



Todos os dias, os portugueses têm de fazer escolhas alimentares. Será que têm escolhido bem? A Direcção-Geral da Saúde (DGS) dá-nos a resposta



população portuguesa é diariamente confrontada com a necessidade de tomar decisões na hora de ir a um restaurante ou supermercado. Nessas alturas, é necessário fazer escolhas alimentares conscientes e baseadas nos princípios de uma alimentação saudável. Uma dieta nutritiva apresen-

ta vários benefícios, como a energia e os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo e para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental.

Nas últimas décadas, a informação disponibilizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela DGS parece indicar um consumo crescente de produtos de origem animal e da ingestão energética. Uma alimentação que tem, por isso, como consequência o aumento do número de doentes crónicos, que apresentam problemas cardiovasculares, obesidade ou diabetes. Torna-se, assim, urgente alterar os padrões alimentares actuais, sendo que, nos portais online da OMS e da DGS, existem recomendações para a adopção de uma alimentação saudável.

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) é considerado uma das prioridades da DGS desde 2012. A criação de políticas alimentares e de nutrição no âmbito da promoção da saúde começou a ficar explícita nos anos oitenta. Portugal era um dos poucos países europeus que, até 2012, não possuía um programa nacional de alimentação, ou seja, um conjunto de acções projectadas para garantir e incentivar o consumo de uma alimentação mais saudável.

Actualmente, os hábitos alimentares inadequados são uma das principais causas da perda de anos de vida saudável pelos portugueses. De acordo com o estudo "Global Burden of Disease" (GBD), elaborado em 2017, a alimentação incorrecta dos portugueses foi o terceiro factor de risco que mais contribuiu para a perda de anos de vida saudável. O consumo deficiente de fruta, hortícolas, cereais integrais e frutos oleaginosos, assim como a ingestão excessiva de sal, estão entre os principais hábitos alimentares inadequados.

Em Portugal, 86% das doenças correspondem a problemas crónicos e mais de 50% dos adultos têm excesso de peso. Em termos estatísticos, esta prevalência traduz-se em cerca de 1 milhão de obesos e 3,5 milhões de portugueses em estado de pré-obesidade. Face ao problema de obesidade em território nacional, o PNPAS enquadra-se num dos 11 programas de saúde prioritários do Plano Nacional de Saú-

de, que pretende contribuir para a redução dos factores de risco relacionados com a obesidade, nomeadamente nas faixas etárias mais jovens.

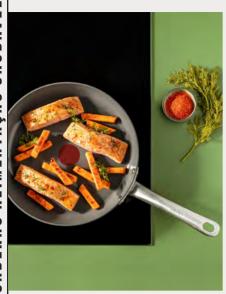
Segundo a DGS, este programa visa melhorar o estado de saúde da população portuguesa, actuando num dos seus principais determinantes: a alimentação. A adopção de uma dieta adequada, assim como a melhoria do estado nutricional dos cidadãos, tem um impacto directo na prevenção e no controlo das doenças mais prevalentes a nível nacional, como são os casos dos problemas cardiovasculares, oncológicos, diabetes ou obesidade.

A Direcção-Geral da Saúde definiu cinco objectivos:

- Aumento do conhecimento sobre os hábitos alimentares da população portuguesa, assim como os seus componentes e as suas consequências;
- Alteração de determinados produtos alimentares, sobretudo em contexto escolar, laboral ou de convivência pública;
- Disponibilização de informação para aquisição, confecção e armazenamento de alimentos mais nutritivos, em especial nas classes mais desfavorecidas;
- Promoção de acções de incentivo para o consumo de alimentos de melhor qualidade nutricional de forma articulada e integrada com outros sectores, como a agricultura, o desporto, o ambiente e a educação;
- Melhoria na qualificação e na forma de actuação dos diferentes profissionais que, através da sua actividade, podem influenciar conhecimentos, atitudes e comportamentos na área alimentar.

De acordo com a DGS, o incentivo de hábitos alimentares saudáveis tem de ser operacionalizado a dois níveis distintos e complementares: a) através da promoção de uma literacia alimentar; b) e a partir da implementação de medidas que viabilizem o acesso aos produtos alimentares.

