



FOLHAS EQUILÍBRIO

FESTAS SUSTENTÁVEIS E ECONÓMICAS

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DIETISTAS | MOVIMENTO 2020



PREFÁCIO

A sustentabilidade é um tema cada vez mais na ordem do dia. Num mundo em constante crescimento, racionar os recursos existentes deve ser uma prioridade, tornando possível a caminhada na direção da igualdade para todos. Este é um passo que deve ser tomado não só ao nível comunitário, mas também ao nível individual.

No que toca à alimentação, devemos ser capazes de compreender que as nossas escolhas e comportamentos podem fazer a diferença e levar a uma nova realidade. A indústria e o retalho respondem diretamente às necessidades dos consumidores. Se cada um de nós escolher fazer uma

alimentação mais sustentável e respeitadora do ambiente, que permita uma justa distribuição dos alimentos pelo globo, suplantando as necessidades energéticas e nutricionais individuais e minimizando o desperdício alimentar ao máximo, a produção e comércio alimentar sofrerá as alterações necessárias para que se dê uma revolução sustentável.

O ato da alimentação deve ser mais do que nutrição: há que fazer dele um ato responsável que, além de influenciar a saúde individual, tem impacto colectivo. Este fator deve ser levado em conta por todos, sendo que comemos várias vezes ao dia, aumentando a amplitude do impacto da ingestão de alimentos.

Para mudarmos a nossa alimentação para um padrão sustentável, devemos ter conhecimento de que, além do sabor, textura e aroma, é importante compreender que nutrientes e que efeito os vários alimentos irão ter no nosso organismo. A produção dos alimentos deve ter em conta itens como o ecossistema, a qualidade dos solos, o tipo de agricultura praticado, bem como em que economia se insere - se vem de comércio justo, que valorize quem trabalha na sua produção. Há que conjugar a alimentação com consciência e responsabilidade, conectando o prato ao Planeta.

Em plena época de Natal e Ano Novo, apela-se ao despertar de consciências e à reflexão acerca da alimentação que se vem praticando ultimamente. Se todos fizermos algo, certamente conseguiremos tornar o sistema alimentar mais justo, ecológico e sustentável. E nada como aproveitar as festividades de dezembro para alterar hábitos e iniciar um novo rumo alimentar, informando família e amigos para que a mudança seja praticada por todos.

Para que a alimentação que caracteriza o Natal e o Ano Novo não sirva de impedimento para que se inicie este novo estilo de vida, o Movimento 2020, encabeçado pela Associação Portuguesa de Dietistas, com a colaboração do projeto Portugal em Forma e da Iglo, lança mais um livro digital, com o objetivo de mostrar como pode tornar estas festividades mais económicas e sustentáveis. Além de preciosas recomendações, conta com um conjunto de receitas que lhe permitirá viver um Natal e Ano Novo mais sustentável, junto daqueles de quem mais gosta.

Zélia Santos
Presidente da
Associação Portuguesa de Dietistas



1
**ALIMENTAÇÃO
SUSTENTÁVEL
DURANTE AS
FESTIVIDADES**

O Natal e o Ano Novo são, por excelência, momentos de convívio com família e amigos, mantendo viva a sociabilidade em torno da mesa, que é tão característica da Dieta Mediterrânica. O facto de se juntarem muitas pessoas para comer está, na maioria das vezes, na origem da elaboração de menus complexos, que exigem grande variedade de alimentos. Assim, um pobre planeamento das refeições pode levar a um gasto económico superior ao necessário que, além do peso financeiro inerente, implica muito frequentemente grande desperdício alimentar, tendo repercussões no que toca à sustentabilidade.

No entanto, além do planeamento, existem alguns pontos a considerar para garantir que a alimentação durante as festividades de Natal e Ano Novo se torne mais sustentável, com vantagens não só ao nível pessoal, mas também ao nível global. Não esqueçamos que a prática de uma alimentação sustentável tem implicações a vários níveis, entre os quais a economia e o ambiente. Além disso, saliente-se a importância da prática de uma alimentação sustentável na distribuição de alimentos por todo o globo, sendo esta uma das premissas dos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio, lançados em 2000 pela ONU e que, entre outros desafios, contempla a erradicação da fome.

