MODELO DE FICHA DE FORMAÇÃO

|  |  |
| --- | --- |
| Módulo | Módulo 2 |
| Título | UNIDADE 3: Leguminosas, pescado, ovos e queijo curado |
| Palavras-chave | Leguminosas, pescado, ovos, queijo curado |
| Tópico/Área | |  |  | | --- | --- | |  | 1: Questões gerais sobre alimentos saudáveis e de baixo impacto | | x | 2: Produtos locais típicos e variedades (básicos e avançados) | |  | 3: Técnicas tradicionais de preservação/conservação de alimentos | |  | 4: Manipulação de alimentos/técnicas de consumo/ segundo a Pirâmide Alimentar | |  | 5: Receitas tradicionais, locais e transmitidas de geração em geração | |
| Nível | Avançado |
| Descrição/Conteúdo  (2000 caracteres no máx.) | De acordo com a Pirâmide da Dieta Mediterrânica, deve-se consumir pelo menos 3-4 porções semanais de leguminosas, pescado e ovos.  Os produtos mencionados acima têm um alto teor de proteínas, nomeadamente proteínas vegetais e proteínas animais. Este macronutriente é considerado essencial por ser responsável pela formação e funcionamento dos músculos e tecidos.  **As leguminosas, como o feijão,** são sementes de plantas grandes, carnudas e coloridas. Existe uma vasta gama de tipos de leguminosas como é o caso da soja, ervilhas, grão-de-bico, lentilhas, amendoins, feijões, chia, entre outros. Do ponto de vista nutricional, as leguminosas contêm hidratos de carbono complexos (produtos ricos em amido) que fornecem energia ao corpo. São relativamente pobres em gordura (têm gorduras saudáveis) e proporcionam saciedade por apresentarem um alto teor de fibras. As leguminosas são uma fonte de proteína vegetal (20-30%), importante no processo de formação de músculos e tecidos. Quando combinadas com outros produtos, como os cereais, tornam-se num produto muito interessante e nutritivo. As leguminosas, como os feijões ou o grão-de-bico, são ricas em vitamina B, ferro, folato, cálcio, potássio, fósforo e zinco.  **Os ovos** de consumo generalizado são os ovos de galinha. É um produto essencial, uma vez que é uma fonte rica de proteína biológica. Dependendo do tipo de exploração, a produção de ovos para consumo pode ser:  . ovos de galinhas engaioladas  . ovos de galinhas criadas no solo  . ovos de galinhas criadas ao ar livre  . ovos orgânicos.  De acordo com o tamanho, podem ser classificados como XL (> 73gr), L (63-73gr), M (53-63 gr) ou S (<53 gr).  **O pescado** é também uma boa fonte de proteínas, vitaminas (niacina e vitaminas B) e minerais (ferro, folato e cálcio), bem como de gorduras polinsaturadas ricas em ômega 3. Do ponto de vista nutricional, o pescado classifica-se como:   * Peixe branco ou magro (<5% de gordura): pescada, linguado ou badejo. * Peixe com teor de gordura médio (5-10% de gordura): dourada, salmonete, robalo. * Peixe com elevado teor de gordura: (>10% de gordura): anchova, sardinha, atum, salmão.   O **queijo curado** é um produto lácteo resultante da separação da água do leite. Por este processo, obtém-se um concentrado rico em proteína, vitaminas, minerais e gordura de fácil digestão. O queijo passa por um processo de cura e técnicas de conservação, incluindo fumeiro e salga. A textura é mais dura e mais seca, o sabor é mais forte e intenso, e o prazo de validade é prolongado.  Um processo de cura dura entre 4 a 7 meses. |
| Benefícios/Vantagens  (1000 caracteres no máximo.) | As leguminosas são uma boa fonte de fibra, reduzindo o risco de ocorrência de doenças cardiovasculares. Também melhoram os processos digestivos e proporcionam saciedade. São acessíveis e apresentam uma infinidade de aplicações culinárias. Quando combinadas com outros alimentos, como por exemplo os cereais, transformam-se num produto muito interessante e nutritivo.  Além disso, as leguminosas não possuem glúten, tornando-as adequadas para o consumo por pessoas com doença celíaca ou indivíduos sensíveis às proteínas gliadina e glutenina.  O queijo curado está incluído no grupo dos produtos lácteos importantes pelas proteínas e vitaminas que contem e pelas reservas de cálcio que o corpo necessita. Para pessoas com intolerância à lactose, recomendamos o consumo de produtos lácteos sem lactose ou produtos de outras origens, como é o caso da soja enriquecida com cálcio.  Os ovos não têm hidratos de carbono. Contêm uma percentagem considerável de proteína biológica de alto valor, são ricos em gordura e possuem boas quantidades de cálcio, ferro, vitaminas A e D, bem como tiamina e riboflavina. Apesar da gema conter uma quantidade elevada de colesterol, de acordo com estudos recentes, a maior parte desta gordura é não-saturada, sendo considerada uma boa opção a nível nutricional, uma vez que o colesterol deste alimento afeta muito pouco os níveis de colesterol do plasma sanguíneo em indivíduos saudáveis |
| Produtos Representativos | **Leguminosas** (ervilhas, favas, grão-de-bico, lentilhas puy, lentilhas castanhas, lentilhas beluga pretas, lentilhas vermelhas, feijão vermelho, feijão manteiga, feijoca)  **O queijo curado pode ser obtido a partir do leite de ovelha, cabra ou vaca.** A cabra Payoyaé uma raça autóctone andaluza, com excelente produção de leite, base de uma importante tradição de fabrico de queijo.  Gouda ou Manchego, parmigiano ou grana padano são tipos representativos de queijos curados.  Outros queijos curados DOP de Portugal são o queijo de cabra de Trás-os-Montes, o queijo de São Jorge, nos Açores, ou o queijo de Serpa, no Alentejo.  **As galinhas mediterrânicas** são caracterizadas por um tamanho médio e são leves. A melhor raça para a produção de ovos é a "Leghorn Blanca". Arminhada, Azul, Branca, Caniza, Franciscana, Negra, Perdiz ou Pedrês são outros exemplos de raças autóctones da região do Mediterrâneo. |
| Gestão de riscos | Um ovo é um meio ideal para o crescimento microbiano, como as salmonelas. Portanto, aconselha-se a abertura dos ovos apenas no momento de consumo. Além disso, o bactericida natural contido na clara de ovo (lisozima) torna-se ineficaz em contato com o ar e não protege mais o ovo.  Os produtos lácteos, como é o caso do queijo curado, contêm lactose que pode afetar as pessoas intolerantes à lactose, e alguns queijos curados são ricos em gordura. |
| Idioma | Português |
| País | Espanha |
| Parceiro Prestador | IES La Rosaleda |
| Referências adicionais | <https://nutrimento.pt/noticias/7-razoes-para-comer-grao-todos-os-dias/>  <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf>  <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/e-book_queijo_8.pdf>  <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/ovos/>  <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Oovo.pdf> |