Além da capacidade financeira da população e dos preços dos alimentos, a adequada modelação das escolhas alimentares carece da adopção de políticas e mensagens de saúde fundamentadas em conhecimento científico relevante, evitando chavões, simplificações excessivas ou generalização de conceitos. Ao nível do tratamento, considerando que o excesso de peso é uma condição que afecta mais de metade dos adultos e um terço dos jovens, a DGS defende que é indispensável que sejam disponibilizadas abordagens terapêuticas adequadas, assentes em pressupostos científicos, através de profissionais diferenciados.



Uma frigideira **ECO-FRIENDLY**

A Tefal acaba de lançar a Renew+, uma nova frigideira que promete tornar a sua cozinha mais saudável e ecológica.

Com um corpo em alumínio 100% reciclado, compatível com todas as fontes de calor, incluindo indução, a Renew+ é uma frigideira concebida a pensar em quem procura confeccionar refeições mais saudáveis.

Oferecendo um "look and feel" moderno e apelativo, esta frigideira permite cozinhados mais simples e com pouca gordura, graças ao seu revestimento cerâmico antiaderente: um material seguro e com baixo impacto ambiental, ideal para quem procura uma alternativa ao revestimento PTFE. A Renew+ conta ainda com o thermo-signal indicador de temperatura ideal para iniciar a confecção, que o ajuda a encontrar a textura, cor e sabor perfeitos para os seus cozinhados. Da geração Z aos millennials, para os mais preocupados e activos perante a protecção do meio ambiente, Renew+ apresenta-se assim como solução cookware eco-friendly que proporciona um novo estilo de vida e uma alimentação mais responsável também do ponto de vista ambiental.

Vá de férias com **SAÚDE**

A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC) está a dinamizar a terceira edição de uma campanha de consciencialização com o mote "A saúde do coração não tira férias". Esta iniciativa tem como objectivo promover comportamentos preventivos da doenca coronária, através da adopção de estilos de vida saudáveis também no período de férias «É crucial garantir a hidratação, não exagerar nos alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, evitar o consumo excessivo de álcool e não fumar. Além disso, é importante continuarmos activos», afirma Rita Calé Theotónio, presidente da APIC. Com as medidas preventivas, reduz-se a probabilidade de desenvolver ou agravar a doença coronária, uma condição caracterizada pela acumulação de depósitos de gordura no interior das artérias que fornecem sangue ao coração. Esses depósitos causam um estreitamento ou obstrução das artérias o que provoca uma diminuição dos níveis de oxigénio e nutrientes que chegam às células do músculo cardíaco. As principais manifestações da doença coronária são a angina de peito e o enfarte agudo do miocárdio. «As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte em Portugal e no mundo. É necessário continuar a consciencializar a população de que a rotina influencia a saúde. O coração não tira férias e, independentemente das circunstâncias, devemos continuar atentos a sinais como dores no peito: náuseas: vómitos: falta de ar e ansiedade. Não pode existir o "deixar para depois», finaliza Rita Calé Theotónio.

Mimosa tem nova **IMAGEM**

No ano em que assinala o seu 50.º aniversário, a Mimosa apresenta-se com uma nova imagem. A mudança acontece após conquistar, pela 11.ª vez, o título de marca mais consumida pelos portugueses na categoria de bens de consumo. José Pedro Silva, gestor da marca Mimosa, sublinha que ao longo dos últimos 50 anos a Mimosa tem contribuído para a dinamização do sector e para um impacto positivo na comunidade. «Queremos cada vez mais cuidar de todos os portugueses, promovendo uma alimentação consciente, saudável e nutricionalmente equilibrada Conhecemos o papel da marca: alimentar. E queremos que este saia reforçado com esta nova identidade e com todas as novidades de 2023.» Com soluções para todos, a marca recupera a centralidade nas embalagens, um caminho que seguirá nas diferentes plataformas de comunicação. As primeiras embalagens com o novo design começam agora a chegar ao mercado. A nova identidade da marca ficou a cargo da Solid Dogma. Recentemente, a marca comecou também a trabalhar a sua comunicação, de forma integrada e 360°, com a Uzina, parceria que será materializada com uma plataforma de comunicação transversal a toda a actividade e que será apresentada já em Agosto.



