



PÓS-GRADUAÇÃO

DIETA

MEDITERRÂNICA E SUSTENTABILIDADE



b-learning



23-24



2 visitas de estudo
4 seminários



105 h
(15 ECTS)



3 módulos | 8UC
aulas a distância e
sessões presenciais



ÍNDICE

Apresentação

Objetivos

Para quem?

Estrutura do Programa

Coordenação do Programa

Contactos

DIETA MEDITERRÂNICA E SUSTENTABILIDADE

A dieta mediterrânica é uma prática social que envolve um conjunto de aptidões, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições que vão desde a paisagem à alimentação. As culturas, colheita, pesca, criação de animais, conservação, transformação, cozedura e, particularmente, a partilha e consumo de alimentos são parte integrante deste património cultural, protegido pela Unesco. A forma mediterrânica de comer enfatiza a alimentação local, a sazonalidade e a biodiversidade. Na verdade, todos estes aspectos são quase completamente negligenciados pela actual investigação nutricional, que se concentra bastante na quantidade de alimentos consumidos por um indivíduo, mas raramente considera a forma como os alimentos são combinados, quer sejam cultivados localmente ou não, e se são consumidos em convívio.



OBJETIVOS GERAIS

Familiarizar os participantes com os temas relevantes e atuais relacionados com a produção, transformação e valorização dos recursos mediterrânicos. As temáticas versadas nesta pos-graduação integram a gestão sustentável da produção de alimentos, o padrão alimentar mediterrânico, a valorização dos produtos locais, a cultura e o estilo de vida mediterrânicos, constituindo uma oportunidade de valorização e promoção da dieta mediterrânica nos serviços e nas organizações.

Os objetivos específicos

- Caracterização biológica da flora silvestre existente nos ecossistemas mediterrânicos
- Conhecimento geral sobre os fatores abióticos (edafoclimáticos) e bióticos (biodiversidade) dos ecossistemas mediterrânicos de Portugal Continental
- Conhecimento sobre os sistemas de produção mediterrânica e a sustentabilidade, preservando as plantas e animais de variedades ou raças tradicionais
- Conhecimento dos processos de transformação de produtos mediterrânicos, preservando tecnologias tradicionais e os seus compostos nutritivos
- Avaliação dos modos de produção e distribuição de alimentos produzidos nas cadeias curtas de abastecimento e nos sistemas alimentares locais, contribuindo para a sustentabilidade
- Como incrementar a literacia alimentar com base na Dieta Mediterrânica, promovendo um *lifestyle* mais adequado à vida/fisiologia/psicologia dos seres humanos
- Qual o papel dos produtos endógenos e sazonais na promoção da coesão territorial, fixação de pessoas, criação de emprego e incremento de riqueza para os territórios
- Como avaliar o potencial ecoturístico das regiões mediterrânicas.

PARA QUEM?

O programa destina-se a capacitar gestores e técnicos na área da Dieta Mediterrânea de forma a assumirem responsabilidades ao nível da valorização dos recursos endógenos, do padrão alimentar mediterrânico e da cultura mediterrânica, contribuindo para o desenvolvimento de comunidades mais saudáveis e ambientalmente mais sustentáveis.

- Produtores e distribuidores de produtos agroalimentares, em empresas que produzem e comercializam bens alimentares
- Técnicos das organizações de produtores que atuem em cadeias curtas de abastecimento
- Quadros do setor público e privado com interesse na valorização de recursos endógenos
- Consultores e projetistas que atuem de forma especializada no setor agroalimentar
- Técnicos de nutrição que pretendam aprofundar conhecimentos na área da produção e transformação sustentável de alimentos
- Professores de ensino básico que trabalhem de forma especializada com os temas da alimentação, nutrição e produção de alimentos saudáveis

ESTRUTURA DO PROGRAMA (15 ECTS)

Módulo	UC	Horas	ECTS
Ecossistemas Mediterrânicos	Biodiversidade e Conservação de Ecossistemas Mediterrânicos	21	3
	Animação Turística do Património Cultural Imaterial	14	2
Produção de alimentos/ gastronomia	Sistemas de Produção Mediterrânicos	14	2
	Transformação de Alimentos	14	2
	Valorização Gastronómica de Produtos Mediterrânicos	7	1
Dieta Mediterrânica e a saúde	Padrão Alimentar Mediterrânico	14	2
	Estilo de Vida Mediterrânico e o Impacto na Saúde	14	2
	Sustentabilidade e Alimentação	7	1
		105	15