Assim sendo, de forma a tornar o seu Natal e Ano Novo mais sustentáveis e económicos, experimente seguir estas recomendações:

ANTECIPE AS COMPRAS

Comece por definir quantas pessoas estarão presentes na sua festa. Depois, elabore a

ementa, contendo todos os pratos, entradas e sobremesas que irá apresentar. Com base nesta informação, organize uma lista de compras, na qual coloque todos os alimentos de que precisa e nas quantidades necessárias. Não se esqueça: verifique que géneros alimentares tem em casa, de forma a não duplicar alimentos. Após ter todos estes passos definidos, tente adquirir os alimentos que não são perecíveis – isto é, que têm maior durabilidade – com alguma antecedência: com esta técnica, poderá beneficiar de possíveis descontos que algumas superfícies comerciais fazem neste tipo de produtos. Contudo, não se esqueça que não deve comprar quantidades exageradas em relação àquelas de que necessita: apesar de algumas promoções poderem ser tentadoras, se abusar na quantidade adquirida existe uma probabilidade de desperdiçar parte dos produtos, anulando a poupança conseguida. Sempre que conseguir, opte pelos alimentos a granel, de forma a poder adquirir a quantidade mais próxima possível daquilo que necessita.

DEFINA ENTRADAS PARA INICIAR A REFEIÇÃO

Esta opção é válida tanto para a Ceia quanto para o Almoço de Natal, bem como para a Passagem de Ano e o dia de Ano Novo: antes do prato principal, apresente algumas entradas e aperitivos, que permitam reduzir a fome para o prato principal. Opte por uma sopa, saladas frias coloridas, legumes salteados em pouco azeite, legumes em palitos com patés feitos com iogurte natural em vez de maionese, frutos oleaginosos; ou entradas um pouco mais elaboradas, como cogumelos recheados com



legumes e tofu, canapés com base de tosta integral com legumes – tomate, cebola, cenoura ralada, alface, rúcula – e uma proteína – ovo cozido, queijo fresco ou de barrar, atum em água – polvilhadas com sementes de linhaça ou chia, ou [nuggets integrais](#), [douradinhos integrais](#) ou [de espinafres](#) feitos no forno, por exemplo. No entanto, para evitar o desperdício, é importante ter em conta o número de pessoas, por forma a não abusar das quantidades, bem como o número de opções disponíveis: tente não ter mais do que duas ou três entradas diferentes.

ESCOLHA UM PRATO PRINCIPAL

Ao invés de ter dois ou três pratos à escolha, experimente antecipar que prato pode ser consensual para todos os presentes e opte apenas por esse. Empiricamente sabe-se que o

desperdício associado à elaboração de vários pratos é superior à elaboração de um único, pelo que esta opção deve ser tida em conta. Apesar do consumo de carne ser quase sempre consensual, lembre-se que a sua produção tem elevado impacto na sustentabilidade ecológica, pelo que escolher uma opção de peixe que agrade a todos deve ser uma hipótese a considerar, de forma a tornar as suas Festas mais sustentáveis. Neste prato principal, não esqueça a importância de incluir uma componente glicídica – batatas, arroz, massa ou leguminosas – e uma componente de hortícolas, de forma a manter o mesmo equilibrado a nível nutricional.

MANTENHA A MODERAÇÃO NAS SOBREMESAS

À semelhança do que acontece com as entradas e o prato principal, não há necessidade de apresentar uma gama muito grande de sobremesas: sendo consumidas depois das entradas e do prato, é expectável que a fome já não seja muita nesta altura da refeição. Além disso, lembre-se que se as fizer em casa poupará bastante, uma vez que este tipo de produto já confeccionado é habitualmente dispendioso. À semelhança das entradas, deve tentar não ter mais de duas ou três opções, por forma a minimizar o desperdício.

FAÇA SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES

Ao invés de optar por apresentar demasiadas ofertas de sobremesas muito elaboradas e dispendiosas, escolha alguma variedade de fruta da época, comprada o mais próximo possível da festa. Se não tiver a possibilidade de investir num bom bacalhau, escolha um de gama mais baixa ou troque por paloco, uma espécie semelhante em sabor e textura. Evite as receitas que imponham o uso de vinhos e inove na Passagem de Ano, servindo uma boa cidra ao invés de um champanhe caro. Seja irreverente e marque pela diferença, impressionando os seus convidados.

SIRVA AS BEBIDAS NA HORA CERTA

Se colocar as bebidas alcoólicas à disposição desde o início da festa, é natural que se inicie o seu consumo de imediato. Se apresentar as entradas juntamente com água, águas aromatizadas e outras bebidas que lhe pareçam adequadas, pode dispensar os aperitivos e servir um digestivo no final da refeição.