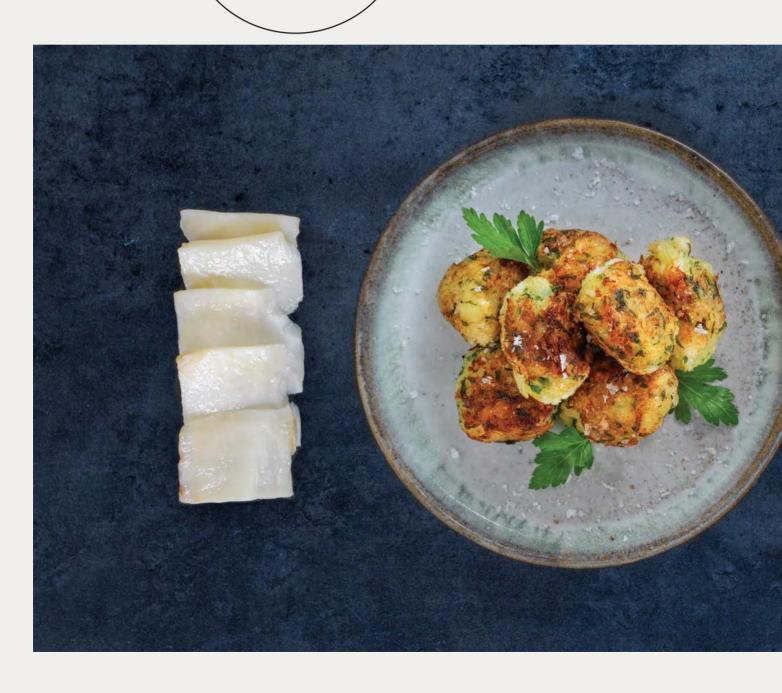
Todas as raças **SÃO IMPORTANTES!**







VERSÁTIL, SAUDÁVEL E **desde**UMA ESCOLHA **há séculos**SENSATA **há séculos**



Se já há 1001 receitas para comer bacalhau, há uma grande razão para isso: o bacalhau da Noruega é um alimento muito saudável!



á se sabe que há 1001 maneiras de cozinhar bacalhau e cada um de nós tem a sua favorita. Seja frito ou grelhado, com legumes ou com puré, está nas nossas mãos escolher o perfil nutricional da receita que colocamos na mesa. O que importa é que o ingrediente-base, o bacalhau, é um alimento muito saudável e indicado para todas as idades e necessidades nutricionais.

Além do excelente sabor da sua carne magra e branca, o bacalhau contém ainda alguns nutrientes importantes. Rico em ácidos gordos ómega-3, vitaminas e proteínas, o bacalhau tem também iodo, um nutriente importante. Esses nutrientes são muito importantes para o metabolismo e são essenciais para o crescimento e desenvolvimento do cérebro das crianças, para além de deverem integrar uma rotina de alimentação saudável em qualquer idade. E, se há quem contra-argumente com a questão do sal, é preciso lembrar que cada pessoa pode demolhar o bacalhau no ponto de sal que desejar, para além de também poder recorrer ao bacalhau fresco, cujo sabor suave pode ser combinado com várias especiarias e acompanhamentos.

Dado o contexto económico e inflacionista actual, é muito importante desenvolver estratégias para se continuar a ter acesso a uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saudável. O peixe não tem de ser cortado do cabaz de compras, se se souber escolher e preparar da forma correcta!

Depois de capturado, o bacalhau da Noruega é seco e curado, de acordo com o modo tradicional, atingindo um máximo de 47% de humidade. Durante a demolha, os valores de água são repostos, permitindo ao produto ganhar até 35% de peso. Isto significa, na prática, que quando se compra 1 quilograma de bacalhau, após a demolha, o produto pode "crescer" até 1,35 quilogramas. Além disso, tudo se aproveita, o que torna este produto não apenas versátil, mas também económico.

