

Carta para a

# Alimentação Saudável e Sustentável

2020



**utad**

Título: ***Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável***

Grupo de Trabalho: *Artur Cristóvão*  
*Bebiana Marques*  
*Carla Gonçalves*  
*Jorge Azevedo*  
*Maria Manuel Oliveira*  
*Óscar Cerqueira*  
*Paula Almeida*  
*Paula Fidalgo*  
*Raul Morais*  
*Sílvia Esteves*

Layout: *Luis Gens* (GCI-UTAD)

Ano: 2020



# Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

## Preâmbulo

O período de estudos universitários, normalmente entre os 18 e os 24 anos, é caracterizado por grandes mudanças no estilo de vida, acompanhadas por um aumento na independência e liberdade face ao controlo parental e face às limitações de uma vida profissional ativa. Os estudantes universitários podem ser um grupo de risco para hábitos alimentares desadequados (elevada ingestão de fast food, doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas, e baixa ingestão de frutas, vegetais, peixe, cereais integrais e hortícolas), exacerbação de distúrbios de comportamento alimentar e aumento de peso, estando responsabilizados, normalmente pela primeira vez, pela escolha, compra (com orçamento limitado) e confeção dos alimentos (1-4). Esta situação de risco parece ser maior nos estudantes mais novos e que estão deslocados da sua residência familiar (2, 5).

O consumo predominante de refeições *take away* e de conveniência (alimentos processados e preparados), muitas vezes associadas a alimentos nutricionalmente menos equilibrados (com elevado valor energético, gordura, açúcar e sal), deve-se à maior liberdade do estudante universitário em relação ao que e quando comer, mas também à falta de competências práticas de culinária (6).

A alimentação adequada é um dos fatores mais influentes no estilo de vida saudável e as competências culinárias são uma das ferramentas fundamentais para alcançá-la. Os estudos mostram que os estudantes universitários que têm baixa confiança nas suas competências culinárias, consomem alimentos processados regularmente (7), e que as competências culinárias são maiores nos estudantes que cozinham com mais frequência, sentindo-se mais confiantes para o fazer, nas mulheres, nos mais velhos e naqueles com local de residência adequado (8).

Outro aspeto de particular atenção é a prevalência de insegurança alimentar entre os estudantes universitários, ou seja, a falta de acesso regular e permanente à alimentação



em quantidade e qualidade adequadas. Devido aos recursos financeiros limitados, menor poder de compra, custos crescentes de propinas, residência e alimentação, os estudantes universitários podem estar vulneráveis a situações de insegurança alimentar, principalmente os de primeiro ano (9).

A ingestão alimentar desequilibrada e a insegurança alimentar, podem ter um impacto prejudicial na saúde física e mental, e no desempenho cognitivo, intelectual e académico dos estudantes (10, 11). Assim, existe a necessidade de desenvolvimento de políticas públicas que promovam hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes, como intervenções que promovam comportamentos alimentares saudáveis e melhorem o acesso a alimentos saudáveis no ambiente universitário, facilitando a construção de padrões alimentares que seguirão durante a vida adulta (3, 12).

A Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, através dos seus Serviços de Ação Social, disponibiliza alimentação a toda a comunidade académica, nas suas cantinas, restaurantes e bares, assim como em máquinas de venda automática de alimentos. Nesse sentido, deve ter um papel ativo nesta área, adotando uma política e definindo estratégias para promover uma alimentação mais saudável, principalmente nos seus estudantes, atuando sobre os fatores que influenciam o comportamento alimentar, como os fatores individuais (competências culinárias, preferências alimentares, condições socioeconómicas, tabus alimentares, conhecimentos e percepções), fatores sociais (influência de colegas e normas sociais), fatores relacionados com a universidade (calendário escolar e frequência de avaliações) e fatores ambientais e económicos (disponibilidade e acessibilidade, promoção e preços dos alimentos) (3, 5, 13, 14).

Um outro aspeto de particular relevância e importância crescente é a necessidade de enfrentar ativamente os desafios das mudanças climáticas, sendo que as instituições de ensino superior têm de reduzir o impacto ambiental dos seus campi, sendo importante que iniciativas na área da alimentação estejam identificadas na estratégia global da instituição, ajudando a otimizar investimentos e avanços no sentido da obtenção de um campus universitário sustentável (15).

A 16 de outubro de 2019, decorreu na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro o seminário comemorativo do Dia Mundial da Alimentação. O momento foi de elevada participação pela comunidade académica e sociedade em geral, tendo sido considerado consensual que a garantia do direito à alimentação adequada, saudável e sustentável, bem como a prevenção e a redução das doenças crónicas não-transmissíveis e aumento da literacia alimentar precisam ser bandeiras da universidade. No encerramento do evento, foi lançado o repto no sentido dos diferentes atores da comunidade académica unirem esforços em direção à plena realização do Direito Humano à Alimentação Adequada através do desenvolvimento conjunto da **Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**, que defina princípios e boas práticas para uma alimentação saudável, de qualidade, saborosa e sustentável na Academia.

## Princípios Orientadores

A Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD integra-se nos objetivos do Plano Estratégico da UTAD e pretende apoiar o desenvolvimento e prossecução da Agenda 2030 (16), da estratégia europeia “Farm to Fork” (17) e a defesa do Direito Humano à Alimentação Adequada (18), através de ações que obedecem aos seguintes princípios orientadores:



1

Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida

2

Garantir a segurança alimentar

3

Promover a sustentabilidade alimentar e a redução do desperdício alimentar

4

Promover o aumento da literacia alimentar

5

Promover a capacitação dos diferentes elementos da comunidade académica para a concretização de uma alimentação saudável e sustentável



## Boas práticas propostas

Em linha com os princípios, devem progressivamente implementar-se as seguintes boas práticas, de forma a criar um campus onde a escolha saudável e sustentável seja a escolha mais fácil, promovendo, sempre que possível, processos de inovação e investigação:

### 1. Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida

- Aumentar a oferta e diversidade dos produtos hortícolas como acompanhamento das refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições;
  - Aumentar a oferta de leguminosas nas refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições;
  - Aumentar a disponibilidade de água nos espaços de utilização comum da instituição, através de bebedouros e de acesso gratuito a água da rede pública em todos os espaços que comercializem alimentos (ex.: jarros de água sempre disponíveis e visíveis);
  - Não disponibilizar saleiros e molhos (ketchup, mostarda, maionese), promovendo a redução de sal nas refeições em todos os espaços que comercializem alimentos;
  - Assegurar que o pão disponível para consumo nos serviços de alimentação é escuro ou de farinha integral e que apresenta um teor de sal inferior a 1 g por 100 g de pão;
  - Divulgar a informação nutricional das ementas, incentivando as escolhas saudáveis;
  - Disponibilizar um buffet de frutas, hortícolas e leguminosas nas cantinas, como um meio de
- aumentar a quantidade de frutas e hortícolas servidos e diminuir o consumo de outros componentes das refeições (19), incentivando o consumo de vegetais, principalmente nos subgrupos com uma ingestão tendencialmente menor (4);
  - Incluir nas ementas, sempre que possível, alimentos biológicos e sazonais;
  - Não disponibilizar bebidas refrigerantes nas cantinas (tal como descritas na Portaria 703/96, de 6 de dezembro (20));
  - Estimular a promoção de uma alimentação mais saudável e sustentável através da modificação da oferta alimentar dos bares, adotando o Despacho n.º 11391/2017, de 28 de dezembro (21);
  - No caso dos bares, disponibilizar 3 partes de produtos nutricionalmente equilibrados para 1 parte de produtos nutricionalmente menos equilibrados, assegurando que a disposição espacial dos produtos nutricionalmente equilibrados deve sobrepor-se aos produtos que devem ser limitados;
  - Aumentar a variedade e sazonalidade das frutas nos bares e utilizar diferentes formas de apresentação, no sentido de promover o consumo (laminação, em copos, etc.);
  - Garantir que os bares apresentam opções alimentares saudáveis e facilmente visíveis;
  - Melhorar a oferta alimentar das máquinas de venda automática (não disponibilizar refrigerantes e produtos de pastelaria, disponibilizar fruta em natureza), adotando o Despacho n.º 7516-A/2016, de 6 de junho, que determina condições para a limitação de produtos prejudiciais à saúde nas máquinas de venda automática (22);

