

**USISM**  
Unidade de Saúde  
da Ilha de São Miguel

Exmo. Senhor  
Presidente da Comissão de Política Geral  
Assembleia Legislativa Regional da Região  
Autónoma dos Açores  
Rua Marcelino Lima  
9901-858 Horta

Vossa referência	Vossa comunicação de	Nossa referência	Nossa comunicação
Nº:		Nº.: SAI-USISM/2017/2748	04-07-2017
Proc.:		Proc.:	

**Assunto:** Projeto de Decreto Legislativo Regional nº 6/XI (BE) - "Determina a inclusão da opção vegetariana nas refeições nas cantinas públicas e noutras entidades financiadas por fundos públicos"

Tendo em conta a receção dos V. Ofícios sobre o assunto mencionado em epígrafe somos a Informar V. Exa que considerando todos os pareceres técnicos obtidos, os quais se anexam, a Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel é de parecer favorável à inclusão da opção vegetariana nas refeições das cantinas públicas e noutras entidades financiadas por fundos públicos.

Com os melhores cumprimentos,

O Vogal Executivo do Conselho de Administração

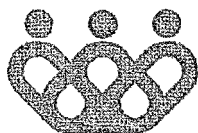
  
Jorge Morgado

NR

**A juntar:** Pareceres técnicos dos Nutricionistas da USISM

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES	
ARQUIVO	
Entrada <u>2383</u>	Proc. n.º <u>105</u>
Data: <u>07/07/17</u>	N.º <u>6/RT</u>





**USISM**  
Unidade de Saúde  
da Ilha de São Miguel

**Parecer sobre o Projeto de Decreto Legislativo Regional nº 6/XI (BE) - "Determina a inclusão da opção vegetariana nas refeições nas cantinas públicas e noutras entidades financiadas por fundos públicos"**

O Serviço de Nutrição do Centro de Saúde de Ponta Delgada (CSPD) considera favorável e positiva a inclusão de refeições ovo-lacto-vegetarianas nas Unidades de Restauração Públicas, ao invés de refeições vegetarianas restritas (exclusão total de produtos de origem animal), como previsto no documento em análise.

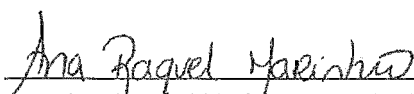
Concretamente no CSPD, salienta-se que será necessária a pré-reserva da refeição com antecedência, de modo a minimizar o desperdício alimentar. Na nossa opinião, deverá estar previsto no Decreto Legislativo Regional a não inclusão do prato ovo-lacto-vegetariano em caso de baixa procura, de modo a promover a sustentabilidade económica e ambiental das Unidades de Restauração Coletiva.

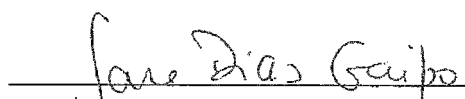
O crescimento do número de pequenos grupos populacionais com exigências alimentares específicas, como é disso exemplo o padrão alimentar vegetariano, impõe que os serviços de restauração coletiva inovem os seus processos produtivos, para serem capazes de dar resposta a essas mesmas exigências. Também nestes casos, os aspetos nutricionais não devem ser descurados, e as refeições vegetarianas disponibilizadas devem ser capazes de cobrir as necessidades fisiológicas e proporcionar doses adequadas dos diferentes nutrientes essenciais, razão pela qual se considera que as refeições a incluir deverão ser ovo-lacto-vegetarianas.

De um modo global a todas as unidades de restauração, sugere-se o desenvolvimento de um referencial com características nutricionais destas refeições (de acordo com o público-alvo de cada unidade), bem como instruções de preparação e produção de refeições vegetarianas. Será oportuno desenvolver um guião de formação obrigatório a todos os funcionários que operam em Unidades de Restauração que disponibilizarão refeições vegetarianas, de modo a otimizar a qualidade nutricional das refeições servidas, desde o adequado planeamento de ementas, até ao correto empratamento das mesmas.

Ponta Delgada, 3 de julho de 2017

As Nutricionistas,

  
Ana Raquel Marinho, CP n.º 0405N

  
Sara Dias Gaipo, CP n.º 1093N



**Parecer sobre o Projeto de Decreto Legislativo Regional nº 6/XI (BE) -  
"Determina a inclusão da opção vegetariana nas refeições nas cantinas  
públicas e noutras entidades financiadas por fundos públicos"**

Em relação ao assunto referido em epígrafe, a Ordem dos Nutricionistas efetuou uma reflexão exaustiva, espelhada no Parecer P005/2106 (documento que anexo), do qual destaco as seguintes considerações:

"- O modelo estabelecido na alimentação fornecida nas cantinas públicas já permite dar resposta a todo o tipo de solicitações de modelos diferenciados de alimentação, sejam eles por motivos, culturais, religiosos, de saúde, ou outro tipo de opção;

- As cantinas públicas têm constrangimentos de índole operacional, cuja premência deve ser alvo de reflexão urgente por parte de entidades ligadas às várias instituições que se constituem como partes interessadas;

- O padrão alimentar mediterrânico é o mais ajustado a todo o tipo de população, tanto do ponto de vista de promoção da saúde, da sustentabilidade ambiental, como da manutenção dos seus padrões históricos e culturais."

O Serviço de Nutrição do Centro de Saúde de Vila Franca do Campo (CSVFC) concorda com esta posição da Ordem dos Nutricionistas. Este parecer desfavorável é reiterado ao nível do Serviço de Fornecimento de Refeições CSVFC, particularmente pela falta de recursos humanos afetos ao serviço.

Vila Franca do Campo, 3 de julho de 2017

O Nutricionista,

  
Tiago Dias, CP n.º 0203N

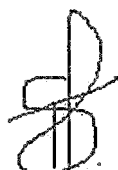
**Parecer sobre o Projeto de Decreto Legislativo Regional nº 6/XI (BE) - "Determina a inclusão da opção vegetariana nas refeições nas cantinas públicas e noutras entidades financiadas por fundos públicos"**

O Serviço de Nutrição do Centro de Saúde da Povoação considera desfavorável a inclusão de refeições vegetarianas nas Unidades de Restauração Públicas, indo de encontro ao parecer emitido pela Ordem dos Nutricionistas a 30 de Setembro de 2016.

Concretamente no CSP, o atual funcionamento do serviço de refeições não reúne condições para ser introduzida uma opção vegetariana, tendo em conta a falta de recursos humanos e a baixa afluência de clientes a este serviço.

Povoação, 3 de julho de 2017

A Nutricionista,



---

Tânia Parece, CP n.º 0148N

Tendo em conta o pedido de parecer acerca do *Projeto de Decreto Legislativo Regional nº 6/XI (BE) -*

*"Determina a inclusão da opção vegetariana nas refeições nas cantinas públicas e noutras entidades*

*financiadas por fundos públicos."*, a minha posição, enquanto Nutricionista do Centro de Saúde de

Nordeste, é favorável uma vez que:

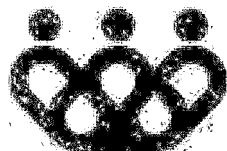
- A qualidade da componente carne/ peixe das ementas escolares e institucionais é débil, havendo muitas vezes o recurso a carnes/ peixes processados, cuja constituição nutricional não é adequada;
- O consumo de proteína animal, nomeadamente através de carnes processadas em Portugal encontra-se acima do recomendado;
- A opção vegetariana (não restrita) (ovo-lacto-vegetariana) é equilibrada na sua essência, fornecendo todos os macro e micronutrientes essenciais à correcta manutenção das funções fisiológicas, crescimento e desenvolvimento de crianças e adultos.

Para além disto é meu entendimento que, para a implementação da opção vegetariana nas instituições regionais, devem ser salvaguardadas questões como:

- Ementas desenvolvidas e acompanhadas na sua implementação por Nutricionistas das escolas e instituições de saúde;
- Opção vegetariana, caso necessário, obtida através de reserva (em locais com pouca afluência, cuja disponibilização desta refeição permanentemente aumente o desperdício alimentar);

Outras questões como a falta de formação das empresas e dos seus colaboradores acerca destes regimes alimentares, a situação actual dos serviços de alimentação nas unidades de saúde com falta





**USISM**  
Unidade de Saúde  
da Ilha de São Miguel

Centro de Saúde de Nordeste

de recursos humanos em laboração, são questões operacionais que poderão comprometer a implementação prática desta medida.