Se os lombos podem ser utilizados numa refeição mais especial, as abas e o rabo podem ser lascados ou desfiados, integrando receitas de alto rendimento, como bacalhau à brás com legumes, bacalhau espiritual, empadão ou lasanha. Aliás, até a água de cozer o bacalhau pode ser aproveitada para uma excelente açorda ou para uma reconfortante canja de bacalhau. E as sobras do bacalhau cozido ou assado? Não há que saber: de roupa velha a pataniscas, há pelo menos mais umas dezenas de receitas onde as sobras ganham um novo protagonismo à mesa!

Na Noruega, o país de onde vem o melhor bacalhau do mundo, o aproveitamento vai ainda mais longe: o fígado e as ovas do bacalhau acabado de pescar são utilizados para confeccionar "mølje", que é considerado uma iguaria. O "mølje" é uma verdadeira bomba de vitaminas, com vitamina D suficiente para manter os noruegueses saudáveis ao longo do escu-

ro e frio Inverno. Não é de admirar que o bacalhau ocupe um lugar especial na história e cultura alimentar da Noruega.

O BACALHAU EM PORTUGAL

Em Portugal, o bacalhau da Noruega é muito apreciado pela sua qualidade e também pela sua versatilidade. De acordo com os dados fornecidos pelo Norwegian Seafood Council (NSC), o mercado português é aquele que consome mais bacalhau seco salgado em todo o mundo, o que corresponde a 20% de toda a captura desta espécie a nível global. Em números absolutos, os portugueses consomem cerca de 70 mil toneladas de bacalhau seco salgado por ano, sendo que este produto chega ao nosso país de diversas formas: 3 mil toneladas correspondem ao bacalhau fresco que é tratado pela indústria local, 24 mil toneladas são importadas em salga húmida (bacalhau verde), 6500 toneladas provêm da Islândia e 23 mil toneladas chegam a Portugal já no estado finalizado, seco e salgado.

Embora o bacalhau seco salgado continue a ser aquele que tem maior quota de mercado, cada vez mais o bacalhau demolhado ultracongelado ganha popularidade junto dos portugueses, representando já mais de 30% de todo o produto vendido em Portugal. Em Portugal existe uma grande e antiga tradição gastronómica em torno do bacalhau, e talvez por isso este nível de consumo se mantenha consistentemente elevado ao longo dos anos. No entanto, conta também para esta popularidade o facto do rendimento desta espécie ser superior quando comparado com o peixe fresco, visto que o aproveitamento do que se compra é praticamente total.

Refira-se ainda que, de acordo com o NSC, 70% do bacalhau consumido em Portugal é proveniente da Noruega e está isento de aditivos, não contendo fosfatos. O NSC acrescenta que nenhum outro país produtor de bacalhau depende tanto do consumo português como a Noruega, e é por isso que os padrões de produção são «os mais apertados do mundo».

As razões para o sucesso do bacalhau da Noruega no nosso país estão relacionadas principalmente com a origem do produto. As excelentes condições ao longo da costa norueguesa permitem que esta espécie se alimente de uma forma natural, essencialmente de camarões, arenque e outros peixes. São estas condições, características das águas frias e cristalinas do mar da Noruega, onde habita um ecossistema impiedoso de espécies, que conferem ao bacalhau da Noruega um sabor e uma textura únicas.

O bacalhau da Noruega distingue-se dos demais por pesar entre 3 a 40 quilogramas, sendo mais largo e com postas mais altas, uma com uma coloração palha e lascas bem definidas depois de cozinhado. Além das características únicas do bacalhau da Noruega, a sua produção está intimamente ligada à sustentabilidade a longo prazo. Este é um princípio inegociável para a Noruega, que ao longo dos anos tem vindo a combinar as inovações técnicas com a tradição pesqueira local, por forma a manter uma pesca sustentável, preservando as características



únicas das espécies que habitam a sua costa, incluindo o bacalhau, e permitindo assegurar a continuidade destas espécies.

