

# ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

II ENCONTRO DO PROGRAMA REGIONAL DO ALENTEJO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
ARS ALENTEJO | ICAAM - UE



a dieta  
mediterrânica

agricultura  
sustentável

sessão solene  
dia mundial da  
alimentação

e muitos  
outros temas



**PAR-  
CERIA**  
ARS ALENTEJO  
ICAAM-UE



**ÉVORA**  
auditório da  
Universidade



**20**  
outubro



**PROMOÇÃO**  
alimentação  
saudável

# PROGRAMA

# ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

II ENCONTRO DO PROGRAMA REGIONAL DO ALENTEJO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
ARS ALENTEJO | ICAAM - UE



**PARCERIA**  
ARS ALENTEJO  
ICAAM-UE



**ÉVORA**  
auditório da  
Universidade



**20 OUTUBRO**



**PROMOÇÃO**  
alimentação  
saudável

**09:00** *Abertura do Secretariado*

**09:30** *Sessão de Abertura*

Prof<sup>a</sup> Doutora Ana Maria Freitas (Reitora da Universidade de Évora)

**09:45** *A História da Dieta Mediterrânica*

Arquiteta Maria Antónia Goes

**10:05** *Agricultura Sustentável*

Eng<sup>o</sup> Alfredo Sendim (Herdade do Freixo do Meio, Foros de Vale Figueira, Montemor-o-novo)

**10:25** *A Alimentação Mediterrânica*

Prof M<sup>a</sup> Palma Mateus (Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve)

**10:45** *Pausa para lanche*

**11:10** *Efeitos dos Lípidos na Saúde*

Prof. Pedro Moreira (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto)

**11:40** *Projeto SALSA (Small farms, small food businesses and sustainable food security)*

Dra. Ana Fonseca (Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrânicas, Universidade de Évora)

**12:30** *Almoço Livre*

**14:00** *Influência da Sensibilidade Gustativa nas Escolhas Alimentares e Impacto na Saúde em Crianças*

Dra Elsa Lamy (Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrânicas, Universidade de Évora)

**14:30** *Efeitos do consumo de alimentos ricos em polifenóis na saúde: importância das características sensoriais na aceitação destes produtos e nos hábitos alimentares*

Dra Teresa Louro (Instituto Politécnico de Portalegre e aluna de doutoramento da Universidade de Évora)

**15:00** *Sessão solene Dia Mundial da Alimentação*

*A importância das leguminosas no âmbito de uma alimentação saudável, variada e equilibrada - Campanha: Uma Porção de Leguminosas por Dia*

Dra. Teresa Mariano (Membro da Direção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas)