

# COMER, BEBER E CONVIVER



## À MANEIRA PORTUGUESA



# TRADIÇÃO ALIMENTAR PORTUGUESA

Conhecer um país implica também saborear a sua cultura alimentar e Portugal é conhecido pela sua diversificada, saudável e boa alimentação. A Dieta Mediterrânica, o padrão alimentar que melhor representa as características da alimentação em Portugal, é reconhecida pela UNESCO como património cultural e imaterial da humanidade!

Este pequeno guia tem como objetivo dar a conhecer a cultura alimentar portuguesa, dando especial destaque aos aspetos que nos permitem pôr em prática os princípios de uma alimentação saudável. São descritos alguns alimentos que têm um papel de destaque na alimentação “à portuguesa”, bem como formas de preparação culinária muito típicas da tradição alimentar nacional.

Através deste guia podes ficar a conhecer melhor a cultura alimentar do nosso país e a saber como é que a tradição alimentar portuguesa consegue combinar prazer e saúde à mesa.




# 5 RAZÕES QUE EXPLICAM PORQUE É QUE A ALIMENTAÇÃO À PORTUGUESA COMBINA PRAZER E SAÚDE À MESA

## 1. Apostamos em métodos de confeção que preservam nutrientes e o sabor dos alimentos

Um dos nossos maiores sucessos são os pratos de panela, como as sopas, os ensopados, as jardineiras e as caldeiradas, onde se adicionam os produtos hortícolas e as leguminosas (ervilhas, feijão...), com quantidades modestas de carne e utilizando condimentos como a cebola, o alho e as ervas aromáticas. Nestes pratos aproveitamos a água de cozedura ou caldo, não deixando perder os seus nutrientes (vitaminas e minerais).





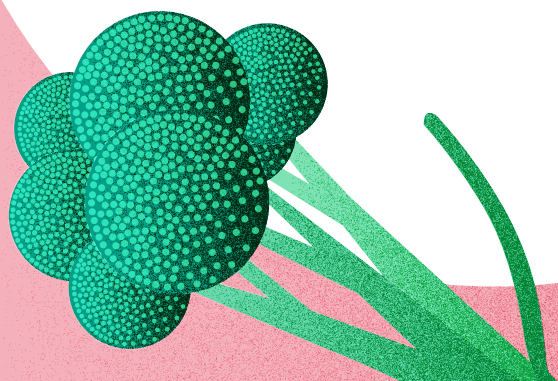
## 2. Valorizamos e sabemos preparar muito bem o pescado

A Dieta Mediterrânea à portuguesa privilegia o consumo de pescado. De bacalhau, mas também de pescado da costa portuguesa, sobretudo a sardinha, o carapau, a cavala e o atum. O consumo regular de peixe protege a nossa saúde! E sabemos grelhar como ninguém.



## 3. Fazemos da sopa de hortícolas a nossa entrada favorita

A sopa é o ex-líbris da alimentação portuguesa e não se encontra em nenhum outro país europeu uma variedade tão grande de sopas. As principais refeições portuguesas começam quase sempre com um prato de sopa. É um dos métodos de confeção simples, que preserva os nutrientes, sacia e hidrata. A combinação de vários hortícolas num só prato faz da sopa um preparado com elevada riqueza de vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes.



#### 4. Gostamos de variar e a diversificação é uma das regras fundamentais da alimentação saudável

A alimentação portuguesa é variada no tipo e combinação de alimentos e nos métodos de preparação e de confeção, o que permite obter diferentes nutrientes e a criação de pratos com um sabor único. Portugal tem também uma grande variedade de fruta, em particular no Verão.



#### 5. Seguimos a dieta mediterrânica como modelo alimentar

A Dieta Mediterrânica destaca-se pelo consumo de alimentos que fornecem um perfil de gordura protetora da nossa saúde, a partir do consumo de azeite, do pescado e dos frutos gordos (amêndoa, noz...), a par de um consumo abundante de produtos hortícolas, fruta e de leguminosas que são ricos em fibra, vitaminas e minerais.