A Noruega não seria a mesma sem o seu bacalhau, e é por isso que a história desta espécie se confunde com a própria História do país. Tudo começou há 11 mil anos, quando os primeiros colonos chegaram à costa norueguesa e começaram a pescar para subsistir. Num mar como o norueguês, repleto das mais variadas espécies, esta não era uma tarefa difícil, e desde sempre o bacalhau se destacou por ser particularmente abundante, o que fez com que se transformasse no recurso mais importante do sector das pescas norueguês. A técnica de secar e preservar o bacalhau sem perder o sabor tem centenas de anos e um propósito claro: permitir o transporte para longas distâncias. Já na era Viking estas técnicas eram utilizadas para transportar o bacalhau seco nos navios e assim alimentar os marinheiros, e desce cedo o bacalhau se tornou o produto para exportação mais importante da Noruega. ▶



Bacalhau Aorigem important da Noruega

o Autêntico









Escola Missão Continente é o nome do projecto integrado na política de responsabilidade social do Continente para promover estilos de vida saudável entre os jovens

romover hábitos de alimentação saudável faz sentido em qualquer idade, mas ainda mais quando se começa a aprender sobre os seus benefícios nas salas de aula. É por isso que a Escola Missão Continente (EMC) continua empenhada na consciencialização dos jovens de comunidades escolares desde o Pré-Escolar até ao 2.º Ciclo

do Ensino Básico para a adopção de estilos de vida saudável.

Tendo em vista este objectivo, a EMC aposta em estimular as gerações mais jovens a terem comportamentos e hábitos que promovam vidas mais equilibradas, através de três temas principais: Alimentação Saudável, Estilo de Vida Activo e Consumo Consciente. Actualmente, o projecto já está presente em 802 escolas espalhadas por todo o território continental e ilhas, impactando cerca de 101 832 alunos e 7874 professores.

Ao longo do ano lectivo, a EMC disponibilizou às escolas diversas iniciativas e conteúdos lúdico-pedagógicos no âmbito da promoção do estilo de vida saudável, culminando num evento de final de ano que se realizou na Casa da Música.

Este evento serviu para premiar as turmas mais participativas no projecto ao longo do ano lectivo 2022/23, proporcionar um dia diferente e oferecer brindes relacionados com a EMC, para que a memória do dia do evento perdure no tempo. As crianças tiveram também a oportunidade de fazer uma visita guiada à Casa da Música, assistir a um espectáculo do serviço educativo da Casa da Música, "O Regresso de ChaCha-Pum", e participar numa actividade de decoração de garrafas.

OS PILARES

Promover uma alimentação mais equilibrada é o primeiro pilar da EMC e, para isso, as diversas iniciativas que ocorrem nas escolas abordam temas como a importância de comer frutas e legumes e reduzir a ingestão de açúcar e sal, entre outros. O objectivo é que as crianças aprendam como e por que devem fazer escolhas mais saudáveis.

Adoptar um estilo de vida activo é outro dos pilares do programa e nada melhor do que fazê-lo junto de crianças que gostam de correr, saltar e brincar. O incentivo a uma vida mais activa é feito através da partilha de conteúdos e materiais que permitam a prática de exercício físico em diferentes circunstâncias e condições.

O terceiro pilar do programa, o consumo consciente, tem por finalidade sensibilizar para a reciclagem e a redução do consumo do plástico, entre outros, promovendo o desenvolvimento de uma sociedade sustentável e mais justa. Isto é possível fazendo escolhas informadas ao nível da alimentação, dos consumos diários e através de comportamentos responsáveis.

AS INICIATIVAS

Alinhada com os Objectivos do Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, a EMC é uma das diversas iniciativas de 🕨



responsabilidade social do Continente, no âmbito do seu compromisso para a construção de um futuro mais sustentável, que pretende impactar alunos, professores, pais e toda a comunidade escolar.

