



## Celebramos o Dia Mundial da Alimentação

Este ano o Dia Mundial da Alimentação (World Food Day 22) tem como mote: “**não deixemos ninguém para trás**” (“Leave no one behind”).

A questão da segurança alimentar está cada vez afetada e em risco, num contexto atual de pandemia, de conflitos, alterações climáticas e aumento do preço dos produtos alimentares.

Assim é reforçada a necessidade de construir um mundo sustentável onde o acesso aos alimentos nutritivos e seguros seja o suficiente e generalizado.

**Ninguém deve ser deixado para trás.**

## As nossas ações são o futuro

**Um mundo sustentável é aquele em que todas as pessoas contam.**

Todos os elementos da sociedade, governos, empresas, instituições de ensino, sociedade civil e cada um de nós, individualmente, precisamos de trabalhar conjuntamente e solidariamente para priorizar o direito universal à alimentação, à nutrição, à paz e à equidade.

De fato, todos podemos trabalhar em direção a um futuro inclusivo e sustentável, mostrando empatia, e gentileza nas nossas ações.



## Devemos ser a força da mudança

Uma alimentação mais eficiente e económica e que satisfaça as suas necessidades nutricionais.

### Local, sazonal, a granel... à moda antiga

Optar pela escolha de alimentos de produção local ou nacional, e da época (no caso das frutas e dos vegetais) **fica mais barato para além de representar um menor impacto ambiental** pelo fato das práticas agrícolas serem mais adequadas e de acarretar menor necessidade de transporte.

**Comprar a granel** poderá ser uma opção muito interessante pois compra apenas a quantidade que precisa, **evitando o desperdício**, para além de poder escolher a embalagem, por exemplo, o saco de papel ou de pano.



Photography of Zoe Schaeffer

## Todo o cuidado com água

**A bebida de eleição:** mesmo considerando que, no caso de ter doença renal crónica e fazer hemodiálise, é de extrema importância que controle a quantidade de líquidos que bebe, nomeadamente de água, esta deve ser a sua bebida de eleição! **É mais barata e a mais ajustada nutricionalmente!**

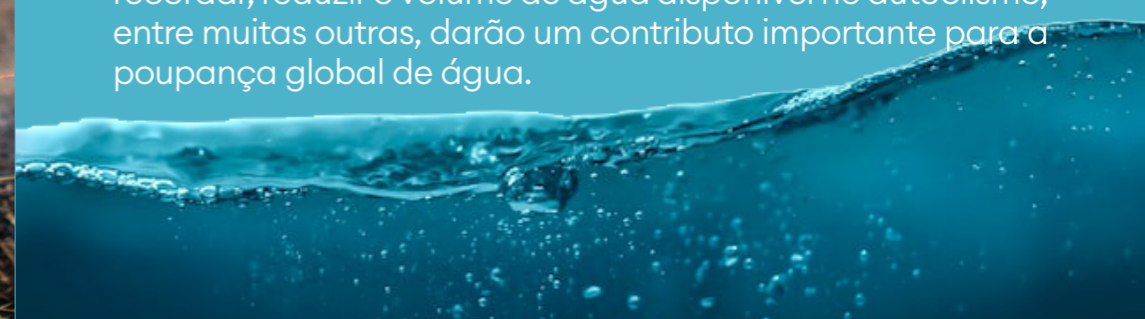
Para evitar o impacto ambiental das garrafas de plástico de uso único, **opte por garrafas reutilizáveis**, é um investimento que compensa rapidamente.

Lembre-se que a água da torneira é potável e sujeita a rigorosos controlos de qualidade, e caso tenha dúvidas pode solicitar ou consultar os resultados das análises que as companhias disponibilizam regularmente. O uso de filtros para água poderá também ser uma opção caso o sabor da água da sua região não seja totalmente do seu agrado.

**Porque não reutilizar?** Utilizar, por exemplo, a água da cozedura de vegetais para regar as plantas depois de arrefecida, é uma forma de aproveitar a água que iria ser rejeitada e de também nutrir as suas plantas.

