dias festivos. As receitas que descrevem a

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

preparação de enchidos foram também excluídas, uma vez que não constituem um prato principal.

Foram ainda consideradas as receitas que continham notas da autora as quais descreviam variantes da receita original. Nesses casos, as variantes foram analisadas, podendo constituir uma nova receita, quando eram acrescentados à receita original alimentos pertencentes a diferentes categorias. Assim, foram selecionadas 44 receitas para a região de Trás-os-Montes e Alto Douro, das quais 2 correspondem a variantes, e 51 receitas para a região do Algarve, das quais 8 constituem variantes.

As receitas analisadas respeitantes à região de Trás-os-Montes e Alto Douro foram: Água de Unto, Caldo de Cebola; Caldo de Perdiz; Caldo de Perdiz (Variante); Sopa de Alheiras; Sopa de Chicharros verdes; Rancho; Açordas e Medrões; Migas de Caldeirada de Bacalhau; Migas Ripadas; Bacalhau Assado com Pão de Centeio; Bacalhau no Borrvalho; Bacalhau no Borrvalho (Variante); Bacalhau Podre; Trutas do Rio Cávado; Lampreia à Transmontana; Cabidela de Galinha, de Perú ou Frango; Perú assado no Forno (inclui arroz); Fricassé de Pato com Canela; Perdiz com Cogumelos; Perdiz com molho de Vilão; Coelho à Transmontana; Coelho à Moda de Ranhadas; Cozido à Portuguesa; Cabrito Assado no Espeto e Recheado; Cabrito à Moda da Serra de Montezinho; Leitão à Transmontana; Carne de Porco Estufada com Castanhas; Feijoada; Feijoada à Transmontana; Vitela Assada no Espeto; Vitela Assada no Espeto; Tripas aos Molhinhos; Arroz de Afogado; Arroz de Forno; Milhos.

As receitas analisadas respeitantes à região do Algarve foram: Arjamolho ou Gaspacho; Canja ou Sopa de Conquilhas; Sopa de Cabeça de Peixe; Sopa de Feijão-Manteiga; Sopa de Feijão-Manteiga (variante); Sopa de Lingueirão; Sopa de Lingueirão (variante); Sopa de Lebre; Sopa Montanheira; Sopa Montanheira (variante); Sopa de Pão com Tomate; Amêijoas na Cataplana; Azeitonas de Sal; Caracóis à Algarvia; Choquinhos com Tinta; Choquinhos Fritos com Tinta; Conquilhas à Algarvia; Conservas de Cenoura; Conservas de Cenoura (variante); Estupeta de Atum; Lulas com Ferrado; Xerém ou Papas de Milho com Conquilhas; Xerém ou Papas de Milho com Sardinhas; Xerém ou Papas de Milho com Sardinhas (variante); Xerém com Torresmos; Cozido de Grão; Cozido de Repolho ou Cozido Algarvio; Batatas à Algarvia; Jantar ou Cozido de Milhos; Prato de Grão; Caldeirada; Caldeirada Rica; Bifes de Atum em cebolada; Bifes de Atum com Tomate; Carapaus limados ou Charros alimados; Lulas Cheias; Lulas Cheias; Arroz de Berbigão; Arroz de Lingueirão; Arroz de Polvo; Galinha Cerejada; Galinha Cerejada (variante);

Identificação da Dieta Mediterrânea no Receituário Tradicional Português

Perdiz Estufada ou Perdiz a Vapor; Carne de Porco com Amêijoas; Perna de Carneiro no Tacho; Ervilhas à Moda do Algarve; Ervilhas à Moda do Algarve (variante); Favas à Algarvia; Favas à Algarvia (variante); Salada de Tomate; Salada de Tomate Assado.

Para a análise dos alimentos presentes nas receitas, utilizaram-se as categorias de alimentos constantes na pirâmide mediterrânea, descrita por Bach-Faig, A. et al. (13) Estes autores definiram os grupos alimentos característicos com a Dieta Mediterrânea de forma hierárquica, de acordo com a frequência que devem ser consumidos e indicando o respetivo número de porções, tal como se encontra descrito na Tabela 1.

Tabela 1 – Frequência de consumo dos alimentos definidos na Pirâmide Alimentar Mediterrânea.