Nordeste, 3 de Julho de 2017

A Nutricionista,

---

Sara Ferreira, CP n.º 1880N



Região Autónoma dos Açores

Secretaria Regional da Saúde

Direção Regional da Saúde

USI São Miguel

Centro de Saúde de Nordeste

Estrada Regional, 7/F

9630-161 Nordeste (Açores)

Cont: 510 148 921

sres-usismiguel@azores.gov.pt

sres-csn@azores.gov.pt

www.azores.gov.pt

Telef.: +351 296 480 090

Fax: +351 296 480 099



ORDEM DOS  
NUTRICIONISTAS

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA	
Divisão de Apoio às Comissões	
CAM	
N.º Único	561602
Entrada	n.º 366 Data 04/11/2016

## PARECER | P005/2016

### Inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas

No seguimento da discussão em sede de Assembleia da República, no passado dia dezasseis de junho, sobre as seguintes iniciativas legislativas:

- Projeto de Lei n.º 111/XIII/1 - *Inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas*, da autoria do Grupo Parlamentar do PAN - Partido Pessoas-Animais-Natureza;
- Projeto de Lei N.º 268/XIII/1.ª - *Ementa vegetariana nas cantinas públicas*, da autoria do Grupo Parlamentar Os Verdes; e
- Projeto de Lei N.º .../XIII/1.ª - *Determina a Inclusão da opção vegetariana nas refeições nas cantinas públicas*, da autoria do Grupo Parlamentar do Bloco de Esquerda.

a Ordem dos Nutricionistas emite o seguinte entendimento sobre a matéria.

#### Considerações Prévias:

1) Existe inegável evidência científica de que a alimentação desempenha um papel fundamental na saúde do indivíduo e das populações, pelo que é expectável, legítimo e salutar que ao aumento do interesse geral e ao trabalho continuamente desenvolvido nesta área pelos profissionais de saúde nas últimas quatro décadas, igualmente corresponda a um maior volume de informação, em crescente rapidez de circulação, junto dos destinatários e seus representantes;

2) Não sendo os alimentos meros veículos portadores de nutrientes, e tendo em conta que a alimentação não representa apenas um somatório de ingestão de doses de nutrientes, dado agregar significações culturais, comportamentais e afetivas <sup>(1)</sup>, os serviços de restauração coletiva, especialmente os públicos, devem responder igualmente à sua função de co-educadores através da concretização, na sua oferta, de uma mensagem orientadora que *simultaneamente* respeite a história (incluindo a evolutiva) e a tradição e identidades regionais e nacionais, promova um padrão alimentar saudável (completo e não restritivo, equilibrado nas porções, coerente nas frequências de consumo relativas de cada grupo de alimentos, e



## ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

desobrigado da monotonia e repetição), reforce a transmissão geracional de saberes de uma forma culturalmente aceitável e a um custo acessível, e proporcione bons índices de saúde, naturalmente e sem riscos potenciais, sem necessidade de recurso a industrializada fortificação de géneros alimentícios ou suplementação farmacológica, e permita ainda a sustentabilidade económica e ambiental dos sistemas de produção;

3) Ao longo dos últimos anos, os serviços de restauração coletiva em Portugal têm vindo a sofrer melhorias contínuas e significativas, quer no que diz respeito aos aspectos técnicos de higiene e segurança alimentar, quer no que se refere à melhoria da composição nutricional e confeção das refeições, e que, naturalmente se traduzem numa melhoria global do serviço <sup>(2)</sup>;

4) O estudo da Universidade de Lisboa <sup>(2)</sup>, citado na apreciação da Comissão de Agricultura e Mar, evidencia o esforço continuado, entre todas as partes interessadas, de fornecer progressivamente refeições mais saudáveis e equilibradas, designadamente ao ambiente escolar;

5) No entanto, e apesar de todo esse trabalho, há que reconhecer que a alimentação em idade escolar carece de uma rápida mas eficaz reflexão, não somente do ponto de vista nutricional mas igualmente do ponto de vista da segurança alimentar e no seu potencial indutor de hábitos de consumo para as crianças e toda a comunidade; essa reflexão deve considerar os aspetos imediatos, mas, e de forma consolidada, a relação da Escola com a alimentação fornecida deve considerar o período da refeição como tempo letivo, de forma a que exista correspondência entre o que é ensinado e o que é fornecido, sendo esperado que o momento da refeição seja um momento de aprendizagem e não um momento de relativo abandono das crianças por parte da Escola;