- Reduzir a quantidade de açúcar disponível nas máquinas de venda automática de bebidas quentes (5g no máximo).

## **2. Garantir a segurança alimentar dos estudantes**

- Avaliar a insegurança alimentar dos estudantes;
- Garantir o fornecimento de refeições seguras nos diferentes espaços de refeição, através do cumprimento do Manual de Segurança Alimentar;
- Apresentar nas ementas a informação das substâncias que provocam alergias ou intolerâncias, de acordo com o estabelecido no Regulamento UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro (23).

## **3. Promover a sustentabilidade alimentar e a redução do desperdício alimentar**

- Desincentivar e avaliar (com a criação de um sistema de monitorização contínua) o desperdício alimentar;
- Adequar as capitações fornecidas dos diferentes componentes da refeição às necessidades nutricionais dos consumidores;
- Adequar a oferta alimentar, nomeadamente tendo em consideração o incremento do consumo de alimentos frescos locais e provenientes de circuitos de abastecimento de cadeias curtas;
- Promover a recolha de resíduos orgânicos destinados à compostagem.

## **4. Promover o aumento da literacia alimentar**

- Estimular a reflexão da comunidade académica quanto ao Direito Humano à Alimentação Adequada;
- Promover a educação alimentar e nutricional como estratégia para uma alimentação saudável no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada e para garantir a segurança alimentar e nutricional (24) (25);

- Promover a realização de, pelo menos, uma campanha anual para a promoção da alimentação saudável e sustentável dirigida à comunidade académica;
- Promover a realização de projetos de intervenção na comunidade para aumento da literacia alimentar (por exemplo, através de mensagens nos ecrãs das Escolas, minuto saudável na UTAD TV, entrevistas aos elementos da comunidade académica, webinars e projetos envolvendo estudantes e docentes de diferentes áreas científicas);
- Promover medidas para a prevenção do uso nocivo do álcool, apelando ao consumo responsável de vinho e outras bebidas alcoólicas.

## **5. Promover a capacitação dos diferentes elementos da comunidade académica para a concretização de uma alimentação saudável e sustentável**

- Realizar iniciativas para a formação de competências de aquisição e preparação de alimentos saudáveis e de gestão orçamental (26);
- Dinamizar cursos de culinária saudável para a comunidade académica, de forma a aumentar as suas competências alimentares e estimular a adoção de uma alimentação saudável;
- Formar os colaboradores dos serviços de alimentação para a promoção de uma alimentação segura e saudável, bem como para a redução do desperdício alimentar.

**A implementação das boas práticas e a revisão da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD devem ser avaliadas todos os 2 anos, num processo que envolva os diferentes interessados.**