Consumo Diário	Consumo Semanal	Consumo Ocasional
Cereais, preferencialmente integrais 1-2 porções	Peixe > 2 porções	Doces, bebidas açucaradas em pequenas quantidades e em ocasiões especiais
Produtos hortícolas > 2 porções	Carnes Brancas 2 porções	
Fruta 1-2 porções	Ovos 2-4 porções	
Água 1,5-2,0L	Carne vermelha < 2 porções	
Produtos lácteos, iogurte, queijo e outros lácteos fermentados	Carne processada < 1 porção	
Azeite	Leguminosas > 2 porções	
Especiarias e ervas aromáticas	Batatas	
Azeitonas		
Frutos oleaginosos e sementes		

Utilizaram-se assim como referência as categorias constantes na pirâmide mediterrânea (13) para identificar os alimentos das receitas que integram estas categorias, não tendo, contudo, sido consideradas as porções nem a frequência de consumo, uma vez que este trabalho se centrou na verificação da presença de ingredientes nas receitas.

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

No que respeita aos ingredientes que não se incluem nestas categorias, tais como a gordura animal, gordura vegetal, temperos, sal, castanhas, cogumelos e caracóis, constituiu-se uma nova categoria designada “outros”. Assim, as categorias de alimentos em análise são as constantes na Tabela 2.

Tabela 2 – Categorias de alimentos para a análise das receitas de acordo com a Pirâmide Alimentar

Categorias de alimentos	
Cereais	Peixe
Produtos hortícolas	Carnes Brancas
Fruta	Ovos
Água	Carne vermelha
Produtos lácteos, iogurte, queijo e outros lácteos fermentados	Carne processada
Azeite	Leguminosas
Especiarias e ervas aromáticas	Batatas
Azeitonas	Doces, bebidas açucaradas
Frutos oleaginosos e sementes	Outros (gordura animal, gordura vegetal, temperos, sal, castanhas, cogumelos e caracóis)

Para cada receita foi efetuada uma análise qualitativa dos ingredientes pertencentes às diferentes categorias, assim, em cada receita foram identificadas as categorias de alimentos que compunham a receita, e através de recurso a um cálculo simples, a frequência de aparecimento de cada categoria.

Resultados

A análise qualitativa das receitas tradicionais de ambas as regiões encontra-se descritas nas Tabelas 3 e 4.

Na região de Trás-os-Montes e Alto Douro (Tabela 3) verificou-se uma frequência de aparecimento acima dos 50% das categorias dos cereais, carne processada, azeite, sal e

Identificação da Dieta Mediterrânea no Receituário Tradicional Português

especiarias, e uma frequência abaixo dos 50% das categorias outros (castanhas, azeitonas, gordura vegetal, cogumelos, temperos) ovo, pescado, leguminosas, carne branca, gordura animal, hortícolas, batata, ervas aromáticas e carne vermelha, nas receitas selecionadas.

Tabela 3 – Frequência de aparecimento nas receitas das categorias de alimentos, na região de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Categorias de Alimentos	Frequência de Aparecimento	Percentagem de Aparecimento (%)
Cereais	23 / 44	52,3
Produtos Hortícolas	14 / 44	31,8
Fruta	0 / 44	0
Produtos Láteos	0 / 44	0
Azeite	32 / 44	72,7
Especiarias	39 / 44	88,6
Ervas Aromáticas	16 / 44	36,4
Azeitonas	2 / 44	4,5
Frutos Oleaginosos e Sementes	0 / 44	0
Pescado	6 / 44	13,6
Carnes Brancas	11 / 44	25,0
Ovos	5 / 44	11,4
Carnes Vermelhas	17 / 44	38,6
Carnes Processadas	27 / 44	61,4
Leguminosas	6 / 44	13,6
Batatas	15 / 44	34,1
Outros:		
• Temperos	16 / 44	36,4
• Gordura Animal	13 / 44	29,5
• Gordura Vegetal	2 / 44	4,5
• Sal	32 / 44	72,7
• Castanhas	1 / 44	2,3
• Cogumelos	2 / 44	4,5
• Açúcar	0 / 44	0
• Caracóis	0 / 44	0

Nos resultados obtidos para a região do Algarve (Tabela 4) verificou-se uma frequência de aparecimento acima dos 50% das categorias de alimentos cereais, hortícolas, azeite, ervas aromáticas, pescado, sal e especiarias e abaixo dos 50% as categorias outros (azeitonas,

Identificação da Dieta Mediterrânea no Receituário Tradicional Português

gordura vegetal, caracóis, açúcar, gordura animal), carne branca, carne vermelha, ovo, leguminosas e carne processada., nas receitas analisadas.

