

CONCLUSIONS: Sleep duration showed to be associated with appetitive behaviours of 7-year-olds. Children with shorter sleep duration showed greater general appetite for food, and those sleeping more were less fussy eaters.

FUNDING: FEDER from COMPETE and FCT (POCI-01-0145-FEDER-030334; PTDC/SAU-EPI/30334/2017), (IF/01350/2015).

PO73. DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM DOIS REFEITÓRIOS ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE BENAVENTE: MAGNITUDE E IMPACTOS ASSOCIADOS

Catarina Jacinto Soares^{1,2}; Rute Espanhol²

¹ Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

² Câmara Municipal de Benavente

INTRODUÇÃO: O desperdício alimentar apresenta impacto económico, social e ambiental. Assim, a sua redução tem recebido atenção crescente ao nível internacional, nacional e regional, fazendo inclusive parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A quantificação do desperdício alimentar nos refeitórios escolares constitui um passo importante na sua redução, pois permite compreender a magnitude do problema, auxilia na definição de estratégias de prevenção, assim como, é essencial para avaliar o progresso na redução do desperdício ao longo do tempo.

OBJETIVOS: O presente estudo tem como objetivos: (i) quantificar o desperdício alimentar em dois refeitórios escolares de escolas do 1.º ciclo do ensino básico; (ii) avaliar o consumo reportado pelos alunos e a satisfação face às refeições servidas e (iii) estimar os impactos económicos, sociais e ambientais do desperdício.

METODOLOGIA: Foram selecionadas duas escolas do Município de Benavente, com 365 alunos. A quantificação do desperdício alimentar, usando o método de pesagem agregada seletiva, foi feita durante 10 dias, totalizando 2567 refeições. A avaliação do consumo reportado pelos alunos e da satisfação face às refeições servidas fez-se através de questionários. O custo do desperdício, número de crianças que podiam ter sido alimentadas, pegada hídrica e emissão de gases com efeito de estufa foram também estimados.

RESULTADOS: Verificou-se que 36,7% dos alimentos servidos são desperdiçados, sendo o desperdício superior para o prato (38,4%) do que para a sopa (34,6%). Em oposição, o Índice de Aceitabilidade do prato (61,1%) foi superior ao da sopa (56,9%). O custo diário do desperdício foi 58 euros, com os quais poderiam ser alimentados 94 alunos. Diariamente, desperdiçam-se 6835,6 litros de água e emitem-se 90,4 kg de equivalentes de CO₂.

CONCLUSÕES: Considerando a importância nutricional do almoço escolar para as crianças, os valores de desperdício alimentar são preocupantes e revelam a necessidade urgente de implementar estratégias para a sua redução.

PO74. MITOS ASSOCIADOS AOS ALIMENTOS COM GLÚTEN

Jéssica Andrade¹; Liliana Teixeira¹; Melissa Mudalel¹; Rafaela Peralta¹

¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

INTRODUÇÃO: Alimentos com glúten têm vindo a ser excluídos, de forma indiscriminada, da alimentação dos indivíduos que procuram, entre outros, perda de peso e uma alimentação saudável. Existem vários mitos que potenciam essa opção, porém, a remoção do glúten da dieta está indicada apenas para os casos de doença celíaca, alergia e sensibilidade ao glúten.

OBJETIVOS: Avaliar o conhecimento de uma amostra de portugueses sobre a influência do glúten na saúde e alguns mitos relacionados com esta temática, tendo em conta evidência científica.

METODOLOGIA: Após pesquisa bibliográfica e nos meios de comunicação social, foram identificadas algumas afirmações sobre a relação entre glúten,

alimentação e saúde em que a população parece acreditar. Posteriormente, utilizou-se evidência científica para comprovar a sua veracidade, selecionando aquelas que equivocavam as pessoas e utilizando-as para a realização de um inquérito online com 18 questões, disponibilizado durante onze dias.

RESULTADOS: Participaram no estudo 452 indivíduos, 45,6 % com idade compreendida entre os 19 e os 35 anos. Dos inquiridos, 77,9% eram do género feminino, 46,2% frequentou o ensino superior e 67% tinha a sua atividade profissional/ estudo na área da saúde. Observou-se que 30,1% considera os alimentos sem glúten mais saudáveis, 17,3% que ingerir alimentos com glúten causa fadiga e cansaço e 9,1% que esse consumo está associado ao desenvolvimento de cancro. Verificou-se, também, que 40,7% acredita que dietas sem glúten promovem o bom funcionamento do intestino e 30,3% que estas são eficazes na perda de peso. Além disso, 36,1% afirma que todos podemos beneficiar com dietas isentas de glúten e 15% que estas são pobres em glicídios.

CONCLUSÕES: Verificou-se uma prevalência de desconhecimento sobre a influência do glúten no organismo e na saúde, sendo de extrema importância elucidar as pessoas de que a dieta sem glúten não é a mais adequada para quem não precisa dela.

PO75. AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL DE PRODUTOS SUBSTITUTOS DE PROTEÍNA ANIMAL DISPONÍVEIS NOS SUPERMERCADOS EM PORTUGAL

Sónia Ribeiro¹; Inês Aguiar¹; Rita Guerra^{1,2}; João Costa Leite^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa

² Laboratório Associado em Energia, Transportes e Aeronáutica do Instituto de Ciência e Inovação em Engenharia Mecânica e Engenharia Industrial

³ Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde

INTRODUÇÃO: A procura por alimentos substitutos de proteína animal tem vindo a crescer em Portugal. O mercado de alimentação vegetariana e vegana aumentou, entre 2008 e 2018, 514%. Ainda que a adoção de dietas predominantemente à base de plantas possa desempenhar um papel determinante na promoção de uma alimentação sustentável, a qualidade das escolhas alimentares de populações vegetarianas pode ser afetada pelo valor nutricional dos produtos substitutos de proteína animal disponíveis no ambiente alimentar.

OBJETIVOS: Avaliar a oferta de alimentos substitutos de proteína animal disponíveis em Portugal e caracterizar o seu valor nutricional utilizando como referência o semáforo nutricional.

METODOLOGIA: Em fevereiro de 2021, foi recolhida a informação nutricional e ingredientes de produtos substitutos de proteína animal, em websites de vários supermercados com lojas em Portugal. Aplicaram-se os pontos de corte do semáforo nutricional atualmente em vigor em Portugal a todos os produtos. Analisaram-se os dados com o software SPSS.

RESULTADOS: Foram identificados 265 produtos substitutos de proteína animal dos quais 91 eram substitutos de carne, 69 substitutos de leite, 36 substitutos do queijo/cremes de barrar e 69 substitutos de iogurtes. De acordo com os critérios do semáforo nutricional, 32,0% dos produtos caracterizados apresentaram pelo menos um dos parâmetros nutricionais altos com 17,0%, 19,6% e 16,2% dos produtos a apresentarem um alto teor de lípidos, de ácidos gordos saturados e de sal, respetivamente. Nenhum produto apresentou um alto valor de açúcares. A proteína mais utilizada nos substitutos de carne foi a proteína de soja (47,3%), seguindo-se a proteína de trigo (17,6%) e a proteína de ervilha (7,7%).

CONCLUSÕES: O presente estudo indica que os produtos substitutos de proteína animal disponíveis no mercado nacional, ainda que permitam diversidade de escolhas alimentares ambientalmente mais sustentáveis, não são necessariamente adequados nutricionalmente.