## Referências bibliográficas

1. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proenca RPD. Food intake of university students. *Rev Nutr.* 2017;30(6):847-65.
2. Ribeiro M, Conceição E, Vaz AR, Machado PPP. The Prevalence of Binge Eating Disorder in a Sample of College Students in the North of Portugal. *European Eating Disorders Review.* 2014;22(3):185-90.
3. Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PloS one.* 2018;13(6):e0198801.
4. Rodrigues VM, Bray J, Fernandes AC, Bernardo GL, Hartwell H, Martinelli SS, et al. Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. *Nutrients.* 2019;11(7):28.
5. Porto-Arias JJ, Lorenzo T, Lamas A, Regal P, Cardelle-Cobas A, Cepeda A. Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of Physiology and Biochemistry.* 2018;74(1):119-26.
6. Beasley LJ, Hackett AF, Maxwell SM. The dietary and health behaviour of young people aged 18-25 years living independently or in the family home in Liverpool, UK. *International Journal of Consumer Studies.* 2004;28(4):355-63.
7. Sainz García P, Ferrer Svoboda MC, Sánchez Ruiz E. [Cooking Skills and Consumption of Ready Meal in University Students of Barcelona, Spain]. *Revista espanola de salud publica.* 2016;90:e1-e13.
8. Kowalkowska J, Poinhos R, Rodrigues S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. *Br Food J.* 2018;120(3):563-77.
9. El Zein A, Shelnutz KP, Colby S, Vilario MJ, Zhou WJ, Greene G, et al. Prevalence and correlates of food insecurity among US college students: a multi-institutional study. *Bmc Public Health.* 2019;19:12.
10. Kretchmer N, Beard JL, Carlson S. The role of nutrition in the development of normal cognition. *The American Journal of Clinical Nutrition.* 1996;63(6):997S-1001S.
11. Florence MD, Asbridge M, Veugelers PJ. Diet quality and academic performance. *The Journal of school health.* 2008;78(4):209-15; quiz 39-41.
12. Mongiello LL, Freudenberg N, Spark A. Making the Healthy Choice the Easy Choice on Campus: A Qualitative Study. *Health Behav Policy Rev.* 2015;2(2):110-21.
13. Sprake EF, Russell JM, Cecil JE, Cooper RJ, Grabowski P, Pourshahidi LK, et al. Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. *Nutrition journal.* 2018;17(1):90.
14. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health.* 2014;14(1):53.
15. Amaral AR, Rodrigues E, Gaspar AR, Gomes A. A review of empirical data of sustainability initiatives in university campus operations. *J Clean Prod.* 2020;250:16.
16. Desa U. Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development. 2016.
17. European Commission. Farm to Fork Strategy - For a fair, healthy and environmentally-friendly food system. European Union. 2020.
18. Assembly UG. Universal declaration of human rights. UN General Assembly. 1948;302(2).
19. Kongsbak I, Skov LR, Nielsen BK, Ahlmann FK, Schaldemose H, Atkinson L, et al. Increasing fruit and vegetable intake among male university students in an ad libitum buffet setting: A choice architectural nudge intervention. *Food Qual Prefer.* 2016;49:183-8.
20. Diário da República. Portaria n.º 703/96 - Define as regras técnicas relativas às respectivas denominações, definições, acondicionamento e rotulagem das bebidas refrigerantes. 1996;Série I-B de 1996-12-06.
21. Despacho n.º 11391/2017, de 28 de dezembro, Determina condições para a limitação de produtos prejudiciais à saúde nos espaços destinados à exploração de bares, cafetarias e bufetes, pelas instituições do Ministério da Saúde. Diário da República. 2017.
22. Despacho n.º 7516-A/2016, de 6 de junho, Determina condições para a limitação de produtos prejudiciais à saúde nas máquinas de venda automática. Diário da República. 2016.
23. Europeia U. Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios. *Jornal Oficial da União Europeia.* 2011;22:18-63.
24. Amparo-Santos L. Advances and developments of the Reference Landmark of food and nutrition education for public policies within the university and for the cultural aspects of food. *Rev Nutr.* 2013;26(5):595-600.
25. Ferrao AC, Guine RPF, Correia P, Ferreira M, Cardoso AP, Duarte J, et al. Perceptions towards a healthy diet among a sample of university people in Portugal. *Nutr Food Sci.* 2018;48(4):669-88.
26. McArthur LH, Ball L, Danek AC, Holbert D. A High Prevalence of Food Insecurity Among University Students in Appalachia Reflects a Need for Educational Interventions and Policy Advocacy. *J Nutr Educ Behav.* 2018;50(6):564-72.