### Não desperdice.

Todos os cuidados no seu dia-a-dia, mesmo que pequenos, contribuem para gastar menos água e poupar na sua conta mensal: duchas mais curtas, abrir a torneira apenas para o necessário, reutilizar água dos diversos modos que se possa recordar, reduzir o volume de água disponível no autoclismo, entre muitas outras, darão um contributo importante para a poupança global de água.





Photography of Sakran Kesari

## Alimentos de origem animal: apenas o necessário

Os alimentos de origem animal têm um impacto ambiental significativo para a sua produção, por isso é aconselhável que a quantidade que fizer parte da nossa alimentação seja apenas a necessária em termos de proteína de alto valor biológico, particularmente nas pessoas em tratamento com hemodiálise.

**Se das 14 refeições semanais optar por 4 a 5 refeições em que a proteína é de fonte vegetal, já será um grande contributo. A sua carteira também agradecerá!**

## Cozinhando com maior eficiência energética

Ligar o fogão e o forno apenas quando vai cozinhar os alimentos, planear as refeições para preparar várias refeições ou pratos ao mesmo tempo, por exemplo no forno, permite poupar muita energia. **Desligar 5 a 10 minutos antes de finalizar, permite terminar a confeção com o calor remanescente e também poupar energia.**

## Controle as quantidades

Controle as quantidades de alimentos que compra, prepara e que come, de acordo com as necessidades. Para além de evitar que cometa excessos, permite que não desperdice e comprando apenas o que vai consumir poupará de certeza na conta do supermercado.

Faça o seguinte exercício e **tente contabilizar o custo dos alimentos que deita fora e pense que não é os alimentos que está a deitar ao lixo, é também o dinheiro!**



Photography of No One Cares

## Faça da sua casa o melhor restaurante

As refeições em casa são claramente mais baratas, no entanto, poderá trazer para a sua casa a experiência de um restaurante, criando o ambiente, escolhendo o melhor local, preparando a mesa e os pratos. Dê uma hipótese à sua casa!

## Planear rima com poupar

**Poupar será mais simples se planear com toda a calma em casa os alimentos que pretende comprar e as refeições que pretende fazer, antes de se deslocar ao supermercado.** Evite fazer as suas compras com fome.

Se lhe for possível, as compras on-line poderão ser uma boa opção.



## Quanto mais simples, melhor preparado

Prepare os alimentos em casa, uma vez que comprar, por exemplo vegetais ou fruta preparada, fica mais caro e acarreta a necessidade de uma embalagem.

## O seu quintal é sempre uma ajuda

Desde as simples ervas aromáticas na varanda ou na janela da nossa cozinha, até uma pequena horta, se possível, **contribua para a produção local e a quase custo zero!** Adicionalmente, trará à sua casa outro ânimo!



Photography of Zoe Schaeffer

7 DIAS  
7 RECEITAS



## HAMBURGUER

### Ingredientes:

- 120g de hambúrguer de carne de porco
- 1 pão de hambúrguer médio
- 1 folha de alface (20g)
- 1 dente de alho (10g)
- 5 a 6 folhas de rúcula (10g)
- 1 rodela de tomate (30g)
- 1 colher de café de vinagre balsâmico (4g)
- 1 colher de café de mel (4g)
- 1 colher de café de mostarda (4g)

### Preparação:

1. Em vez de optar por um hambúrguer congelado ou com carne já picada, peça para lhe picarem a carne da peça que escolher, e depois enforme os hambúrgueres em casa, adicionando à carne picada um dente de alho bem picado.
2. Grelhe o hamburger e monte no pão de acordo com a sequência que preferir. Sugerimos que coloque a colher de mel e de mostarda diretamente no hambúrguer e o vinagre balsâmico no final sobre os vegetais.