Tabela 4 – Frequência de aparecimento nas receitas das categorias de alimentos, na região do Algarve.

Tipos de Alimentos	Frequência de Aparecimento	Percentagem (%) de Aparecimento
Cereais	26 / 51	51,0
Produtos Hortícolas	30 / 51	58,8
Fruta	0 / 51	0
Produtos Láteos	0 / 51	0
Azeite	38 / 51	74,5
Especiarias	45 / 51	88,2
Ervas Aromáticas	39 / 51	76,5
Azeitonas	1 / 51	2,0
Frutos Oleaginosos e Sementes	0 / 51	0
Pescado	26 / 51	51,0
Carnes Brancas	4 / 51	7,8
Ovos	7 / 51	13,7
Carnes Vermelhas	6 / 51	11,8
Carnes Processadas	15 / 51	29,4
Leguminosas	9 / 51	17,6
Batata	17 / 51	33,3
Outros:		
• Temperos	24 / 51	47,1
• Gordura Animal	5 / 51	9,8
• Gordura Vegetal	1 / 51	2,0
• Sal	40 / 51	78,4
• Castanhas	0 / 51	0
• Cogumelos	0 / 51	0
• Açúcar	2 / 51	3,9
• Caracóis	1 / 51	2,0

Quando comparamos ambas as regiões, (Tabela 5) verificamos que a região do Algarve é aquela que apresenta prevalência superior de receitas nas categorias dos produtos hortícolas, do azeite, das ervas aromáticas, do pescado, dos ovos, das leguminosas e dos outros como os temperos. As receitas da região de Trás-os-Montes e Alto Douro

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

apresentou uma maior frequência de receitas com as categorias de alimentos: cereais, especiarias, carnes brancas, carnes vermelhas, carnes processadas, batata, e outros, como as gorduras de origem animal e vegetal e castanhas.

Tabela 5 – Comparação entre as percentagens de aparecimento obtidas entre ambas as regiões.

Percentagem (%) de Aparecimento na Região de Trás-os-Montes e Alto Douro	Comparação entre ambas as regiões	Percentagem (%) de Aparecimento na Região do Algarve
Cereais 52,3%	>	Cereais 51,0%
Produtos Hortícolas 31,8%	<	Produtos Hortícolas 58,8%
Fruta 0%	=	Fruta 0%
Produtos Láteos 0%	=	Produtos Láteos 0%
Azeite 72,7%	<	Azeite 74,5%
Especiarias 88,6%	>	Especiarias 88,2%
Ervas Aromáticas 36,4%	<	Ervas Aromáticas 76,5
Azeitonas 4,5%	>	Azeitonas 2,0
Frutos Oleaginosos e Sementes 0%	=	Frutos Oleaginosos e Sementes 0%
Pescado 13,6%	<	Pescado 51,0%
Carnes Brancas 25,0%	>	Carnes Brancas 7,8%
Ovos 11,4%	<	Ovos 13,7
Carnes Vermelhas 38,6%	>	Carnes Vermelhas 11,8%
Carnes Processadas 61,4%	>	Carnes Processadas 29,4%
Leguminosas 13,6%	<	Leguminosas 17,6%
Batata 34,1%	>	Batata 33,3%
Outros		Outros
Temperos 36,4%	<	Temperos 47,1%
Gordura Animal 29,5%	>	Gordura Animal 9,8%
Gordura Vegetal 4,5%	>	Gordura Vegetal 2,0%
Sal 72,7%	<	Sal 78,4%
Castanhas 2,3%	>	Castanhas 0%
Cogumelos 4,5%	>	Cogumelos 0%
Açúcar 0%	<	Açúcar 3,9%
Caracóis 0%	<	Caracóis 2,0%

Discussão

Em Portugal, o padrão alimentar é influenciado por fatores climáticos, geográficos, históricos, culturais e económicos, que lhe conferem um conjunto de características mediterrânicas. (5)

A culinária tradicional do país é caracterizada pela presença de produtos de origem local, o que reflete a dicotomia entre as regiões situadas a Norte e a Sul do país (1) e as diferenças apresentadas entre as receitas. (15)

No presente estudo, verificamos que no que concerne ao receituário tradicional da região de Trás-os-Montes e Alto Douro (Norte) encontramos categorias de alimentos que o aproximam da Dieta Atlântica (DA) (18) – como as carnes vermelhas, presença de gordura de origem animal, ao invés o receituário tradicional da região do Algarve (Sul) encontramos categorias de alimentos que se aproximam da Dieta Mediterrânica, produtos hortícolas, leguminosas e pescado. Contudo, em ambas as regiões vemos a presença marcada de alimentos pertencentes ao grupo dos cereais e o azeite, ambos fortemente característicos na Dieta Mediterrânica.

A proximidade à costa atlântica na região Norte, potenciará a atividade piscatória e consequentemente a promoção do elevado consumo de peixe fresco, salgado ou seco.(18) Estes métodos de conservação remontam aos hábitos praticados pelos povos que habitavam a bacia do mediterrânico e que recorriam a estes métodos como forma de assegurar a sustentabilidade alimentar. (1) Por outro lado, pelo clima chuvoso, as abundantes pastagens promovem a pecuária e a criação de suínos, promovendo o consumo abundante de carne vermelha, nomeadamente de porco. Esta dieta não se caracteriza pela utilização do azeite como principal fonte de gordura. Assim, difere na DM nos dois pontos anteriores, mas tal como a DM caracteriza-se por um elevado consumo de vegetais, alimentos integrais e vinho durante as refeições (18)

As características encontradas no receituário, poderão ser explicadas uma vez que o Norte de Portugal pode caracterizar-se por um padrão alimentar onde predominam as características da DA (1) enquanto que a Sul, o padrão alimentar reflete características mediterrânicas. (10)

De acordo com as regras definidas na *International Conference on Diets of the Mediterranean* e com os dez princípios da DM em Portugal (1, 12) a presença de cereais e hortícolas deve ser elevada, o que na região de Trás-os-Montes e Alto Douro apenas se

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

verifica na categoria dos cereais (52,3%), uma vez que os hortícolas se encontram em apenas 31,8% das receitas.

Apesar de os hortícolas apresentarem elevada presença no PAM, para a confeção de sopas, cozidos e preparação de saladas, (5) no nosso trabalho a presença dos hortícolas podem apresentar uma percentagem de aparecimento nas receitas mais baixa, uma vez que segundo as categorias definidas, a cebola e o alho, elementos tradicionais da cultura mediterrânica (5) incluem-se na categoria das especiarias e não na dos hortícolas. Parece que estes dois ingredientes são parte integrante na grande maioria das receitas, contudo, devido a esta classificação pode induzir a uma falácia, uma vez que se verifica a diminuição da percentagem do aparecimento da categoria dos hortícolas e a um aumento da percentagem de aparecimento na categoria das especiarias. A azeitona, fruto da oliveira, uma das espécies primordiais, característica do mediterrânico dá origem ao azeite. Este deve constituir a principal fonte de gordura (1, 5, 12) no entanto, segundo Maria Manuel Valagão (1) a banha, tal como o azeite também é considerada como principal fonte de gordura, o que justifica, a presença de gordura animal (29,5%) como ingrediente das receitas da na região de Trás-os-Montes e Alto Douro. A DA é caracterizada não só pela utilização do azeite, como também pela utilização de outras fontes de gordura, (18) pelo que a presença de gordura animal e vegetal nas receitas tradicionais nesta região a aproxima das características desta dieta. As carnes vermelhas e as carnes processadas segundo as características definidas na *International Conference on Diets of the Mediterranean* e os dez princípios da DM em Portugal, (1, 12) devem apresentar menor presença comparativamente com produtos de origem vegetal e pescado, contudo, na região de Trás-os-Montes e Alto Douro não se verifica, talvez pelo facto de as regiões mais a Norte serem predominantemente atlânticas, o que poderá conduzir ao consumo de carnes vermelhas. (18)

A elevada presença de carnes processadas (61,4%) pode estar relacionada com o aproveitamento integral da carne, pela extensa criação de animais, característica da DA. (18) Tal como os antepassados que habitavam a bacia do mediterrânico, o fumeiro constitui uma forma de conservação da carne, assegurando deste modo, a sustentabilidade. (1) A utilização de especiarias e ervas aromáticas em detrimento do sal, constitui também uma das características definidas na *International Conference on Diets of the Mediterranean* e um dos dez princípios da DM em Portugal. (1, 12)

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

Apesar de se verificar a presença de ervas aromáticas (36,4%) e uma elevada presença de especiarias (88,6%), verifica-se ainda uma elevada presença de sal (72,7%).