E, porque a brincar também se aprende, a EMC procura ensinar a adoptar comportamentos saudáveis e sustentáveis de um ponto de vista lúdico-pedagógico. Todas as escolas do Pré-Escolar e do 1.º e 2.º Ciclo do Ensino Básico podem participar nas iniciativas da EMC para que os seus alunos aprendam sobre alimentação saudável, estilo de vida activo e consumo consciente. Para isso, a EMC propõe desafios ao longo do ano, alinhando as temáticas e abordagens consoante cada ano lectivo. Ao responder a esses desafios os alunos vão explorar, investigar, recolher informação sobre os temas propostos e, depois, agir! As turmas vencedoras dos desafios são premiadas com Cartões DÁ, que lhes vão permitir adquirir material escolar, desportivo ou lúdico-pedagógico.

Além dos desafios, ao longo do ano lectivo, decorrem outras acções, como por exemplo a visita dos Embaixadores do Programa EMC às escolas para darem uma "aula saudável". O objectivo é inspirar as crianças e jovens em momentos ricos de aprendizagem, onde acontece a partilha de conhecimentos e conteúdos sobre os temas da EMC.

Outra acção realizada com as escolas é uma visita ao local onde melhor se pode aprender sobre alimentação saudável e consumo consciente: uma loja Continente. Nesta visita, são abordadas temáticas como a importância das frutas e legumes, a utilidade do semáforo nutricional, o combate ao desperdício alimentar, a importância de optar por artigos nacionais e muito mais. O objectivo é que as crianças aprendam e partilhem esse conhecimento com as suas famílias, sendo desde logo impulsionadoras de mudanças positivas.

Durante o ano são ainda realizadas diversas iniciativas nos canais digitais. O Continente aproveita a apetência das crianças para as novas tecnologias, de modo a partilhar o conhecimento de especialistas e convidados em sessões online, onde são abordados vários temas, como a actividade física, a saúde mental e a comunicação eficaz. Nutricionistas, personal trainers e outros profissionais de renome juntam-se, assim, a este projecto, para promover um crescimento mais saudável e divertido. ▶

PARA QUEM GERE PESSOAS



ASSINE JÁ!

41€

1 ANO ASSINATURA

(12 edições)

72€

2 ANOS ASSINATURA
(24 edições)

Para mais informações: assinaturas@multipublicacoes.pt ou ligue para o 210 123 400. Assine já em: https://assinaturas.multipublicacoes.pt/ e beneficie de descontos até 20% sobre o preço de capa.

PODEMÓS COMER FRUTOS SECOS E SER Saudáveis?

Há alguns nutricionistas que recomendam frutos secos e Andreia Agostinho, directora Comercial & Marketing da Frutorra, revela alguns dos seus benefícios

FRUTOS SE(OS MIX ESPECIAL SALADAS)

xistem profissionais de nutrição que têm vindo a desmistificar alguns mitos em relação aos frutos secos, alertando para os benefícios do consumo destes alimentos. «A melhor forma de evitar conservantes e aditivos é optar por alimentos naturais», dado que os alimentos ultraprocessados contêm substâncias para «aumentar o tempo de vida útil e melhorar o sabor», defende Andreia Agostinho.

Ao comprar frutos secos, a responsável aconselha todas as pessoas a olharem para os rótulos, de modo a verem quais os ingredientes e aditivos utilizados. «A chave para uma alimentação saudável está na moderação e na variedade», sendo que, no que respeita à dosagem, a directora Comercial & Marketing da Frutorra recomenda 30 gramas, o que equivale a «uma mão-cheia». De acordo com Andreia Agostinho, «os frutos secos são uma excelente opção para incorporar numa dieta saudável, devido aos seus benefícios nutricionais». As nozes, avelãs, amêndoas ou pinhões também «ajudam a reduzir os níveis de colesterol no sangue».

PREPARAÇÃO E BENEFÍCIOS DO CONSUMO

Com diferentes formas de preparação, estes são alimentos que «promovem a saciedade e fornecem energia de forma mais duradoura», explica. Segundo a própria, os frutos secos sem conservantes «são boas opções para lanches saudáveis ou para serem adicionados a saladas». Além disso, a directora Comercial & Marketing da Frutorra refere que os frutos secos podem ser picados e adicionados a pães, bolos ou biscoitos para aumentar o valor nutricional das receitas.

