

## **COMUNICAR CIÊNCIA NA REDE ALIMENTAR CIDADES SUSTENTÁVEIS: N.º 4**

---

### **TÍTULO ARTIGO: Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD)**

Autor(s) do artigo: Gonçalves<sup>1</sup>, C., Martins, M. L., Oliveira, M. M., Azevedo, J., Rodrigues, P., Gonçalves, A., Dominguez, C. E., Santos, R. M. D., Saraiva, C., & Cristóvão, A.

Afiliação do autor (s): <sup>1</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Link para o artigo: [http://cc.dietamediterranea.pt/sites/default/files/Revista\\_n2\\_DM.pdf](http://cc.dietamediterranea.pt/sites/default/files/Revista_n2_DM.pdf)

#### **1. QUAL A TEMÁTICA ABORDADA E PRINCIPAIS CONCLUSÕES?**

Este trabalho tem como objetivo a elaboração da “Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro”, cuja implementação poderá aproximar a comunidade académica dos princípios do padrão alimentar mediterrânico e, desta forma, contribuir para a preservação das suas tradições gastronómicas e culturais nas atuais e futuras gerações.

De entre as boas práticas da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável, os autores destacam 10 que estão em linha com os 10 princípios da alimentação mediterrânica, entre as quais: 1) aumentar a oferta e diversidade dos produtos hortícolas e de leguminosas nas refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições; 2) aumentar a disponibilidade de água em todos os espaços da universidade, 3) não disponibilizar saleiros e molhos, promovendo a redução de sal nas refeições em todos os espaços que comercializam alimentos; 4) o pão disponível deve ser diversificado e conter o máximo de 1g de sal/100 g; 5) disponibilizar maior diversidade de frutas nas cantinas, que conjuntamente com a maior diversidade de hortícolas e leguminosas, de preferência de origem biológica e sazonal e provenientes de circuitos de abastecimento de cadeias curtas, permitam diminuir o consumo de outros componentes das refeições. Todas estas medidas devem ser devidamente promovidas na Academia juntamente com cursos de culinária para alcançar uma alimentação saudável e sustentável.

#### **2. A QUE ATORES DO SISTEMA ALIMENTAR A TEMÁTICA PODE SER ÚTIL?**

Os princípios definidos na “Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro” dizem respeito a todos os agentes do sistema alimentar, desde os produtores de alimentos, os comerciantes e os agroindustriais, até chegarem aos consumidores finais, passando pelos manipuladores de alimentos, nutricionistas e gestores dos bares e cantinas. Estes mesmos princípios devem ser cumpridos por todos os atores na Campus da UTAD e nas suas habitações.

#### **3. DE QUE MODO A TEMÁTICA PODE CONTRIBUIR PARA A MELHORIA DAS POLÍTICAS PÚBLICAS NO ÂMBITO DOS SISTEMAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS?**

Todas as medidas preconizadas estão baseadas em uma agricultura e uma pecuária sustentáveis, privilegiando-se uma diminuição da pegada ecológica dado que se procurará o abastecimento com recurso a cadeias curtas e a produtos da época. Assim, as boas práticas implementadas além de aumentarem a diversidade dos alimentos saudáveis, saborosos e seguros, serão monitorizadas de modo a diminuir o desperdício alimentar e avaliar a insegurança alimentar dos estudantes.