A região Sul de Portugal, nomeadamente o Algarve, apresenta características mediterrânicas, (10) constituindo segundo Orlando Ribeiro “*o Mediterrâneo de Portugal*” (1) por factores climáticos, históricos, culturais, geográficos e alimentares. (1, 10) A geografia desta região é caracterizada por uma vasta área rica em oliveiras, pomares e pequenas hortas que remontam a práticas agrícolas que evidenciam uma proximidade às práticas Mediterrânicas. (1).

A proximidade ao mar, promove a atividade piscatória, introduzindo deste modo, uma diversidade de pescado na culinária tradicional desta região, que se caracteriza sobretudo por uma cozinha simples e por pratos versáteis, preparados de acordo com a disponibilidade de recursos, muitos deles provenientes das práticas agrícolas e piscatórias. No nosso estudo, verificamos que cerca de 51% das receitas eram de pescado, o que poderá ser demonstrativo da influência piscatória na tradição culinária.

A carne, essencialmente de porco, constitui um dos produtos de origem animal presente no receituário desta região ao longo de todas as épocas do ano, embora em pequena quantidade. Esta frugalidade estende-se ao grupo do pescado e a outros tipos de carne, constituindo assim, uma das características de destaque entre todas as alimentações tipicamente mediterrânicas. (1)

O pão, o azeite e as ervas aromáticas, as leguminosas e os produtos hortícolas são também muito característicos da culinária desta região, bem como o vinho, destacando a sua representatividade enquanto elementos característicos da DM. (1)

Em relação às receitas tradicionais analisadas para esta região, tendo por base as mesmas regras e princípios, (1, 12) verifica-se a presença de cereais (51,0%) hortícolas (58,8%) e azeite (74,5%) em percentagem superior a cinquenta por cento. Apesar da elevada presença de azeite verifica-se ainda a presença de gordura animal e vegetal. Segundo Maria Manuel Valagão, (1) nesta região, como em outras de características mediterrânicas a gordura animal, nomeadamente a banha de porco, é considerada como uma gordura de adição principal, assim como o azeite. (1)

O pescado além de se encontrar presente na maioria das receitas (51,0%), apresenta ainda uma percentagem superior comparativamente à carne vermelha e processada, o que poderá ser justificado pela proximidade ao mar, que permite assim a obtenção de recursos que complementam a culinária tradicional desta região, contribuindo para a individualidade da

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

mesma (1) destacando simultaneamente uma das características da DM que promove um maior consumo de pescado comparativamente com o de carne e derivados. (5) As ervas aromáticas são características da cultura portuguesa (1, 5) tal como as especiarias, conferindo assim às receitas maior *flavor* e cor e diminuindo deste modo a utilização de sal. (1, 5)

Apesar de ambas apresentarem elevada presença, 76,5% e 88,2% respetivamente, a presença de sal, continua a apresentar uma percentagem elevada (78,4%).

Após esta análise, verifica-se que a região do Algarve reúne um maior número de características tipicamente mediterrânicas comparativamente com a região de Trás-os-Montes e Alto Douro, ou seja, apresenta maior número de refeitas que incluem os produtos hortícolas, os temperos, o pescado, o azeite e as leguminosas.

Uma das características da DM (1) é a convivialidade à mesa e a partilha, associadas às práticas alimentares (1), o que se pode inferir através da análise de cada receita, uma vez que a autora indica o número de pessoas a que a elaboração da mesma se destina sendo este número igual ou superior a quatro pessoas. O mesmo se pode entender, pelo facto de algumas receitas incluírem uma nota da autora, destacando ocasiões festivas que pressupõe a união da família, como o Natal ou a Páscoa, como momentos de preparação e consumo dessa receita em específico. (17)

Na região do Algarve, as receitas que se designam “petiscos”, também ilustram a convivialidade da DM, uma vez que, pela frugalidade associada à sua preparação constituem assim um elemento fundamental em momentos de convívio caracterizados pela união e partilha de conhecimentos à mesa, e em torno do espaço dedicado às práticas culinárias. (1) Alguns petiscos, como as “Lulas com Ferrado”, quando servidos com um acompanhamento, como por exemplo a batata, podem passar a constituir um prato principal. Os caracóis, são característicos desta região e considerados um petisco. Segundo a autora são servidos em noites quentes de verão. (17)