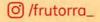
No que respeita às pessoas com uma dieta vegetariana, Andreia Agostinho defende que os frutos secos também são «uma excelente fonte de proteínas, vitaminas e minerais», tendo sido uma das últimas apostas da marca o lançamento do Veggie Mix. Já quanto à alimentação das crianças, é uma boa opção a introdução gradual na alimentação de manteiga de amendoim, os pistachios ou as amêndoas, assim como óleos à base de frutos secos. Relativamente a outras utilizações, Andreia Agostinho sugere misturas de frutos secos para saladas, que permitem «enriquecer de forma rápida e fácil qualquer salada». ▶



A SVA ES(OLHA É O NOSSO MAIOR PRÉMIO. OBRIGADO!

DESCUBRA TODOS OS PRODUTOS EM WWW.FRUTORRA.PT.









vegetarianos, veganos e flexitarianos. A gama Nobre Vegalia pretende satisfazer todos os consumidores flexitarianos que gostam de variar a sua alimentação.

Esta gama nasceu em 2018 e conta com pizzas vegetarianas – a mais recente, lançada em Maio, com queijo de cabra e cebola assada –, fatiados vegetarianos, salsichas vegetarianas, hambúrgueres vegetarianos, escalope vegetariano, refeições veganas em lata, fingers e nuggets veganos.

Todos os produtos são certificados com o selo V-Label da União Vegetariana Europeia.

O desenvolvimento e a aposta estratégica na Nobre Vegalia acompanham as tendências do mercado para uma alimentação equilibrada e o alargamento da gama com ofertas inovadoras pretende dar resposta a esta crescente procura.

Sabemos que a preocupação dos consumidores com a saúde e o bem-estar é algo que continua na ordem do dia e, portanto, queremos corresponder e dar opções de produtos alimentares nesse sentido.

Estamos perante um consumidor mais informado e exigente, que nos desafia naturalmente a alargar o portefólio a

novas soluções, para diferentes momentos de consumo. Este contexto levou-nos também a apostar na comunicação digital para informar o consumidor sobre hábitos de alimentação mais equilibrada e várias formas de utilização dos produtos. Através de uma enorme variedade de receitas, o novo site da Nobre (www.nobre.pt) também promete ser uma excelente ferramenta de consulta e inspiração. Queremos aproximarmo-nos dos consumidores e ajudá-los a descomplicar. Quer seja um consumidor vegetariano, ou adepto de uma alimentação flexitariana, na gama Nobre Vegalia vai poder encontrar várias opções que, de forma versátil e saborosa, permitem adoptar um estilo de vida mais equilibrado – sem comprometer o sabor e a experiência.

Estamos conscientes de que o bem-estar pessoal e a necessidade de ter uma alimentação equilibrada, flexível e conveniente vai estar cada vez mais presente − e ainda bem que assim o é porque nos desafia frequentemente a pensar em novidades. Queremos continuar a responder e a antecipar necessidades dos consumidores e, acima de tudo, queremos continuar a surpreender.

■





Fazer com gosto é Nobre



Bacalhau?

O FIEL AMIGO DA SAÚDE

Associado à abundância, o bacalhau possui uma dimensão saudável e pode fazer parte de uma alimentação equilibrada, com sabor e conveniência

s preocupações crescentes em torno da alimentação saudável são uma resposta dos países desenvolvidos a um problema transversal. Segundo dados recentes da Federação Mundial de Obesidade, 53% da população europeia tem excesso de peso. Em Portugal, a realidade é mais grave, com 56% dos cidadãos a encontrarem-se em situação de obesidade ou pré-obesidade. A informação em torno desta realidade é cada vez maior, seja na identificação das consequências, seja nas boas práticas comportamentais, como a prevenção através de uma alimentação saudável. E é aqui, no ca-

