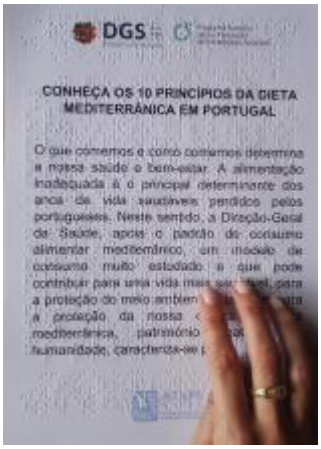
Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

OS PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA EM BRAILLE

Idioma
Undefined



Em Portugal, estima-se existirem cerca de **900 mil cidadãos com dificuldades de visão**. Destes, cerca de **28 mil são pessoas cegas**. A estas pessoas que não conseguem ver, mesmo com ajuda, teremos de juntar muitos outros milhares de pessoas com muito baixa visão.

Estes portugueses e suas famílias, para além das dificuldades físicas e económicas, nomeadamente uma proporção muito elevada de desemprego (75% das pessoas cegas na União Europeia estão desempregados), discriminação e mobilidade, têm também riscos aumentados de saúde.

Apesar de serem poucos os trabalhos científicos sobre o assunto a nível global, pensa-se que a proporção de crianças e adolescentes com deficiência visual que desenvolveram obesidade ou pré-obesidade varie entre 18,4% e os 63%, valores acima da média quando comparados com crianças sem problemas de visão.

Assumindo que as crianças e adolescentes com deficiência visual são mais propensos a desenvolver obesidade, talvez resultado de dificuldades em fazer uma alimentação mais saudável ou dificuldades em participar em atividades comuns de atividade física, é importante dar atenção redobrada a este grupo vulnerável e muitas vezes esquecido.

A informação de qualidade sobre alimentação saudável destinada a pessoas com deficiência visual é ainda muito escassa ou praticamente inexistente em Portugal.

POR ISSO, O PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (PNPAS) DA DGS LANÇA O PRIMEIRO DOCUMENTO EM BRAILLE E

LEITURA AUMENTADA SOBRE DIETA MEDITERRÂNICA.

A “Dieta Mediterrânica” é um modelo alimentar que tem por base produtos vegetais, o azeite como gordura principal e métodos de confeção simples, recorrendo a alimentos da época, de proximidade e frescos. Este modelo alimentar saudável foi declarado Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO e, desde então, Portugal tem a obrigação de protegê-lo através de diversas medidas de salvaguarda. Desta forma, o PNPAS contribui também para a sua divulgação na comunidade das pessoas com deficiência visual.

O texto agora produzido em braille com o apoio da ACAPO – Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal e que será distribuído aos seus associados, reproduz os princípios alimentares da Dieta Mediterrânica, esperando que este seja o primeiro de outros passos destinados a melhorar a saúde alimentar deste grupo da população.

O PNPAS insere este documento na sua missão e estratégia de “informar e capacitar para a compra, confeção e armazenamento de alimentos saudáveis, em especial nos grupos mais desfavorecidos” onde já produziu diferentes documentos e ferramentas pedagógicas destinadas a grupos mais frágeis da população.

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 25/05/2017 - 15:13): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/524