SE, MESMO ASSIM, SOBRAR COMIDA, NÃO A DESPERDICE

Mesmo com todos os cuidados referidos, é provável que haja algum desperdício após organizar este tipo de festas. Caso isso aconteça, aproveite para colocar em prática as receitas que o Movimento 2020 lançou na primeira edição do [Folhas Equilíbrio – Receitas para um Doce Natal](#). Reaproveite todas as sobras e inove na cozinha!



2

**CONGELADOS:
UMA OPÇÃO
SUSTENTÁVEL E
NUTRICIONALMENTE
SEGURA**

Optar por produtos congelados é uma realidade que tem vindo a aumentar junto da população portuguesa e que pode ser uma mais-valia quando se pretende um Natal e Ano Novo mais sustentável. No entanto, a existência de crenças relacionadas com este tipo de produto pode impedir algumas pessoas de escolher alimentos congelados.

Além de, por vezes, serem mais acessíveis, são mais rápidos e cómodos de preparar e possuem prazos de validade longos, contrariamente ao que acontece com os produtos frescos. Este facto permite reduzir o desperdício que frequentemente se verifica existir no que concerne aos frescos ou refrigerados, além de permitir o consumo dos alimentos em qualquer época. Optar por congelados facilita, ainda, o racionamento por refeição, possibilitando a conservação do que não é consumido por mais tempo.

Alguns estudos científicos estimam que cerca de 60% dos alimentos frescos ou refrigerados seja desperdiçado, enquanto que a percentagem de alimentos congelados desperdiçada é de 30%, contribuindo assim de forma significativa para a redução do desperdício e para uma alimentação mais sustentável.

O processo de ultracongelação, que pode levar desde segundos a alguns minutos, permite que os produtos sejam congelados no melhor estado de maturação, contendo todas as características nutricionais desejáveis. Estas características mantêm-se até ao momento do consumo, tornando os alimentos congelados opções nutricionalmente seguras, contendo todos os

macronutrientes – hidratos de carbono, gorduras e proteína – intactos.

O facto das baixas temperaturas características da congelação proteger os alimentos da contaminação por bactérias ou outros microorganismos responsáveis pela degradação dos produtos, uma vez que os mesmos não se multiplicam a estas temperaturas, constitui mais um franco benefício, tornando os alimentos congelados mais seguros do que alguns produtos frescos que são armazenados no frigorífico.

CONGELAÇÃO CASEIRA

Agora que sabe que a congelação é um método de armazenamento eficaz que pode ter em conta, sempre que previr necessitar de prolongar a armazenagem de algum alimento que não necessite consumir imediatamente, saiba que para proceder à sua congelação deve ter em atenção alguns cuidados, nomeadamente:

- Escolher um recipiente apropriado para conservar alimentos no congelador;
- Dividir os alimentos em porções individuais, para mais facilmente descongelar quando os quiser utilizar, reduzindo assim o desperdício;
- Colocar a data de congelação do alimento no recipiente. Desta forma conseguirá avaliar por quanto tempo o alimento se encontra no congelador;
- Organizar os alimentos no congelador por tipo: “Carne”, “Peixe”, “Legumes”, etc. Se puder, encontre forma de separar fisicamente os tipos



de alimentos. As cestas de plástico podem ser uma opção para este fim.

Aproveitando o tema da congelação de alimentos, caso ainda lhe sobrem alimentos após recriar as receitas da primeira edição do Folhas Equilíbrio, congele o que for possível, de forma a rentabilizar as sobras em refeições futuras.



3

RECEITAS DE NATAL

Para que impressione a sua família e amigos com receitas inovadoras e económicas, o Movimento 2020, Teresa Almeida, mentora do projeto Portugal em Forma, e a Iglo trazem-lhe receitas fáceis e rápidas de preparar, que lhe vão permitir mostrar como é fácil conseguir uma alimentação sustentável, mesmo em época de Festa.



Salada fria de dois legumes

Entrada
4 pessoas

Salada fria de dois legumes

Veja mais em <http://bit.ly/saladafriadedoislegumes>

Preço: 0,75€ por pessoa

Ingredientes:

- 120 g ervilhas congeladas
- 120 g cenoura baby congeladas
- 1 colher de sopa de queijo quark
- 2 dentes de alho
- orégãos q.b.