Período letivo

Início: 2023-2024

Horário (pós-laboral): 3^{as}feiras e 5^{as}feiras das 19:00-22:00 ou 19:00-23:00 ou sábado das 9:00-17:00 (visita de estudo)

Biodiversidade e Conservação de Ecosistemas Mediterrâneos

21 horas

TEMÁTICAS

- Bioclimatologia e biodiversidade da região mediterrânica
- Fatores ecológicos dos ecossistemas mediterrânicos
- Recursos genéticos da flora e fauna mediterrânica
Instrumentos de gestão e conservação dos recursos naturais mediterrânicos

Animação Turística do Património Cultural Imaterial

14 horas

TEMÁTICAS

- Organização do turismo em Portugal
- Animação Turística em Portugal: Caracterização e Legislação
- Caracterização do mercado do turismo cultural e de natureza. Qual o perfil do consumidor? Como se comporta? O que procura? Que oferta existe?
- Produto turístico e conceção da experiência turística
- A cultura da Dieta Mediterrânica

Sistemas de Produção Mediterrânicos

14 horas

TEMÁTICAS

- Caracterização técnico-económica dos principais sistemas e subsistemas vegetais mediterrânicos
- Sistemas de produção agropecuários mediterrânicos
- Os ciclos de produção e as fileiras produtivas
- Enquadramento dos sistemas de produção mediterrânicos e o modo de produção biológico
- As raças autóctones e especificidades dos sistemas de produção mediterrânicos

Transformação de Alimentos

14 horas

TEMÁTICAS

- Tecnologia dos produtos hortofrutícolas
- Tecnologia dos cereais
- Tecnologia do vinho e do azeite
- Tecnologia da carne
- Tecnologia dos produtos da pesca
- Tecnologia dos subprodutos

Valorização Gastronómica de Produtos Mediterrânicos

TEMÁTICAS

- História, cultura e percurso dos produtos mediterrânicos.
- Produtos DOP, IGP e ETG e os objetivos da valorização.
- Utilização prática de produtos em aplicações gastronómicas
- Os produtos como património e como oportunidades de negócio

7 horas

Padrão Alimentar Mediterrânico

TEMÁTICAS

- Perspetiva histórica
- Características do Padrão Alimentar Mediterrânico
- Os alimentos que fazem parte deste padrão alimentar, como são combinados e confeccionados

14 horas

Estilo de Vida Mediterrânico e o Impacto na Saúde

TEMÁTICAS

- Estilo de vida mediterrânico: outras dietas e estilos de vida saudáveis.
- Epidemiologia nutricional. Análise de estudos caso com compostos bioativos característicos de alimentos mediterrânicos.
- Evidências científicas dos efeitos do estilo de vida mediterrânico no bem-estar psicológico e na prevenção de doenças crónicas não transmissíveis.

14 horas

Sustentabilidade e Alimentação

TEMÁTICAS

- Políticas de sustentabilidade
- Sustentabilidade nos sistemas alimentares mediterrânicos
- Inovação na produção e transformação de alimentos sustentáveis
- Garantia da segurança e da qualidade alimentar na dieta mediterrânica

7 horas

COORDENAÇÃO



Igor Dias

Professor Adjunto na Escola Superior Agrária, do IPSantarém, Doutorado em Ciências Agrárias e Ambiente pela Universidade de Évora, Mestre em Sistemas de Prevenção e Controlo Alimentar pelo IPSantarém, Licenciado em Ciência e Tecnologia dos Alimentos e Bacharel em Engenharia Alimentar pelo mesmo Instituto. É membro integrado do centro de investigação MED da Universidade de Évora e do Laboratório Associado CHANGE e é responsável pela Unidade Laboratorial do Departamento de Tecnologia Alimentar, Biotecnologia e Nutrição da ESAS, desde 2018. Tem exercido a sua atividade de investigação na área da tecnologia alimentar, especificamente no desenvolvimento de novos produtos, rotulagem e embalagem alimentar, desenvolvimento e implementação de sistemas de gestão da segurança alimentar e eficiência de recursos na indústria alimentar. Participou e participa, como investigador, em vários projetos de investigação financiados, todos relacionados com tecnologia, qualidade e segurança alimentar e sustentabilidade ambiental.

Ciência CV ID: 3913-EE5F-8399;

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9075-9568>

CONTACTOS

Coordenador do Programa



igor.dias@esa.ipsantarem.pt



+351 243 307 300



cd@esa.ipsantarem.pt



+351 243 307 300