# ALGUNS ALIMENTOS CHAVE DA ALIMENTAÇÃO DOS PORTUGUESES

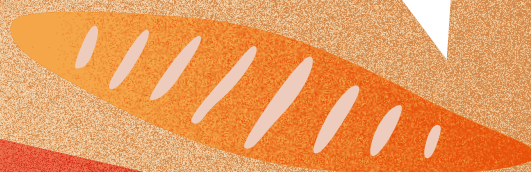
O alho e a cebola são uma das combinações mais características da Dieta Mediterrânica. Presentes em abundância na cozinha portuguesa, estes alimentos aliados a outros hortícolas e ervas aromáticas acrescentam aroma e sabor de forma natural e saudável

O pão consumido em Portugal é reconhecidamente de boa qualidade e hoje em dia apresenta uma quantidade de sal bem mais reduzida que no passado. É uma fonte de nutrientes e energia de qualidade e excelente sabor, por um preço acessível

O arroz tem enorme versatilidade gastronómica e está muito presente na alimentação dos portugueses. Em Portugal ninguém nega um saudável arroz de tomate, de feijão ou de ervilhas

Portugal é um dos países europeus onde melhor se prepara o peixe, fruto de uma longa ligação ao mar e da disponibilidade de pescado de qualidade. Algumas das espécies mais comuns do mar português são a dourada, a sardinha, o carapau, a cavala e o robalo

O azeite é a gordura de excelência da Dieta Mediterrânica e em Portugal podes encontrar alguns dos melhores azeites do mundo! Deves usá-lo para cozinhar e temperar, mas em quantidades moderadas

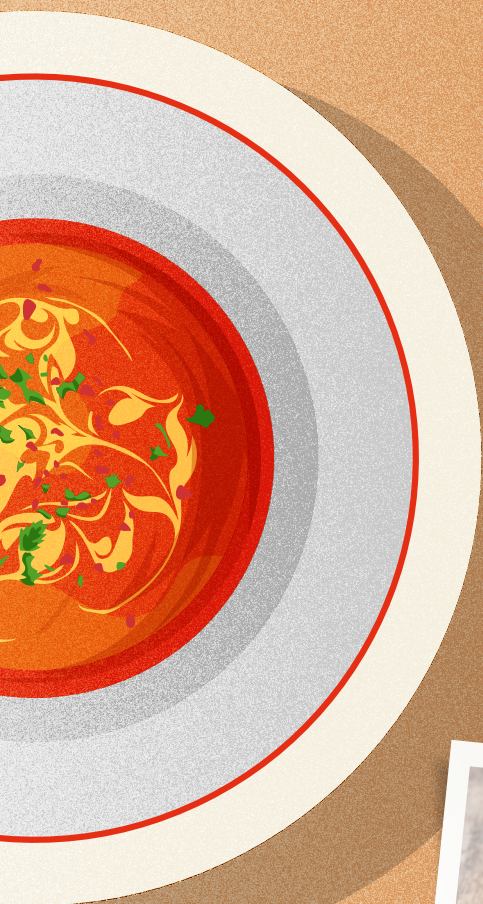


# DURANTE A ESTADIA EM PORTUGAL EXPERIMENTA ALGUNS PRATOS TÍPICOS DA ALIMENTAÇÃO PORTUGUESA

Aproveita esta oportunidade para conhecer melhor a gastronomia portuguesa de inspiração mediterrânica. De seguida, elegemos alguns pratos típicos que deves experimentar para ficares a conhecer realmente a comida portuguesa e para cada um deles destacamos algumas curiosidades nutricionais.