Esta é uma opção muito rápida e barata para um almoço rápido num dia de trabalho. Poderá escolher outras fontes para o hambúrguer o que poderá alterar o preço estimado.

### Informação nutricional por dose:

423kcal, 35g proteína, 36g hidratos de carbono, 15g gordura, 597mg potássio e 335mg fósforo.

TOTAL  
€1,20  
por pessoa

## PAPELOTE DE PESCADA COLORIDA COM ARROZ DE COMINHOS

TOTAL  
€1,32  
por pessoa

### Ingredientes para 4 pessoas:

- 4 medalhões de pescada congelados (480g)
- meio pimento verde (100g)
- 1 cenoura pequena (70g)
- meia cebola média (50g)
- 1 dente de alho (10g)
- 1 ramo de alecrim
- 1 colher de café rasa de cominhos
- 240g de arroz carolino
- 5 colheres de sopa de azeite (75 mL)
- 4 folhas de papel vegetal



### Preparação:

1. Prepare todos os vegetais cortando em pequenos cubinhos. Pique o alho, adicionando aos cubos dos vegetais e adicione o azeite, e misture para libertar os sabores.
2. Coloque cada medalhão sobre uma folha de papel vegetal e reparta a mistura de vegetais e irrigue com o azeite restante.
3. Leve ao forno a 180° durante 20 minutos ou coloque numa caçarola com tampa em lume/intensidade média durante 15 a 20 minutos, controlando a confeção.
4. Cozinhe o arroz apenas com água (2 a 3 chávenas de água). Para poupar energia, desligue o forno 5 minutos antes de terminar o tempo indicado ou desligue o fogão quando a água começar a ferver, tapando o tacho com a tampa. Assim o arroz acabará de cozinhar com o calor resta.
5. Depois de cozinhado, solte o arroz com um garfo, adicione os cominhos e a 1 colher de sopa de azeite.
6. Coloque o medalhão de pescadas com os vegetais e o molho sobre o arroz.

**SUGESTÃO:** Cozinhar o arroz simples, sem tempero, permite que ao cozinhar uma maior quantidade, este aguarde mais tempo e seja mais versátil, pois basta reaquecer e adicionar o tempero que pretender, por exemplo: ervas Provence, ou cebolinho e sementes de sésamo; sendo uma opção muito económica.

### Informação nutricional por dose:

493kcal, 27g proteína, 53g hidratos de carbono, 21g gordura, 551mg potássio e 286mg fósforo.



## ARROZ DE TAMBORIL

### Ingredientes (1 dose):

- 100g de tamboril congelado aos cubos
- 60g de arroz
- 40g de pimento vermelho
- 40g de pimento verde
- 50g cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher de sobremesa de pimentão vermelho
- 1 raminho de orégãos
- 1 colher de sopa de azeite (15mL)

### Preparação:

1. Escalde os cubos de tamboril, reservando a água.
2. Leve ao lume o azeite, a cebola e o alho picados, e deixe alourar. Junte os pimentos cortados em tiras. Adicione o pimentão doce e deixe refogar mais um pouco.
3. Junte a água de cozer o tamboril e ade relativa ao arroz (150mL de água). Logo que a água ferva adicione o arroz. Cerca de 10 minutos depois, adicione o tamboril.
4. No final da cozedura, adicione os orégãos.

**SUGESTÃO:** Troque o tamboril pela pescada, ou outro peixe semelhante.

**Esta e outras receitas estão disponíveis no nosso livro de receitas Bons Momentos.**

### Informação nutricional por dose:

310kcal, 22g proteína, 15g gordura, 51g hidratos de carbono, 520mg potássio e 380mg fósforo.