Preparação:

Leve uma panela ao lume com pouca água e, quando começar a ferver, adicione as ervilhas e as cenouras. Após levantar fervura novamente, deixe cozer cerca de 4-5 minutos. Retire do lume, escorra a água e deixe arrefecer.

Rale os dentes de alho para uma taça, acrescente os orégãos, o queijo quark e mexa bem. Adicione os legumes e envolva todo o preparado.

Sirva e partilhe com amor.

Dica Portugal em Forma:

A opção por legumes congelados é excelente. A Iglo apresenta uma solução rápida para esta receita – Salada de dois legumes.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	37 kcal
Lípidos	0,8 g
Hidratos de carbono	4,5 g
Fibra	3,3 g
Proteínas	2,8 g
Sódio	0,08 g
Potássio	150 mg



Sumo de frutos vermelhos

Entrada
4 pessoas

Sumo de frutos vermelhos

Veja mais em <http://bit.ly/sumodefrutosvermelhos>

Preço: 0,42€ por pessoa

Ingredientes:

- 100 g de frutos silvestres
- 1 litro de água
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 limão (raspas)
- 2 folhas de hortelã (opção)
- gelo (opção)

Receita
pronta em
5 minutos!

Preparação:

Com a ajuda de um liquidificador, reduza a puré 80/90gr de frutos silvestres. Reserve os restantes frutos.

Coloque o preparado num jarro, adicione a água, a canela, raspas de limão e mexa bem. Acrescente agora os frutos silvestres inteiros e gelo a gosto.

Decore com uma rodela de limão e hortelã.

Dica Portugal em Forma:

Aproveite os frutos sempre frescos e prontos a servir da Iglo. Esta opção ajuda-nos a ter um sumo cheio de vida, energia e deliciosamente bom em 5 minutos.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	10 kcal
Lípidos	0,2 g
Hidratos de carbono	2,0 g
Fibra	1,0 g
Proteínas	0,3 g
Sódio	-
Potássio	83 mg



Bacalhau com macedónia de ervilhas

Prato principal
4 pessoas

Bacalhau com macedónia de ervilhas

Veja mais em <http://bit.ly/bacalhaucommacedoniadelegumes>

Preço: 3,60€ por pessoa

Ingredientes:

- 400 g de Lombo de Bacalhau
- 150 g de ervilhas congeladas
- 150 g de feijão-verde congelado
- 150 g de cenoura congelada
- 150 g de milho congelado
- 150 g de nabo congelado
- 150 g de couves de bruxelas congeladas
- 120 g de massa espiral

Refeição
pronta em
15 minutos!

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Coentros q.b.
- 2 colheres de sopa de azeite

Preparação:

Coloque uma panela ao lume com água suficiente para cobrir todos os ingredientes. Quando começar a ferver, adicione os lombos de bacalhau. Após levantar fervura novamente, deixe cozer cerca de 8-9 minutos. Acrescente os legumes por mais 5-6 minutos. Retire do lume e escorra a água.

Disponha numa travessa de servir e sobreponha com um fio de azeite, alho e coentros picados.

Sirva e partilhe com amor.

Dica Portugal em Forma:

A Iglo apresenta a Macedónia de Ervilhas que contém todos estes legumes. Outro truque é usar os lombos de bacalhau Iglo que não necessitam de ser previamente demolhados.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	261 kcal
Lípidos	6,5 g
Hidratos de carbono	18,0 g
Fibra	8,0 g
Proteínas	32,5 g
Sódio	1,5 g
Potássio	528 mg



Salmão recheado com espinafres e pimento vermelho

Prato Principal
4 pessoas

Salmão recheado com espinafres e pimento vermelho

Veja mais em <http://bit.ly/salmaorecheado>

Preço: 3,60€ por pessoa

Ingredientes:

- 400 g de Lombos de Salmão
- 450 g Espinafres congelados
- 100 g de Pimento vermelho
- 100 g Cogumelos frescos laminados
- 350 g Couve-de-bruxelas congeladas
- 300 g de Batatas pequeninas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite

- Pimenta q.b.
- Limão (sumo)
- Orégãos

Preparação:

Regue o salmão com sumo de limão e reserve.

Coloque num wok o pimento vermelho cortado em tiras finas, os cogumelos e os espinafres com uma colher de sopa de azeite, pimenta e alho.