6) Os Projetos de Lei que motivam o posicionamento da Ordem dos Nutricionistas deveriam, para serem completos, ter sido realizados tendo em conta o parecer de um leque alargado de entidades que pudessem contribuir para a definição de uma estratégia de curto/médio prazo para o ensino/aprendizagem dos aspetos relacionados com a nutrição (com inclusão da própria comunidade, nomeadamente ao nível escolar, como é próprio das "escolas democráticas"), e para a operacionalização da alimentação, tendo em conta um planeamento logístico adequado e de forma a salvaguardar os aspetos nutricionais, da segurança alimentar e comunicacionais;

7) Sendo inequívoco – e defendido pela Ordem dos Nutricionistas - que é benéfico para a saúde o consumo abundante, diário e diversificado de produtos de origem vegetal, e sendo um facto que as mais avançadas recomendações de carácter dietético, Portuguesas e internacionais, procuram promover um padrão alimentar de predominância fortemente vegetal <sup>(3)</sup>, é, no entanto,





## ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

erróneo procurar confundir a promoção dessa alimentação *de base vegetariana e não estrita* com a promoção de qualquer forma de vegetarianismo;

8) Pelo contrário, a Direção Geral da Saúde veio, em 2015 e 2016 <sup>(4, 5)</sup>, contribuir, através de informação credível e cientificamente sustentada, para o esclarecimento acerca de padrões alimentares de cariz vegetariano, para que quem voluntariamente o adopte, de forma esporádica ou continuada, o possa fazer em consciência e de forma segura, salientando:

- os seus benefícios na prevenção de diversas patologias muito relevantes na mortalidade e morbilidade das populações de países industrializados;
- a confluência - *que não a sobreposição* - de características face a recomendações de padrões alimentares saudáveis – Pirâmide da Dieta Mediterrânica e Roda dos Alimentos Portuguesa, - designadamente quando estes últimos já preconizam o consumo predominante – *que não exclusivo* - de hortofrutícolas, leguminosas, sementes, cereais e seus derivados;
- a possibilidade de garantir o aporte de nutrientes e energético recomendado para cada fase da vida, desde que estejam garantidos quer o recurso a acompanhamento? profissional especializado, quer o recurso à fortificação de alimentos e/ou suplementação, consoante a frequência e o nível de restrição alimentar adotados;
- a existência dos potenciais riscos de défices nutricionais em termos de ingestão proteica, ácidos gordos essenciais, ferro, zinco, cálcio, iodo e vitaminas B<sub>12</sub> e D, particularmente em fases mais vulneráveis do ciclo de vida, como o sejam a infância e a adolescência, aos quais deve corresponder um acompanhamento muito cuidadoso para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados;

9) O documento publicado pela FAO/ONU <sup>(6)</sup> e referenciado na exposição de motivos dos Projetos de Lei, sendo um documento tecnicamente relevante (comunicações e trabalhos do Simpósio Científico Internacional "Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger", em 2010), em nenhuma das suas páginas a alimentação vegetariana, em abstrato, é apresentada como equivalente à Dieta Mediterrânica <sup>(7)</sup> nos seus benefícios, não se podendo inferir que "*Neste conceito, enquadram-se perfeitamente os padrões alimentares do Mediterrâneo, reconhecidos pela reduzida ingestão de alimentos de origem animal e por grandes quantidades de vegetais e, especialmente, os padrões alimentares com participação exclusiva ou quase exclusiva de produtos de origem vegetal, os padrões alimentares vegetarianos*" (como se transcreve de um dos Projetos de Lei);



## ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

10) Considera-se igualmente inadequado procurar equivaler os alertas cientificamente sustentados, por parte dos profissionais de saúde, das elevadas disponibilidades para consumo (leia-se captações propostas) de produtos de origem animal <sup>(9)</sup> e as recomendações para o aumento do consumo de produtos de origem vegetal <sup>(9, 10)</sup> com a defesa ou a promoção de qualquer forma de vegetarianismo, ou a eliminação de produtos de origem animal da alimentação;

11) Carece de evidência científica a inferência (como pretende sugerir um dos Projetos de Lei) de que, sendo benéfico para a saúde um predominante consumo de alimentos de origem vegetal, por extensão de raciocínio, o seu consumo em exclusivo e continuado produza melhores resultados *de per se* e constitua uma opção de valor intrínseco superior ao padrão alimentar preconizado para a generalidade da população, pelas organizações de profissionais ligados à nutrição;