TOTAL  
€1,26  
por dose

## MASSA ORIENTAL COM SEITAN

TOTAL  
€1,32  
por dose

### Ingredientes para 2 pessoas:

- 150g de massa fettucine
- 150g seitan
- 50g cebola (meia pequena)
- 100 g alho-francês (um pequeno sem a rama)
- 2 colheres de sobremesa de óleo alimentar de amendoim
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de café de piri-piri moído
- 2 dentes de alho pequenos

### Preparação:

1. Começar por partir a cebola grosseiramente, o alho e o alho-francês. Partir o seitan aos cubos.
2. Cozer a massa de acordo com as instruções do fabricante, al dente, escorrer e reservar. Guarde um pouco da água de cozedura num copo.
3. Levar uma frigideira tipo wok ao lume alto; adicionar o óleo de amendoim, deixar aquecer brevemente; juntar a cebola e saltear em lume alto durante 2 minutos. De seguida juntar o alho e o alho-francês e saltear em lume alto, mexendo sempre, durante mais 2 minutos.
4. Posteriormente juntar o seitan, o molho de soja, os cominhos e o piri-piri. Envolver tudo e deixar cozinhar em lume alto durante 3-4 minutos, mexendo com frequência.
5. Por fim, adicionar a massa já cozida e envolver tudo mais uma vez durante cerca de 1-2 minutos. Se necessário, acrescente um pouco da água de cozedura da massa. Rectifique os temperos e sirva de imediato.

### Informação nutricional por dose:

508kcal, 31g proteína, 13g gordura, 63g hidratos de carbono, 468mg potássio e 225mg fósforo





## EMPADA DE ATUM EM MASSA FILO

### Ingredientes para 4 porções:

- 1 alho-francês
- 1 curgete grande
- Azeite q.b
- 2 latas de atum em água
- 2 ovos tam. M
- 1 embalagem de massa filo
- Queijo parmesão
- Queijo feta
- Tomilho

TOTAL  
€2  
por dose

### Preparação:

1. Arranje e corte em pedaços o alho francês e a curgete.
2. De seguida, coloque os pedaços em lume brando com um fio de azeite e folhas de tomilho e deixe a refogar lentamente até estarem macios e levemente dourados.
3. Quando estiverem macios e doces, tempere-os muito bem e reitor do lume e deixe arrefecer durante 5 minutos.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C. Junte ao refogado o atum, o queijo feta esfarelado e os ovos e mexa bem.
5. Coloque as folhas de massa filó sobrepostas numa forma, de modo e cobrirem toda a base.
6. Deixe as folhas com tamanho suficiente para, ao dobrá-las sobre o recheio, o cobrirem completamente.
7. Pincele com azeite e polvilhe com o queijo parmesão ralado à medida que as vai dobrando.
8. Leve ao forno durante 45 a 50 minutos ou até a empada estar no ponto, dourada e crocante.
9. Transfira a empada de atum para uma tábua, corte em triângulos e sirva.

### Informação nutricional por dose:

326kcal, 19g proteína, 22g gordura, 12g hidratos de carbono, 402mg potássio e 209mg fósforo

## BERINGELA RECHEADA COM FRANGO ASSADO

### Ingredientes para 4 porções:

- 2 beringelas médias cruas
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal q.b
- Pimenta q.b
- Sumo de ½ limão
- 4 folhas de manjeriço picadas
- Queijo parmesão
- Azeite q.b

TOTAL  
€1,31  
por dose

### Preparação:

1. Comece por cortar a 2 beringelas ao meio, e retire o interior cuidadosamente com uma colher de café. Pique o interior das beringelas e reserve.
2. Disponha as beringelas num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal, regue com um fio de azeite, sumo de ½ limão. Leve ao forno a 170°C durante 15 minutos.
3. Numa frigideira aqueça 1 colher de sopa de azeite e refogue ½ cebola média picada até ficar dourada.
4. Junte 1 dente de alho picado e deixe cozinhar 5 minutos.
5. Junte o frango assado desfiado e tempere com sal, pimenta e orégãos.
6. Acrescente a polpa de tomate e envolva.
7. Adicione o interior da beringela e deixe cozinhar.
8. Retire as beringelas do forno e deixe arrefecer um pouco.
9. Recheie-as com o preparado de frango e beringela e polvilhe com o queijo parmesão ralado e orégãos.