Prepare um tabuleiro de ir ao forno e distribua o peixe separadamente por forma a receberem calor do forno por igual. Faça um corte no meio dos lombos de salmão sem chegar às pontas e recheie com os legumes salteados. Finalize o tempero do peixe com um pouco de pimenta e limão a gosto.

Leve ao forno a 200° e deixe o peixe ganhar cor.

Acompanhe com batatinha cozida e couves-de-bruxelas e sirva tudo bem quente.

Partilhe com amor.

Dica Portugal em Forma:

Desfrute dos lombos de Salmão da Iglo e tenha sempre sabor e ómega 3 no congelador “à mão de semear”.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	460 kcal
Lípidos	27,8 g
Hidratos de carbono	21,0 g
Fibra	6,5 g
Proteínas	31,8 g
Sódio	1,0 g
Potássio	1335 mg



Filetes Primavera de Alho e Ervas com puré de abóbora e courgete

Prato Principal
4 pessoas

Filetes Primavera de Alho e Ervas com puré de abóbora e courgete

Veja mais em <http://bit.ly/Filetescompuredelegumes>

Preço: 2,89€ por pessoa

Ingredientes:

- 4 Filetes Primavera de Alho e Ervas
- 450 g de abóbora
- 450 g de courgete
- 50 g de Batata
- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 pés de Coentros

Preparação:

Pré aqueça o forno a 220°.

Sem descongelar os filetes, coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal a meio do forno. Deixe cozinhar por 22-25 minutos. Vire-os a meio do tempo de preparação.

Coza, preferencialmente a vapor, a abóbora, a courgete, a batata e a cebola.

Reduza todos os legumes, as batatas e os coentros a puré. (Caso coza os legumes em água, escorra-a antes de fazer o puré). Tempere com um fio de azeite.

Sirva o puré de batata e legumes com os Filetes Primavera com Alho e Ervas Aromáticas e partilhe tudo bem quentinho e com amor.

Dica Portugal em Forma:

São a novidade fresquinha da Iglo. Estes filetes são temperados com ervas frescas e aromáticas, que enaltecem o sabor do peixe – e, o melhor de tudo, são de preparação no forno.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	339 kcal
Lípidos	17,8 g
Hidratos de carbono	24,8 g
Fibra	3,8 g
Proteínas	19,0 g
Sódio	1,2 g
Potássio	707 mg



Gelatina de frutos vermelhos e iogurte

Sobremesa
2 pessoas

Gelatina de frutos vermelhos e iogurte

Veja mais em <http://bit.ly/Gelatinadefrutoseiogurte>

Preço: 0,20€ por pessoa

Ingredientes:

- 20 g Frutos silvestres
- 1 iogurte natural ou de morango
- 2 folhas de gelatina
- 180 ml de água
- 1 colher de café de canela em pó

Preparação:

Coloque a água a ferver com a canela. Assegure-se que fica com 180 ml de água para a receita.

Hidrate as folhas de gelatina em água fria por 5-7 minutos. Esprema as folhas e junta-as aos 180 ml de água a ferver.

Acrescente o iogurte e a fruta e mexa bem até estar bem homogéneo.

Divida o preparado por taças e reserve no frio até solidificar.

Pode multiplicar estas doses para servir a mais pessoas.

Dica Portugal em Forma:

Sirva como sobremesa ou delicioso snack entre refeições.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	54 kcal
Lípidos	1,0 g
Hidratos de carbono	4,0 g
Fibra	0,5 g
Proteínas	6,5 g
Sódio	0,04 g
Potássio	140,5 mg



Berlindes de bacalhau

Snack
12 porções

Berlindes de bacalhau

Veja mais em <http://bit.ly/berlindesdebacalhau>

Preço: 0,77€ por pessoa (2 berlindes)

Ingredientes:

- 150 g de bacalhau
- 100 g miolo de camarão (opcional)
- 50 g de batata
- 1 Ovo
- 40 g de tosta de trigo integral ralada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de alho em pó
- Coentros ou cebolinho fresco q.b.

Aproveite as sobras, já cozidas, de bacalhau, camarão e batatas do natal e/ou do ano novo.

- Orégãos q.b.

Preparação:

Coloque ao lume uma panela com água e coza o bacalhau, o miolo de camarão e as batatas. No final escorra a água. Caso já tenha os ingredientes previamente cozidos, omita este passo.