Além da convivialidade, a sazonalidade é outra das características da DM perceptível através da análise das receitas, uma vez que a autora também referencia em algumas receitas, a época em que estas são consumidas. As castanhas, como ingredientes presentes nas receitas de Trás-os-Montes e Alto Douro e os caracóis nas receitas da região do Algarve são exemplos dessa sazonalidade.(17)

O consumo de vinho não foi analisado uma vez que este trabalho pretende apenas analisar a presença de ingredientes no receituário português, não incluindo as bebidas que

acompanham os pratos na análise. No entanto, o consumo moderado de vinho tinto como acompanhamento das refeições consiste numa das características da DM (12) e constitui, um dos elementos que representa a trilogia característica da DM, partilhando a mesma com outros dois bem característicos deste tipo de Dieta – o pão e o azeite – elementos aos quais, sustentados até por um carácter religioso, foi atribuída uma simbologia, tal como à alimentação tipicamente mediterrânica, por parte das populações. (1, 15) Tal como se verifica em outros países mediterrânicos, os portugueses também têm vindo a afastar-se deste padrão. (1, 10) De acordo com os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), 30,8% da população portuguesa apresenta baixa adesão a este padrão, 41,4% apresenta uma moderada adesão e 27,8% elevada adesão. (19) Embora a região do Algarve apresente um maior número de características que se incluem no que é a definição de DM, de acordo com os dados do IAN-AF, a adesão ao PAM em Portugal apresenta maior prevalência nas regiões Norte, Centro e Alentejo (29,4%) em relação à região do Algarve (24,5%). (19) Estes resultados parecem demonstrar que apesar de a região do Algarve ser considerada tipicamente Mediterrânica, a cozinha tradicional desta região tem sofrido não só com os efeitos da globalização e tudo o que estes implicam, como também com os efeitos do turismo e do comércio (1) levando, deste modo, os Algarvios a afastarem-se deste tipo de dieta. (10)

Limitações

A elaboração deste trabalho apenas permite uma análise qualitativa da presença de ingredientes nas receitas, uma vez que não é possível avaliar a frequência de consumo das receitas descritas, o que constitui uma limitação.

A utilização da Pirâmide Alimentar Mediterrânica (13) como referência dos grupos de alimentos a considerar ao invés da Roda da Alimentação Mediterrânica – guia que vigora em Portugal adaptado às características da DM – também constitui uma limitação, uma vez que a Pirâmide apresenta os grupos característicos da DM, bem como a frequência com que devem ser consumidos e o respetivo número de porções, ao contrário da Roda que não apresenta o número de porções em cada grupo de alimentos, impossibilitando assim, a sua utilização como referência para a definição de categorias de alimentos. Outra limitação, é o facto de que nem todos os ingredientes utilizados nas receitas se encontram quantificados, o que impede o cálculo do seu valor energético, impossibilitando deste modo a utilização

da equação do Mediterranean Adequacy Index (20) que constitui uma ferramenta de avaliação da adesão ao PAM, que poderia ser utilizada neste trabalho.

No entanto, uma vez que o tema se centra na presença da DM no receituário Português e não na adesão a este tipo de dieta, verifica-se a necessidade de criação de uma ferramenta que possa dar resposta a esta temática, uma vez que as existentes se direcionam para a medição da adesão a este tipo de dieta.

Conclusão

Ao longo deste trabalho, foram analisadas receitas tradicionais de duas regiões distintas: Trás-os-Montes e Alto Douro e Algarve, com o objetivo de identificar características da DM, de modo a perceber através de uma análise qualitativa das receitas, se Portugal se aproxima ou se afasta deste tipo de dieta.

Através dessa análise, verificou-se que apesar de a região de Trás-os-Montes e Alto Douro apresentar algumas características da DM, é a região do Algarve se aproxima mais deste tipo de dieta

No entanto, ao contrário dos resultados obtidos neste trabalho e da dicotomia Norte/Sul, de acordo com os dados do IAN-AF (19) referentes ao presente ano, verifica-se uma maior prevalência de adesão ao PAM nas regiões situadas a Norte do país, em comparação com as regiões situadas a Sul, nomeadamente o Algarve.