12) A preposição que declara que, com recurso a formação qualificada, técnicos especializados, géneros alimentícios de substituição ou fortificados e suplementos alimentares, é tecnicamente possível garantir o aporte recomendado de nutrientes e energia a praticantes de vegetarianismo, é equivalente ao de ser declarada igual preposição face ao que ocorre no aconselhamento nutricional, junto da generalidade das populações e no tratamento dietético, em regimes alimentares que violem o princípio da variedade alimentar, de forma voluntária ou por motivo clínico – é uma evidência em si mesmo, e decorre das competências específicas dos nutricionistas, que diariamente elaboram, prescrevem e gerem os aportes nutricionais equilibrados para as mais variadas realidades (por exemplo, grupos específicos de indivíduos com determinantes genéticas, culturais e/ou religiosas), sem que isso signifique a validação de qualquer determinante do comportamento alimentar que lhes subjaza;

13) Particularmente no contexto de alimentação de indivíduos e de grupos específicos de indivíduos, a salvaguarda de fornecimento de alimentação diferenciada já se encontra há muito prevista normativamente em meio escolar, para além de, em meio não escolar, ser já também profusamente contratualizada nos cadernos de encargos;

14) Como referido anteriormente no ponto 6), os Projetos de Lei, contudo, não tiveram em conta a auscultação de um conjunto de entidades, considerando todas as vertentes, nomeadamente as relativas aos recursos estruturais e humanos, que pudessem avalizar a possibilidade e conveniência de execução, na generalidade das cantinas públicas, do que é proposto nos seus fundamentos.



## ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

### A ORDEM DOS NUTRICIONISTAS:

A) **Reitera inequivocamente** que os grupos de alimentos da Nova Roda dos Alimentos Portuguesa <sup>(3)</sup>, nas respetivas porções de base diária preconizadas, constituem, para a esmagadora maioria da população, a melhor opção para um padrão alimentar saudável, acessível e aceitável, promotor de melhores índices de saúde, de sustentabilidade económica e ambiental, e respeitador da tradição histórica e cultural, incluindo os laços que nos unem à Dieta Mediterrânica;

B) **Recorda** que o que a UNESCO, em 2013 <sup>(11)</sup> reconheceu, face à evidência científica, foi a Dieta Mediterrânica em vários países, entre os quais Portugal, como património imaterial da Humanidade - um modelo cultural, histórico e de sustentabilidade e saúde, cuja herança deve, ser preservada e promovida ao nível de turismo, cultura, saúde pública, agricultura, política, desenvolvimento económico e sustentabilidade;

C) **Associar-se-á**, como tem sido seu apanágio, a iniciativas que, em contexto de alimentação coletiva, promovam substantivamente o consumo de hortofrutícolas, leguminosas e alimentos de origem vegetal, desde que integrado em estratégias e políticas alimentares coerentes e no sentido de aproximar cada vez mais a oferta pública à mensagem dos referenciais de orientação dietética, particularmente em ambiente educativo, meio este em que a mensagem assume uma importância ímpar, não se podendo misturar a defesa dos praticantes de uma legítima opção alimentar diversa com uma mensagem de promoção ou imposição dessa mesma opção, muito menos se ela representar riscos para a saúde dos consumidores;

D) **Procurará**, dadas as funções para as quais se encontra incumbida, intervir diretamente em iniciativas que procurem a mais racional e coerente salvaguarda da saúde dos adeptos de legítimas e voluntárias formas diferenciadas de alimentação, em todos os públicos-alvo e em todas as tipologias de serviços de restauração, relévando a necessidade de acompanhamento dessas mesmas práticas alimentares por profissionais qualificados;

E) **Entende desfavoravelmente** a criação de uma opção de refeição, *nas condições em que é explicitada nos Projetos de Lei*, sem que esteja definida previamente uma estratégia de curto/médio prazo para o efeito.

