



Proposta de índice para avaliar a concordância das ementas em universidades portuguesas com os princípios da Dieta Mediterrânica

S.S. Silva¹, C. Viegas³, M. Prada⁴, M. Nogueira⁵, S. Gomes⁵, A. Rocha^{1,2}

1 - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto;

2 - GreenUPorto Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro;

3 - H&TRC—Health & Technology Research Center, ESTeSL—Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa;

4 - Iscte - Instituto Universitário de Lisboa, CIS_Iscte, Portugal;

5 – Instituto Português de Administração e Marketing, Europeia ID.

MEDDiET
- MENUS 4 CAMPUS -

Contextualização



Contextualização

Adesão à Dieta Mediterrânica (DM) é mensurada



Vários índices individuais de adesão à Dieta Mediterrânica:
IMI; MEDAS; Med-DQI; KIDMED; MDS



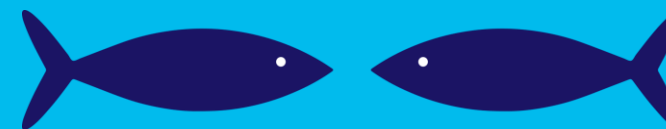
Não se conhecem índices para avaliar a conformidade das
ementas à DM.

As pessoas comem mais fora de casa e a oferta alimentar tem impacto nas escolhas individuais e nos hábitos alimentares.

MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -

Objetivo

Desenvolver um indicador para avaliar o grau de conformidade das ementas das cantinas universitárias aos princípios da DM



Metodologia

Revisão da literatura
Compilação de itens de índices individuais
Compilação de itens de outros índices de ementas
Identificação de princípios da DM

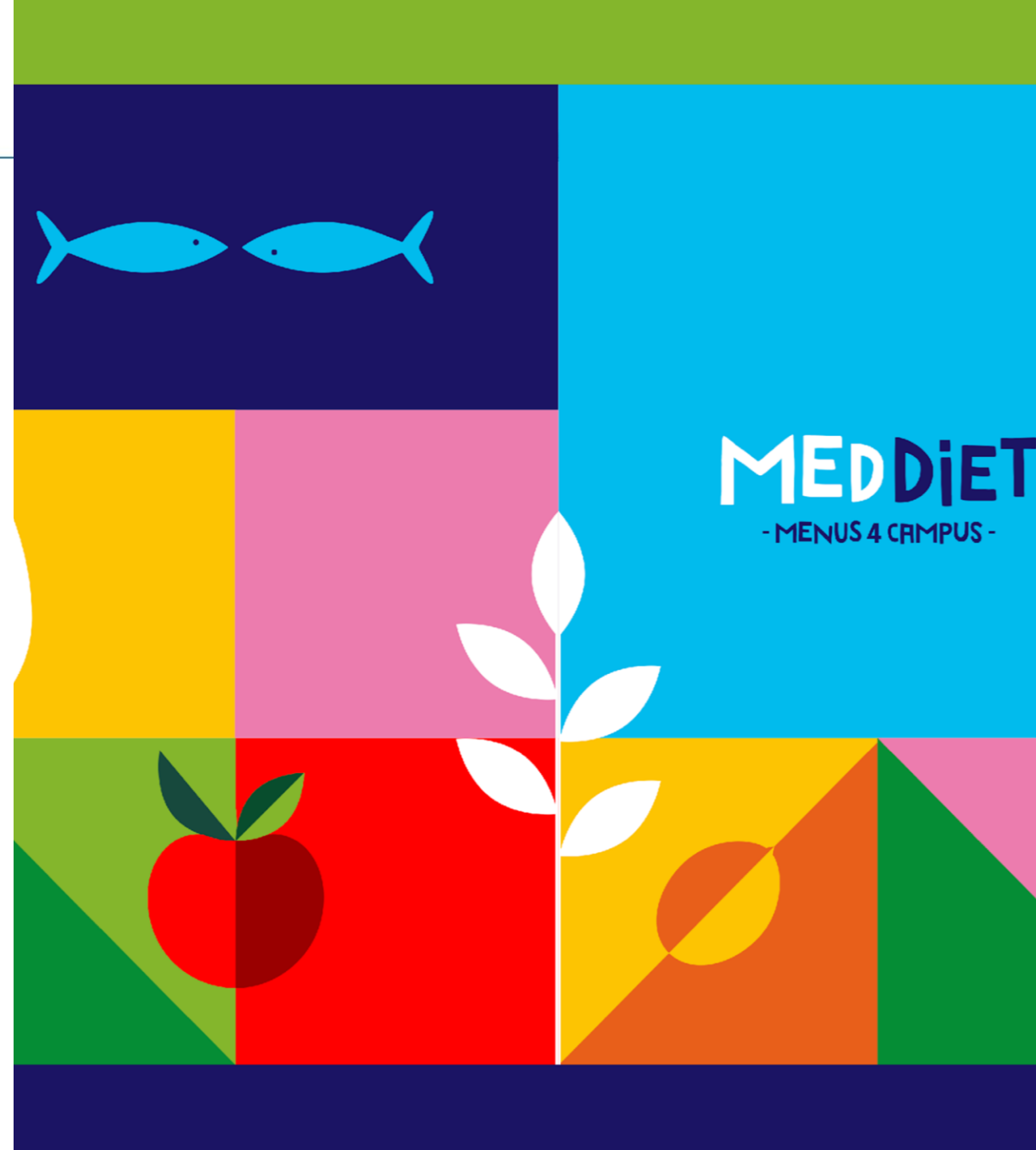
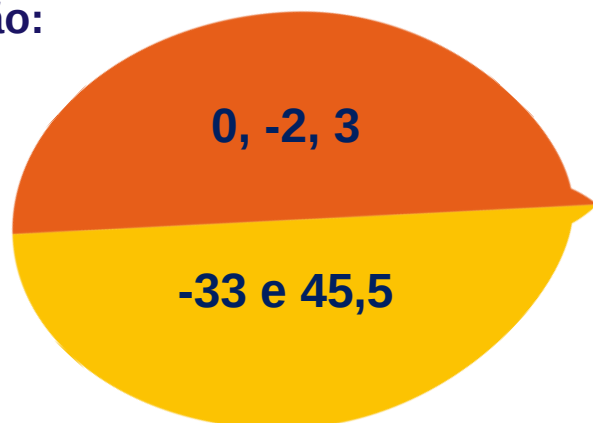
Resultados