# COMEÇAMOS COM UMA BOA SOPA NACIONAL...



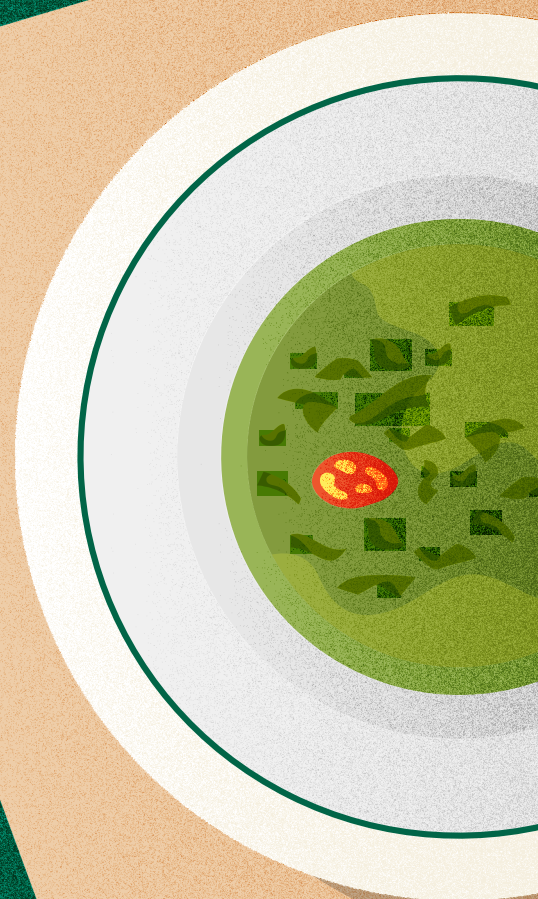
## Caldo verde

O caldo verde contém uma couve tipicamente portuguesa, a couve-galega, que é fonte de cálcio, ferro, vitamina A e C, potássio e folato.



## Sopa de tomate

Nesta sopa destacamos o tomate, que é fonte de fibra, água, vitamina C e E, potássio e carotenóides. Os carotenóides que incluem o licopeno são conhecidos pelos seus benefícios para a saúde cardiovascular e prevenção do cancro.

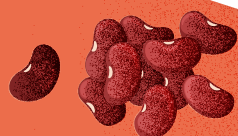
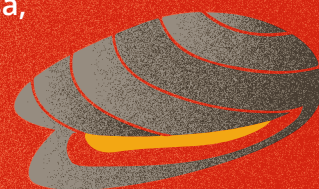


# E DEPOIS EXPERIMENTAMOS UNS PETISCOS...



## Ameijoas à bolhão pato

Alho, limão e ervas aromáticas dão um excelente sabor a este petisco português. A adição destes ingredientes, tão típicos na culinária portuguesa, adicionam sabor às refeições, permitindo reduzir a adição de sal.



## Salada de feijão frade e atum

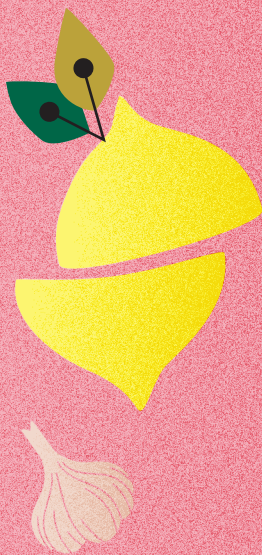
As conservas de pescado, como o atum, são uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3, os quais apresentam um papel importante na promoção da saúde, em particular da saúde cardiovascular.



## Pão temperado com azeite

O azeite é um dos símbolos da Dieta Mediterrânica e o seu consumo moderado e em substituição de outras gorduras menos saudáveis deve ser promovido, como por exemplo no pão em substituição da manteiga.





## Carapaus alimados

Típico do Algarve, a região do sul de Portugal, este petisco utiliza estratégias de preparação e confeção dos alimentos que lhes permite aumentar o seu tempo de conservação. Como em muitos petiscos portugueses, o alho, cebola e limão não podem faltar para dar sabor aos preparados.



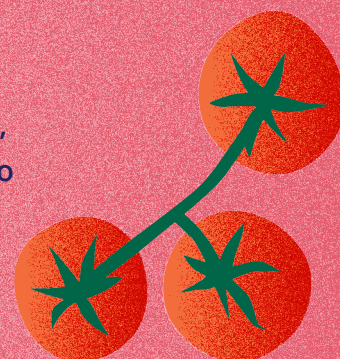
## Migas de feijão frade

Este prato combina leguminosas (feijão-frade) e cereais (pão) que quando consumidos em conjunto permitem obter uma qualidade proteica muito semelhante à que encontramos nos alimentos de origem animal.



## Salada de polvo

Este petisco tem uma quantidade apreciável de cebola na sua composição, que é outro ingrediente muito usado na alimentação à portuguesa para conferir sabor às refeições.



# COMO PRATO PRINCIPAL, PROVA UM DOS PRATOS DE PANELA DA TRADIÇÃO MEDITERRÂNICA



## Arroz de peixe

O arroz de peixe é geralmente um prato bem condimentado com produtos hortícolas, como o tomate, os pimentos e a cebola, que lhe adicionam muito sabor de forma saudável.