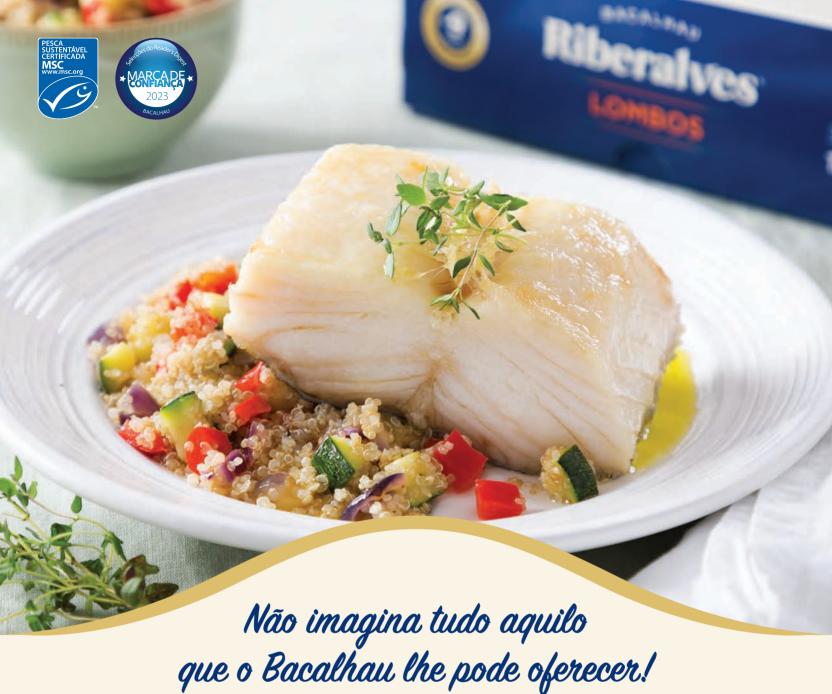
Desde logo, o bacalhau de cura portuguesa é produzido a partir de matéria-prima 100% selvagem, distinguindo-se o seu processo do de outros peixes, nomeadamente os provenientes

pítulo da nutrição, que surge a importância do bacalhau.

de aquicultura. Não só o bacalhau evolui e é pescado em ambiente natural, como, posteriormente, não contempla produtos adicionados além da água e do sal. Aqui, importa desmistificar a ideia antiga associada ao excesso de sal do bacalhau. No processo, o peixe em questão é previamente demolhado para ser comercializado, resolvendo-se assim o risco do sal em excesso.

O processo do Bacalhau Pronto a Cozinhar, no qual a Riberalves surgiu como pioneira, especializando-se ao longo dos últimos 20 anos, mudou o mercado e proporcionou aos clientes uma nova experiência de consumo. Além de garantir o acesso a diferentes produtos para consumo imediato e novas possibilidade de confecção, apresenta a vantagem do processo de ultracongelação, que permite salvaguardar todas as características do peixe. Os processos de demolha e ultracongelação são duas das grandes vantagens na transferência do consumo do bacalhau salgado seco para o bacalhau demolhado pronto a cozinhar.

Além da origem e do processo, por cada 100 gramas de bacalhau, existem cerca de 20 gramas de proteína. Paralelamente, possui minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio, bem como um conjunto de vitaminas do complexo B e ácidos gordos polinsaturados, que favorecem o sistema cardiovascular e imunológico. Sendo um peixe magro, o bacalhau também beneficia a digestão e é, por isso, uma proteína incontornável para quem quer ter uma alimentação saudável, mas simultaneamente saborosa e saciante. ▶



O Bacalhau Pronto a Cozinhar da Riberalves além de ser um peixe selvagem, pescado nas águas longínquas do atlântico norte, sendo posteriormente curado num método completamente tradicional de modo a manter a melhor textura e o máximo sabor é também um dos alimentos mais ricos em proteína que podemos incluir na nossa dieta, uma vez que tem 19g por cada 100g de peixe, sendo uma proteína que possui todos os aminoácidos essenciais para a nossa alimentação. Desta forma, o Bacalhau é um alimento com um potencial gastronómico enorme e muito versátil mas que simultaneamente lhe pode oferecer uma alimentação muito saudável.

BACALHAU

Riberalves®

Paixão Nacional







Executive

