

PROPOSTA DE ÍNDICE PARA AVALIAR A CONCORDÂNCIA DAS EMENTAS EM UNIVERSIDADES PORTUGUESAS COM OS PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

S.S. Silva^{1*}, C. Viegas³ A. Rocha²

1: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
Rua do Campo Alegre 823, 4150-180 Porto
up200004386@edu.fcna.up.pt

2: GreenUPorto Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
Rua do Campo Alegre 823, 4150-180 Porto
adarocho@fcna.up.pt

3: H&TRC—Health & Technology Research Center, ESTeSL—Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa
claudia.viegas@estel.ipl.pt

Palavras-chave: Oferta alimentar, cantinas, ferramenta, padrão alimentar mediterrânico.

Resumo

A dieta mediterrânica (DM) é um padrão alimentar caracterizado pelo alto consumo de alimentos de origem vegetal, frescos, locais e sazonais (Bach-Faig et al., 2011). Vários estudos identificam este padrão alimentar com um dos mais saudáveis, associada a longevidade e risco reduzido de desenvolvimento de doenças crónicas e ainda um excelente modelo de sustentabilidade por apresentar uma baixa pegada ecológica (Dernini & Berry, 2015; Godos et al., 2017; Grosso et al., 2017; Medina, 2011; Nissensohn et al., 2016; Petersson & Philippou, 2016; Schwingshackl et al., 2017; Trichopoulou, 2004; Zeraattalab-Motlagh et al., 2022). Na última década verificaram-se alterações nos hábitos alimentares, especialmente nas populações da zona do mediterrâneo, com uma diminuição do consumo de alimentos tradicionais (Vareiro et al., 2009; Vilarnau et al., 2019). Diversos estudos demonstram que os estudantes universitários tendem a alterar os seus hábitos alimentares quando ingressam na universidade, com evidência para baixa ingestão de frutas, hortícolas e leguminosas e elevado consumo de alimentos processados de baixa densidade nutricional (Bárbara & Ferreira-Pêgo, 2020; Sánchez Socarrás & Aguilar Martínez, 2014). O campus universitário é fundamental na aquisição dos hábitos alimentares dos estudantes, sendo os serviços de alimentação um espaço de excelência ideal para fomentar hábitos alimentares saudáveis, através da ementa e das refeições servidas, que nos serviços de alimentação constituem ferramentas inestimáveis de educação alimentar (Cáceres Jerez, 2018; Perez-Cueto, 2019). Este trabalho tem como objetivo a construção de um índice cujo principal propósito é avaliar o grau de concordância das ementas das universidades portuguesas, com os princípios da DM. Para a construção desta proposta de índice foi realizada uma extensa revisão bibliográfica das metodologias e indicadores de avaliação de adesão à DM, que foram utilizados como referência para a construção da ferramenta proposta, nomeadamente os diferentes componentes e a respetiva pontuação. Esta proposta é constituída por quatro níveis: I - avalia a disponibilidade e a variedade de alimentos/grupos de alimentos; II - avalia a qualidade nutricional das ementas a partir da declaração nutricional da mesma; III - avalia a qualidade das ementas através da informação disponibilizada pelas fichas técnicas dos pratos que compõem o plano de ementas e, IV - permite uma avaliação da ementa através da sua verificação no local e consulta de documentação adicional. A cada item é atribuída uma pontuação entre 0, -2 e o 3 em resposta

a questões de sim, não ou não aplicável. A pontuação final pode variar ente -33 e 45,5 pontos em função da conformidade com os princípios da DM. O índice de avaliação da conformidade das ementas com a DM pretende ser uma ferramenta simples, prática e fácil de aplicar para avaliar as ementas dos serviços de alimentação e promover ementas mais próximas da DM e hábitos alimentares dos jovens estudantes universitários mais saudáveis e sustentáveis.

Referências

- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F. X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*, *14*(12a), 2274-2284. <https://doi.org/10.1017/s1368980011002515>
- Bárbara, R., & Ferreira-Pêgo, C. (2020). Changes in Eating Habits among Displaced and Non-Displaced University Students. *Int J Environ Res Public Health*, *17*(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>
- Cáceres Jerez, M. L. G.-D., Edna Magaly; Velasco Herrera, Sandra Milena. (2018). Satisfaction of university students against an institutional food service and its associated factors. *Nutr. clín. diet. hosp*, *38*(1), 160-164. <https://doi.org/10.12873/383caceres>
- Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*, *2*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00015>
- Godos, J., Zappalà, G., Bernardini, S., Giambini, I., Bes-Rastrollo, M., & Martinez-Gonzalez, M. (2017). Adherence to the Mediterranean diet is inversely associated with metabolic syndrome occurrence: a meta-analysis of observational studies. *Int J Food Sci Nutr*, *68*(2), 138-148. <https://doi.org/10.1080/09637486.2016.1221900>
- Grosso, G., Marventano, S., Yang, J., Micek, A., Pajak, A., Scalfi, L., Galvano, F., & Kales, S. N. (2017). A comprehensive meta-analysis on evidence of Mediterranean diet and cardiovascular disease: Are individual components equal? *Crit Rev Food Sci Nutr*, *57*(15), 3218-3232. <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1107021>
- Medina, F. X. (2011). Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public Health Nutr*, *14*(12a), 2346-2349. <https://doi.org/10.1017/s1368980011002618>
- Nissensohn, M., Román-Viñas, B., Sánchez-Villegas, A., Piscopo, S., & Serra-Majem, L. (2016). The Effect of the Mediterranean Diet on Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Nutr Educ Behav*, *48*(1), 42-53.e41. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.08.023>
- Perez-Cueto, F. J. A. (2019). An Umbrella Review of Systematic Reviews on Food Choice and Nutrition Published between 2017 and-2019. *Nutrients*, *11*(10). <https://doi.org/10.3390/nu11102398>
- Petersson, S. D., & Philippou, E. (2016). Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review of the Evidence. *Adv Nutr*, *7*(5), 889-904. <https://doi.org/10.3945/an.116.012138>
- Sánchez Socarrás, V., & Aguilar Martínez, A. (2014). [Food habits and health-related behaviors in a university population]. *Nutr Hosp*, *31*(1), 449-457. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412> (Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria.)
- Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Galbete, C., & Hoffmann, G. (2017). Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, *9*(10). <https://doi.org/10.3390/nu9101063>
- Trichopoulou, A. (2004). Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: a review. *Public Health Nutr*, *7*(7), 943-947. <https://doi.org/10.1079/phn2004558>
- Vareiro, D., Bach-Faig, A., Raidó Quintana, B., Bertomeu, I., Buckland, G., Vaz de Almeida, M. D., & Serra-Majem, L. (2009). Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutr*, *12*(9a), 1667-1675. <https://doi.org/10.1017/s13689800999053x>
- Vilarnau, C., Stracker, D. M., Funtikov, A., da Silva, R., Estruch, R., & Bach-Faig, A. (2019). Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *Eur J Clin Nutr*, *72*(Suppl 1), 83-91. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0313-9>
- Zeraattalab-Motlagh, S., Jayedi, A., & Shab-Bidar, S. (2022). Mediterranean dietary pattern and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Nutr*, *61*(4), 1735-1748. <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02761-3>