MEDDIETMENUINDEX

4 dimensões:

- I - disponibilidade e a variedade
- II - declaração nutricional
- III - fichas técnicas
- IV - verificação no local e documentação

Pontuação:



Dimensão I

Dimension I - FOODS and VARIETY

IA - Foods

QA1 Availability of traditional Mediterranean dishes

QA2 Availability of vegetables soup

QA3 Availability of non-starchy vegetables
(side dish or on dish)

IB - Variety

QB1 Stewed dishes with olive oil, tomato, garlic and/or onion at
least 3 times a week

QB2 Traditional soups of the MD
(vegetables soup, use of pulses in some soups) **at least 3 or
4 times a week**

QB31 **More than 1** variety daily and **not repeated in consecutive
days**

QB32 **More than 1** variety daily and not repeated in **three
consecutive days**



Dimensão I

QA4	Availability of seafood dishes	QB4	Higher number of fish than meat dishes
QA5	Availability of dishes with eggs as the main protein source	QB5	Dishes with eggs as the main protein source at least once a week
QA6	Availability of meat dishes	QB61	White meat dishes in a higher number than red meat dishes
		QB62	No use of processed meat
		QB63	Use of processed meat dishes no more than once a week
QA7	Availability of dishes containing pulses	QB71	Pulses - 1 to 2 times a week
		QB72	Pulses - 3 or more times a week

Dimensão I

QA8 Availability of fresh fruit as dessert

QB81 Fruit - **Daily**

QB82 Fruit - **3 times a week**

QB83 Fruit - **1 to 2 times a week**

QB84 Sweet desserts **no more than 3 times per month**

QB85 Sweet desserts **no more than once a week**

QB86 Sweet desserts **2 to 3 times / week**

QB87 Sweet desserts **more than 3 times / week**

QA9 Availability of whole grains

QB9 Whole grains - **2 or more times a week**

Dimensão I

QA9	Availability of whole grains	QB9	Whole grains - 2 or more times a week
QA10	Availability of nuts and seeds (in dishes or salads)	QB10	Nuts and seeds (in dishes or salads) - once or more a week
QA11	Availability of olive oil (cooking and seasoning)	-	-
QA12	Use of seasonal products	-	-

Em fase de teste
piloto para
avaliar a
fiabilidade e a
consistência
interna

Dimensão II

Nutrientes

Ratio monoinsaturados / saturados >2

Colesterol <90 mg

Fibra > 7,5 g



Dimensão III

Verificação de Fichas técnicas

Utilização de plantas aromáticas/especiarias

Utilização de frutos oleaginosos nas saladas

Captações adequadas ao grupo alvo:

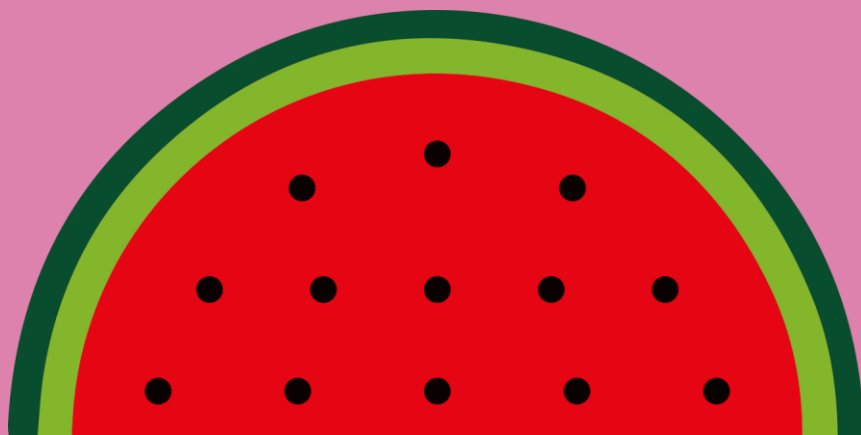
0-25%

26-50%

51-75%

76-100%





Dimensão IV

Verificação no local / documentação

Utilização de plantas aromáticas/especiarias

Utilização de produtos locais

Utilização de molhos típicos da Dieta Mediterrânica

Utilização de produtos sazonais

Bebidas disponíveis

água

vinho

refrigerantes, sumos, néctares

outras bebidas alcoólicas

sumos naturais

Captações adequadas à grupo alvo

Conclusão



MEDDiET
- MENUS 4 CAMPUS -



Referências

- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F. X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*, 14(12a), 2274-2284. <https://doi.org/10.1017/s1368980011002515>
- Bárbara, R., & Ferreira-Pêgo, C. (2020). Changes in Eating Habits among Displaced and Non-Displaced University Students. *Int J Environ Res Public Health*, 17(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>
- Cáceres Jerez, M. L. G.-D., Edna Magaly; Velasco Herrera, Sandra Milena. (2018). Satisfaction of university students against an institutional food service and its associated factors. *Nutr. clín. diet. hosp*, 38(1), 160-164. <https://doi.org/10.12873/383caceres>
- Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*, 2, 15. <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00015>
- Godos, J., Zappalà, G., Bernardini, S., Giambini, I., Bes-Rastrollo, M., & Martinez-Gonzalez, M. (2017). Adherence to the Mediterranean diet is inversely associated with metabolic syndrome occurrence: a meta-analysis of observational studies. *Int J Food Sci Nutr*, 68(2), 138-148. <https://doi.org/10.1080/09637486.2016.1221900>
- Grosso, G., Marventano, S., Yang, J., Micek, A., Pajak, A., Scalfi, L., Galvano, F., & Kales, S. N. (2017). A comprehensive meta-analysis on evidence of Mediterranean diet and cardiovascular disease: Are individual components equal? *Crit Rev Food Sci Nutr*, 57(15), 3218-3232. <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1107021>
- Medina, F. X. (2011). Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public Health Nutr*, 14(12a), 2346-2349. <https://doi.org/10.1017/s1368980011002618>
- Nissensohn, M., Román-Viñas, B., Sánchez-Villegas, A., Piscopo, S., & Serra-Majem, L. (2016). The Effect of the Mediterranean Diet on Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Nutr Educ Behav*, 48(1), 42-53.e41. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.08.023>
- Perez-Cueto, F. J. A. (2019). An Umbrella Review of Systematic Reviews on Food Choice and Nutrition Published between 2017 and-2019. *Nutrients*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/nu11102398>
- Petersson, S. D., & Philippou, E. (2016). Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review of the Evidence. *Adv Nutr*, 7(5), 889-904. <https://doi.org/10.3945/an.116.012138>
- Sánchez Socarrás, V., & Aguilar Martínez, A. (2014). [Food habits and health-related behaviors in a university population]. *Nutr Hosp*, 31(1), 449-457. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412> (Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria.)
- Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Galbete, C., & Hoffmann, G. (2017). Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 9(10). <https://doi.org/10.3390/nu9101063>
- Trichopoulou, A. (2004). Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: a review. *Public Health Nutr*, 7(7), 943-947. <https://doi.org/10.1079/phn2004558>
- Vareiro, D., Bach-Faig, A., Raidó Quintana, B., Bertomeu, I., Buckland, G., Vaz de Almeida, M. D., & Serra-Majem, L. (2009). Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutr*, 12(9a), 1667-1675. <https://doi.org/10.1017/s136898000999053x>
- Vilarnau, C., Stracker, D. M., Funtikov, A., da Silva, R., Estruch, R., & Bach-Faig, A. (2019). Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *Eur J Clin Nutr*, 72(Suppl 1), 83-91. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0313-9>
- Zeraattalab-Motlagh, S., Jayedi, A., & Shab-Bidar, S. (2022). Mediterranean dietary pattern and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Nutr*, 61(4), 1735-1748. <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02761-3>



Agradecimentos

MEDDiET
- MENUS 4 CAMPUS -



The PRIMA programme is supported under Horizon 2020 the European Union's Framework Programme for Research and Innovation.



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

U.PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

ipam Marketing
Leads
Business



Obrigada pela atenção!

up200004386@edu.fcna.up.pt

MEDDiET
- MENUS 4 CAMPUS -