## Massada de peixe

A massada de peixe utiliza um método de confeção que protege a preservação dos nutrientes. Como o caldo de cozedura dos alimentos não é desperdiçado, este método de confeção permite a ingestão de muitos nutrientes que são libertados para o caldo durante a cozedura.



## Ervilhas com ovos escalfados

Ovos com ervilhas e pão são quase uma refeição completa. Os ovos são um alimento de elevado valor nutricional, constituindo uma fonte proteica de excelência e apresentando também riqueza em vitaminas e minerais, como vitaminas do complexo B, vitaminas A, D e K, fósforo, magnésio, zinco selénio e ferro.



# TAMBÉM PODES OPTAR POR UNS PRATOS DE BACALHAU!

## Açorda de bacalhau

O pão é mais um dos alimentos centrais da Dieta Mediterrânea e raramente falta à mesa dos portugueses. Tem uma receita simples, com poucos ingredientes (farinha, água, fermento e sal) e se produzido com cereais integrais é uma importante fonte de fibra, de vitaminas do complexo B e minerais.



## Bacalhau com grão-de-bico

O grão-de-bico é o alimento de destaque neste prato, pelo seu valor nutricional. Tem um elevado teor de fibra, importante para uma adequada função intestinal, para a redução dos níveis de colesterol e controlo da glicemia (níveis de açúcar no sangue).



## Bacalhau com broa

Estes pratos compostos que apresentam na sua constituição vários ingredientes, como o pão, leguminosas e hortícolas permitem reduzir a quantidade de bacalhau e com isso contribuir para uma ingestão de proteína mais equilibrada.

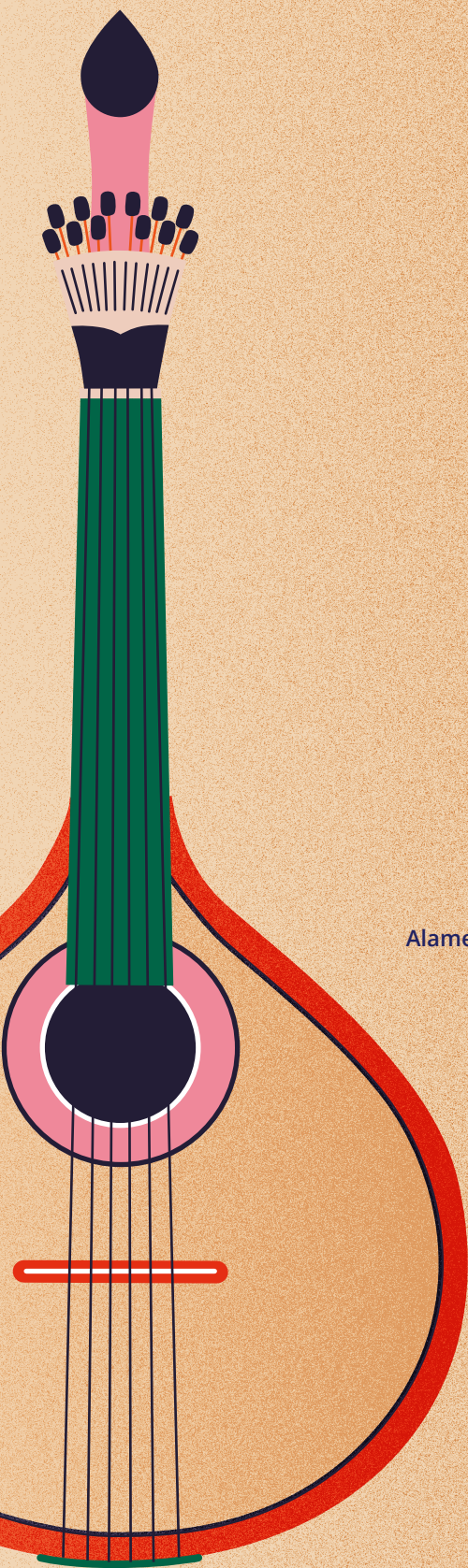


# E NÃO DEIXES DE EXPERIMENTAR AS “NOSSAS” SARDINHAS!



## Sardinhas assadas

A sardinha destaca-se pela sua riqueza nutricional. É fonte de ácidos gordos do tipo ómega-3 e daí os seus benefícios para a saúde cardiovascular, mas é também uma importante fonte de cálcio e vitamina D.



**Direcção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)