Em suma, é entendimento da Ordem dos Nutricionistas que:



## ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

- a) O modelo estabelecido na alimentação fornecida nas cantinas públicas já permite dar resposta a todo o tipo de solicitações de modelos diferenciados de alimentação, sejam eles por motivos, culturais, religiosos, de saúde, ou outro tipo de opção;
- b) As cantinas públicas têm constrangimentos de índole operacional, cuja premência deve ser alvo de reflexão urgente por parte de entidades ligadas às várias instituições que se constituem como partes interessadas;
- c) O padrão alimentar mediterrânico é o mais ajustado a todo o tipo de população, tanto do ponto de vista de promoção da saúde, da sustentabilidade ambiental, como da manutenção dos seus padrões históricos e culturais <sup>(6)</sup>;
- d) Todos os padrões alimentares são legítimos, desde que bem estruturados e acompanhados por profissionais de saúde com formação e habilitação legitimamente conferida, sob pena de estar em causa a saúde dos consumidores;
- e) É imprescindível um adequado acompanhamento por parte de nutricionistas nas diferentes vertentes da alimentação fornecida, criando, para tal, um rácio adequado destes profissionais que permita dar resposta às cada vez mais exigentes solicitações;
- f) Devem ser realizadas ações de informação e monitorização (estudo) da alimentação domiciliária, por profissionais qualificados, de forma a avaliar a complementaridade do que é oferecido nas cantinas públicas; a metodologia de informação e de monitorização deverá ser definida de forma a que possa haver extrapolação que permita um conjunto de ações adequadas a toda a população;
- g) É imprescindível criar um grupo de trabalho que deverá contar com a participação diversas instituições (ON, DGS, DGE, ASAE, DGAV, ANMP, UMP, DGSP e CONFAP)\* que possam contribuir para definir uma estratégia para a operacionalização da alimentação associada à restauração coletiva pública, tendo em conta um planeamento logístico adequado, por forma a salvaguardar os aspetos nutricionais, de segurança alimentar e comunicacionais.

\* Respetivamente: **ON** – Ordem dos Nutricionistas; **DGS** – Direção-Geral de Saúde; **DGE** – Direção-Geral da Educação; **ASAE** – Autoridade de Segurança Alimentar e Económica; **DGAV** – Direção-Geral de Alimentação e Veterinária; **ANMP** – Associação Nacional de Municípios Portugueses; **UMP** – União das Misericórdias Portuguesas; **DGSP** – Direção-Geral dos Serviços Prisionais e **CONFAP** – Confederação Nacional das Associações de Pais.

### REFERÊNCIAS:

1. Lucena S. Alimentação Adequada e Sustentabilidade Social. Revista Nutricias. 2012; 15:36-9.
2. Truninger M, Teixeira J, Horta A, Alexandre S, Silva VAd. A evolução do sistema de refeições escolares em Portugal (1933-2012): 1º relatório de pesquisa. Projeto Entre a Escola e a Família: conhecimentos e práticas alimentares das crianças em idade escolar. 2012.



## ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

3. Rodrigues SS, Franchini B, Graça P, de Almeida MD. A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations. *Journal of nutrition education and behavior*. 2006; 38(3):189-95.
4. Pinho JP, Silva S, Borges C, Santos CT, Santos A, Guerra A, et al. Alimentação Vegetariana em Idade Escolar. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde; 2016.
5. Silva S, Pinho JP, Borges C, Santos CT, Santos A, Graça P. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Direção-Geral da Saúde; 2015.
6. Barbara Burlingame, Sandro Demini, Nutrition and Consumer Protection Division FAO, editores. Sustainable diets and biodiversity - Directions and solutions for policy, research and action. *International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable diets united against hunger*; 2010; Rome. FAO; 2012.
7. Real H. Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável. In: Helena Ávila M., Pedro Graça, Susana Pasadas, editores.: Associação Portuguesa dos Nutricionistas; 2014.
8. INE I. Destaque – Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012. 2014
9. Pedro Graça, Sofia Mendes de Sousa, Andreia Correia, Clara Salvador, Jessica Filipe, Joana Carriço, et al. Portugal Alimentação Saudável em Números – 2015. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2016
10. Franchini B, Poinhos R, Klepp KI, Vaz de Almeida MD. Fruit and vegetables: intake and sociodemographic determinants among Portuguese mothers. *Annals of nutrition & metabolism*. 2013; 63(1-2):131-8.
11. "Dieta Mediterrânica" na Lista do Património Imaterial. Comissão Nacional da Unesco Ministério dos Negócios Estrangeiros. 2013 [citado em: agosto 2016]. Disponível em: <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/noticias/324-dieta-mediterranica-na-lista-do-patrimonio-imaterial>.

*O presente documento foi elaborado de acordo com o parecer da Comissão de Alimentação Coletiva e Restauração da Ordem dos Nutricionistas.*

**Porto, 30 de setembro de 2016**

A Bastonária da Ordem dos Nutricionistas

(Prof.<sup>a</sup> Doutora Alexandra Bento)