### Informação nutricional por dose:

364 kcal, 36g proteína, 23g gordura, 3g hidratos de carbono, 675mg potássio e 315 mg fósforo



## ARROZ DE PALOCO COM AÇAFRÃO

### Ingredientes para 4 pessoas:

- 400g de paloco demolido e desfiado congelado
- 200g arroz agulha (cerca de uma caneca de arroz)
- 1 cebola pequena
- 1 pimento vermelho pequeno
- ¼ de uma embalagem de coentros (de 50g)
- 1 colher de sobremesa de açafrão das índias
- 3 dentes de alho

TOTAL  
€1,20  
por pessoa

### Preparação:

1. Começar por picar a cebola, o alho, o pimento e os coentros.
2. Descongelar as migas de paloco; (sugestão demolhar o paloco em água para ajudar a remover algum sal).
3. Levar um tacho ao lume, deitar o azeite e a cebola picada; deixar cozinhar dez minutos em lume brando; de seguida adicionar o alho, o pimento e o açafrão, envolver tudo e deixar cozinhar mais 10 minutos em lume brando.
4. De seguida adicionar o arroz agulha e envolvê-lo muito bem com os legumes no tacho. Juntar a água necessária para cozinhar o arroz (o dobro da medida de arroz que utilizou ou um pouco mais).
5. Quando o preparado levantar fervura deverá começar a contabilizar o tempo de cozedura para o arroz de acordo com o que está descrito na embalagem; quando o arroz se encontrar quase no final da cozedura deve adicionar as migas de paloco, previamente descongeladas, e envolver tudo. Retifique os temperos e se necessário acrescente um pouco mais de água.
6. No final do arroz estar pronto salpique com os coentros e sirva de imediato.

### Informação nutricional por dose:

339 kcal, 24g proteína, 9g gordura, 43g hidratos de carbono, 247mg potássio e 189 mg fósforo

Nota: Cálculos orientadores.  
Pesquisa de preços praticados no dia 20.09 no site de vendas online de um grande distribuidor.





## Ninguém deve ser deixado para trás

O combate à fome tem merecido a atenção das políticas públicas e sociais e tem como objetivo diminuir o número de pessoas em situação de pobreza e com dificuldade de acesso a bens alimentares.

Alguns programas de âmbito nacional estão implementados há vários anos e atuam a nível local chegando a famílias sinalizadas



Através de dois dias de campanha, o Banco Alimentar Contra a Fome recolhe toneladas de alimentos não perecíveis. Os bens são entregues a cerca de 400.000 pessoas por ano, apoiadas por 2600 instituições que agilizam a distribuição localmente.



Com 60 delegações em Portugal, a ReFood recolhe o excedente de produtos alimentares e refeições em restaurantes, supermercados, refeitórios, entre outros, apoiando milhares de beneficiários e instituições.



O POAPMC é um programa financiado pela União Europeia direcionado a pessoas carenciadas que, entre outro tipo de ajuda social, oferece apoio alimentar. O POAPMC é coordenado pelo Instituto de Segurança Social que articula com as autarquias para agilizar as entregas a nível local.



Este ebook foi elaborado no âmbito do Dia da Alimentação 2022, tendo como documento orientador o Press Kit WFD22 elaborado pelo FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations.

#WorldFoodDay 2022

### Propriedade:

Diaverum Investimentos e Serviços, Lda.  
Sintra Business Park, Zona Industrial da Abruñeira,  
Edifício 1 - Escritório 10, 2710 - 089 - Sintra

### Responsável:

Vítor de Sá Martins - Coordenador do Serviço de  
Nutrição da Diaverum Portugal

### Colaboração:

Juliana Pereira e Patrícia Moreira

### Composição Gráfica:

Luís Carrasco

O cálculo nutricional foi baseado na tabela de composição de alimentos portugueses do INSA.