Estudos como este são importantes para perceber se realmente a culinária tradicional portuguesa se aproxima ou se afasta da DM, uma vez que Portugal reúne um conjunto de fatores que lhe conferem características mediterrânicas, sendo um dos países onde esta dieta é reconhecida.

Apesar desse reconhecimento e à semelhança de outros países mediterrânicos, Portugal tem vindo igualmente a afastar-se deste padrão. De acordo com os dados do estudo IAN-AF (19), 30,8% da população Portuguesa apresenta baixa adesão a este padrão, 41,4% apresenta uma moderada adesão e 27,8% elevada adesão. (19)

Estes dados reforçam a fragilidade que caracteriza a DM, considerada património imaterial da humanidade pela UNESCO (16) destacando a importância da sua preservação, que representa a identidade e individualidade de cada região e constitui deste modo, uma forte herança que deverá ser transmitida às gerações futuras. (1, 5)

Referências Bibliográficas

1. Freitas Ad, Bernardes JP, Mateus MP, Braz N. Dimensões da dieta mediterrânica: património cultural imaterial da humanidade. Universidade do Algarve; 2015.
2. Martins E, Mendes F, Fernandes R, editors. Hábitos alimentares em crianças e jovens: nível de adesão à Dieta Mediterrânica. Congresso Ibérico: Contextos de Investigação em Saúde; 2012: ESEDJTMM e ESEnfVR-UTAD.
3. da Silva SCS. Culinária tradicional vs culinária saudável: O efeito na composição nutricional e sua adesão por vários grupos etários. 2014.
4. WHO J, Consultation FE. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. 2003.
5. Pinho I, Franchini B, Rodrigues S. Guia Alimentar Mediterrânico: Relatório justificativo do seu desenvolvimento. 2016.
6. Cruz GMA, da Costa S. Adesão ao padrão alimentar mediterrânico e às recomendações da World Health Organization em Portugal: 1961-2003: trabalho de investigação: Adherence to the Mediterranean dietary pattern and to the World Health Organization dietary recommendations in Portugal: 1961-2003. 2009.
7. Graça P, Sousa SMd, Correia A, Salvador C, Nogueira PJ, Farinha CS. Portugal Alimentação Saudável em Números, 2015. Portugal Alimentação Saudável em Números, 2015. 2016(97).
8. Keys A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. The American journal of clinical nutrition. 1995;61(6):1321S-3S.
9. Nestle M. Mediterranean diets: historical and research overview. The American journal of clinical nutrition. 1995;61(6):1313S-20S.
10. Mateus MP. Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico em adolescentes no Algarve. 2013.
11. Simopoulos AP. The Mediterranean diets: what is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. The Journal of nutrition. 2001;131(11):3065S-73S.
12. Serra-Majem L, Trichopoulou A, de la Cruz JN, Cervera P, Álvarez AG, La Vecchia C, et al. Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? Public Health Nutrition. 2007;7(07).

Identificação da Dieta Mediterrânica no Receituário Tradicional Português

13. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011;14(12A):2274-84.
14. FDM. Mediterranean Diet 2004 [05/09/2017]. Available from: <https://dietamediterranea.com/en/nutrition>.
15. Barros V, Carrageta M, Graça P, Queiróz J, Sarmiento M. Dieta Mediterrânica: um património civilizacional partilhado. Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da UNESCO; 2013. p. 5-21.
16. Serra-Majem L, Bach-Faig A, Raidó-Quintana B. Nutritional and cultural aspects of the Mediterranean diet. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research.* 2012;82(3):157-62.
17. de Lourdes Modesto M. *Cozinha Tradicional Portuguesa*. Lisboa: Verbo; 2012.
18. Oliveira A, Lopes C, Rodríguez-Artalejo F. Adherence to the Southern European Atlantic Diet and occurrence of nonfatal acute myocardial infarction. *The American journal of clinical nutrition.* 2010;92(1):211-7.
19. Lopes CT, D. Oliveira, A. Severo, M. Alarcão, V. Guiomar, S. Mota, J. Teixeira, P. . Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. 2017.
20. Alberti A, Fruttini D, Fidanza F. The Mediterranean Adequacy Index: further confirming results of validity. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases.* 2009;19(1):61-6.