

# Relação entre a adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico e as Competências Alimentares e Culinárias em estudantes universitários dos 18 aos 25 anos

## Dieta Mediterrânica

O Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) inclui diferentes dimensões:

- competências, conhecimentos, rituais e tradições relativas à agricultura, colheita, pesca, pecuária, conservação e confeção
- envolvimento da atividade física e práticas sociais, em particular, a refeição em família, aproximando gerações, partilhando conhecimentos, receitas e competências culinárias.



Dados nacionais revelam que crianças e adolescentes apresentam menor adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (Lopes et al, 2018).



## Competências Alimentares e Culinárias

A importância das Competências Alimentares e Culinárias (CAC), nos hábitos alimentares saudáveis, tem demonstrado influenciar positivamente a alimentação e a qualidade de vida, pelo que o desenvolvimento e adaptação de intervenções em CAC para grupos da população, especialmente adultos jovens, pode facilitar as escolhas alimentares no futuro.

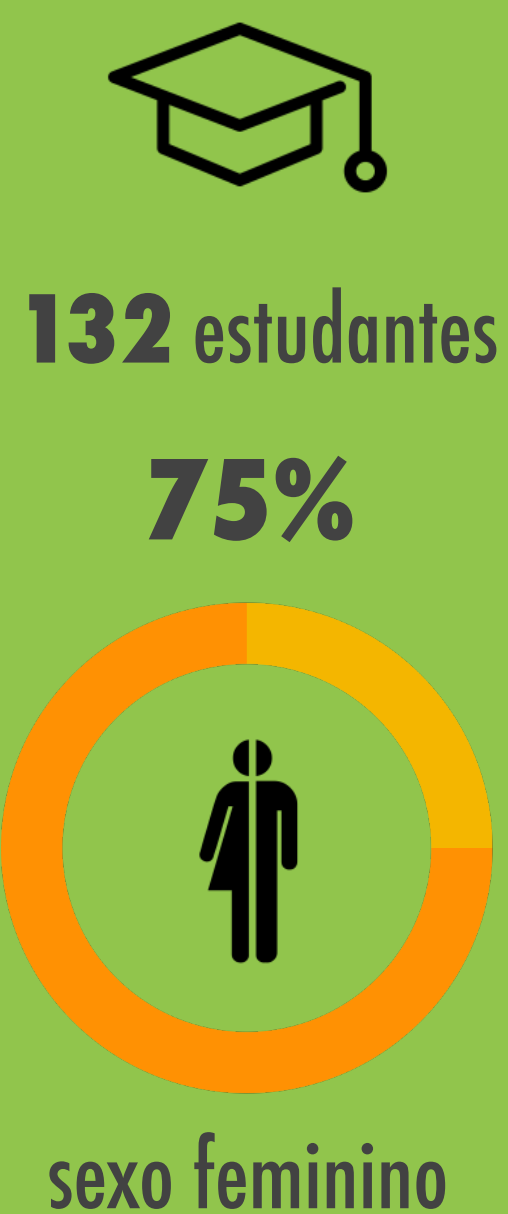
### Objetivo

Caracterizar o índice de adesão ao PAM de estudantes universitários portugueses e a sua relação com as CAC

### Metodologia

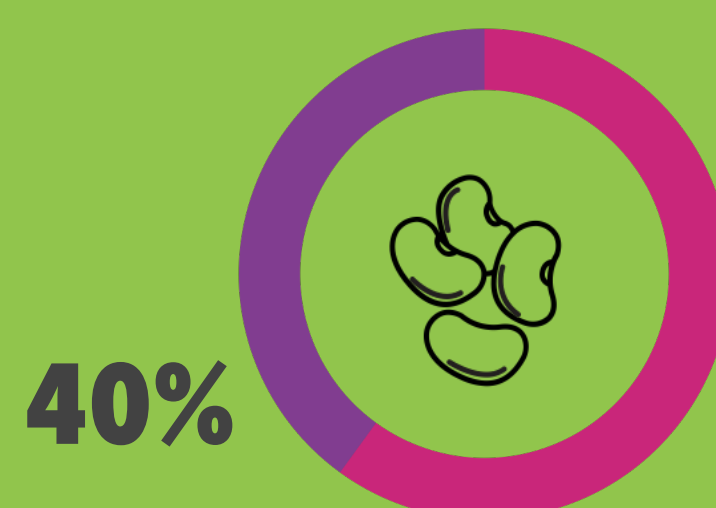
Questionário online em estudantes do ensino superior - Centro e Sul de Portugal  
Adesão DM - versão portuguesa do questionário PREDIMED  
CAC - instrumento traduzido e adaptado (Lavelle et al, 2017)

### Resultados

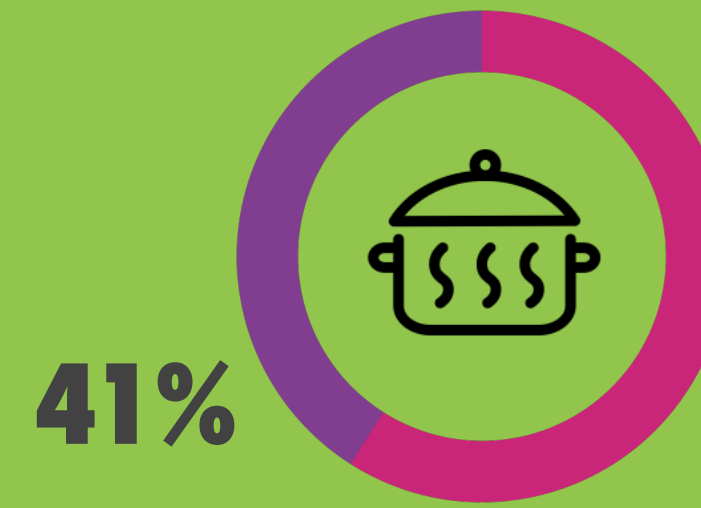


Maior dificuldade a ...

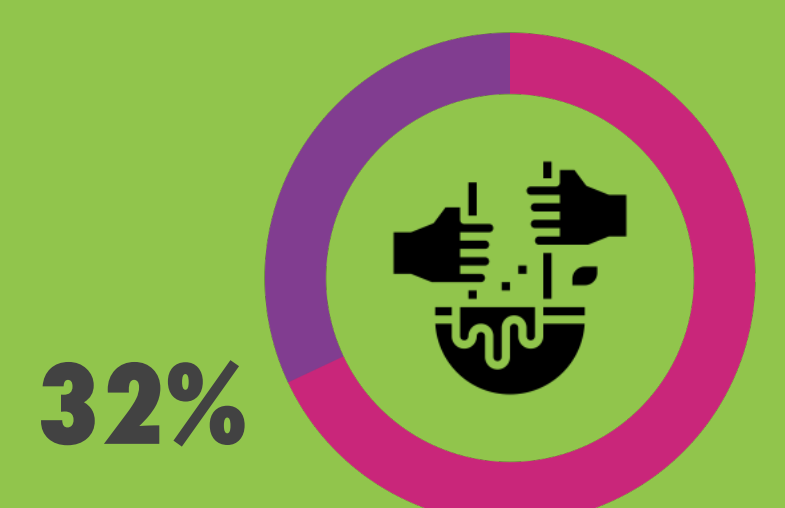
cozinhar leguminosas



cozinhar a vapor



fazer molhos do "zero"



## Conclusão

Embora o nível de adesão e de competências sejam semelhantes, não se observou uma associação entre o PAM e as CAC, sendo necessário um estudo com uma amostra mais alargada para estudar estes indicadores, como potencial estratégia para melhorar a adesão ao PAM.

### Referências bibliográficas

- Lavelle F, McGowan L, Hollywood L, Surgenor D, McCloat A, Mooney E, et al. The development and validation of measures to assess cooking skills and food skills. *Int J Behav Nutr Phy.* 2017;14(1):118  
Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016 [Internet]. 2018 Oct p. 1-287. Available from: [www.ian-af.up.pt](http://www.ian-af.up.pt)