Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Primeiro ciclo de conversas "NABo para o almoço" chegou ao fim

Idioma
Undefined



O primeiro ciclo de conversas sobre nutrição e alimentação saudável, sob a designação de "NABo para o almoço", chegou ao fim, encerrando, no passado dia 23, sob o tema "Alimentação mediterrânica: uma herança de saúde a preservar [1] " e tendo como orador convidado o diretor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Pedro Graça.

Enquadrada no projeto NABo - Nutrição e Alimentação é no Bolhão, cujos objetivos passam por contribuir para a literacia em nutrição e alimentação saudável, potenciar escolhas alimentares conscientes e adequadas, e contribuir para melhorar o estado de saúde dos munícipes, o "NABo para o almoço", dirigido aos frequentadores do mercado, traz à discussão temas relevantes e atuais na área da nutrição e alimentação, sob o formato de uma conversa, informal e dinâmica, contando com a presença de reconhecidos especialistas neste âmbito.

Com início em abril, o primeiro ciclo de conversas abordou temas como "Somos o que comemos ou comemos o que somos", que contou com a presença da bastonária da Ordem dos Nutricionistas, Alexandra Bento, e, em maio, "A sustentabilidade também se serve à mesa", no qual participou a secretária-geral da Associação Portuguesa de Nutrição, Helena Real.

Na sessão que encerrou este ciclo, a vereadora da Saúde e Qualidade de Vida destacou "o impacto das transformações sociais e económicas nos hábitos de vida dos portugueses, com eventual afastamento gradual das populações do padrão alimentar mediterrânico", aproveitando para questionar o diretor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto sobre quais as "medidas que considera essenciais promover junto da população, em particular, dos mais jovens no sentido de reverter a tendência, preservando assim esta herança no futuro".

Pedro Graça, referindo-se à dieta mediterrânica como "modelo cultural onde se privilegia a sociabilidade e o convívio às refeições, a atividade física regular, a frugalidade e o reaproveitamento de alimentos, a sazonalidade e o respeito pelos ciclos da natureza", destacou a relevância dos mercados municipais e de proximidade na perpetuação deste padrão alimentar ao longo dos anos, garantindo que "a dieta mediterrânica irá persistir enquanto mercados, como o Bolhão, permanecerem".

Após o período de férias, a rúbrica "NABo para o almoço" voltará ao Mercado do Bolhão, em setembro, iniciando um novo ciclo de conversas que trarão para o coração da cidade outros temas pertinentes, no âmbito da nutrição e alimentação, continuando a contar, para o efeito, com a presença de reconhecidos especialistas nesta matéria.

Fonte: Porto.

Source URL (modified on 30/06/2023 - 14:41): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-ciclo-de-conversas-dieta-mediterr%C3%A2nica-saude-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel/primeiro-ciclo-de

Links
[1] https://www.porto.pt/pt/noticia/primeiro-ciclo-de-conversas-nabo-para-o-almoco-chegou-ao-fim