

12 chefes portugueses querem originar uma tradição culinária sustentável e mais saudável

27 de Novembro, 2018

“Uma Tradição de Comida Saudável” é o novo projeto da Fundação Professor Fernando de Pádua, que conta com a ajuda de doze chefes portugueses, e tem como objetivo sensibilizar os portugueses para a adopção de estilos alimentares saudáveis. A apresentação do projeto realiza-se dia 4 de dezembro, em Lisboa.

São 12 meses, com 12 receitas realizadas por 12 chefes diferentes, que dividem a hora da confeção com um médico cardiologista. Cada uma das criações é confeccionada com produtos mais saudáveis promovendo estratégias para se eliminar as tradições alimentares que nos são mais prejudiciais à saúde. Nas diversas receitas, o sal é um dos ingredientes mais combatido. Os chefes vão mostrar como é fácil substituí-lo por outra erva aromática ou especiaria, mantendo o bom sabor da tradição.

Ensinar as pessoas a comer é uma das preocupações da Fundação Prof. Fernando de Pádua (FPFP), uma IPSS cujo desígnio estatutário é a Promoção da Saúde para uma Melhor Qualidade de Vida. O número de pessoas obesas em Portugal tem crescido de ano para ano. Só no ano passado, os valores mostravam que 60% da população portuguesa vive com excesso de peso. E este número torna-se ainda mais preocupante quando parte dos valores é referente a crianças.

Como forma de contribuir para a inversão desta tendência epidemiológica, e de alertar os portugueses para as vantagens da Dieta Mediterrânica e dos cuidados diários com a alimentação, a Fundação Prof. Fernando Pádua criou o projeto Uma Tradição de Comida Saudável para contribuir para a crescente adopção de estilos alimentares saudáveis e sustentáveis.