Coloque os alimentos cozidos num processador e junte o ovo, o azeite e os coentros ou cebolinho. Reduza tudo a puré até ficar uma pasta homogénea e reserve.

Misture a tosta integral ralada, o alho e os orégãos num prato fundo. Prepare um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.

Se tiver crianças, chame-as nesta altura: vão adorar fazer os seus próprios berlindes.

Forme os berlindes, envolva-os no preparado de tosta ralada, alho e orégãos e distribua-os no tabuleiro de forma separada para que recebam o calor da maior parte dos lados. Leve ao forno pré-aquecido a 180° durante cerca de 30 minutos, virando-os a meio do tempo.

Sirva e partilhe com amor.

Dica Portugal em Forma:

Se aproveitar os ingredientes já cozidos, tem o preparado feito em 2 minutos. Depois é só dar a forma que preferir. Pode servir em formato berlinde, croquete ou até mesmo como hambúrguer.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	67 kcal
Lípidos	3,3 g
Hidratos de carbono	3,2 g
Fibra	0,4 g
Proteínas	6,3 g
Sódio	0,197 g
Potássio	61,5 mg



Tostas com salmão

Snack
20 porções

Tostas com salmão

Veja mais em <http://bit.ly/tostasdesalmaa>

Preço: 0,54€ por pessoa (2 tostras)

Ingredientes:

- 100 g de lombo de salmão
- 200 g de pão de centeio fatiado
- 150 g de queijo fresco para barrar
- Orégãos ou cebolinho fresco q.b.
- 2 dentes de alho picados
- Sumo de meio limão
- 6 cenouras

Preparação:

Tempere o peixe com o sumo de limão.

Passe o lombo de salmão, durante 5 minutos, pela grelha ou por uma frigideira antiaderente. Desfaça-o em pedaços pequenos. Caso tenha aproveitado o salmão de outra refeição, omita este passo.

Coloque numa taça o queijo fresco para barrar, o alho e o cebolinho e mexa até todos os ingredientes estarem envolvidos. Reserve.

Disponha as fatias de pão (fresco ou torrado), corte em pedaços até obter 20 tostas, barre com o preparado de queijo fresco para barrar, sobreponha as lascas de salmão e decore com orégãos ou cebolinho picado.

Corte cenouras em palitos e sirva com o excedente de preparado de queijo fresco para barrar.

Sirva e partilhe com amor.

Dica Portugal em Forma:

Isto é um dois em um! Aproveitamos os excedentes de salmão e ainda surpreendemos com este belo petisco.

Valores nutricionais:

	Dose
Energia	67 kcal
Lípidos	1,9 g
Hidratos de carbono	7,2 g
Fibra	1,3 g
Proteínas	2,6 g
Sódio	0,108 g
Potássio	136,2 mg



O **Movimento 2020** é um projeto da Associação Portuguesa de Dietistas, com o objetivo de promover e implementar as boas práticas no que respeita à saúde alimentar e hábitos de vida saudável. Em pleno séc. XXI, a literacia em saúde alimentar ainda escasseia na sociedade portuguesa. Muitos são os hábitos que devemos rever para inverter alguns indicadores preocupantes sobre o nosso estilo de vida. Sabendo da necessidade de implementar e promover boas práticas ligadas à sua alimentação, que contribuem para a nossa saúde e felicidade, a Associação Portuguesa de Dietistas lançou 20 desafios a todos os portugueses (Manifesto). O Movimento 2020 pretende contribuir para uma sociedade mais esclarecida e predisposta a adoptar os comportamentos que aumentarão o seu grau de felicidade.

Para mais informações, consulte <http://movimento2020.org> ou <https://www.facebook.com/Movimento2020>.



Teresa Almeida é a mentora do projeto **Portugal em Forma**, cujo objetivo é contribuir para diminuir a obesidade e o sedentarismo em Portugal.

Este projeto pretende ser um guia prático para os utilizadores, com receitas e dicas saudáveis de alimentação e de incentivo à atividade física.

São disponibilizadas receitas rápidas e económicas e dicas sobre como não desperdiçar alimentos.



Há também um especial cuidado com os “MiniTugas”, a chave do sucesso para a próxima geração.

Conheça o site em <http://www.portugalemforma.com>.

Fotos por Filipe Amaral (<http://fbsamaral.wix.com/filipeamaral>), fotógrafo oficial do Portugal em Forma.