

Desenvolvimento de uma ferramenta para avaliar a concordância de menus de UAC com a Dieta Mediterrânea

EAT LOCAL
EAT SEASONAL
EAT REAL



MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -

Food service

67 millions consumers / day

1 in 4 meals is eaten out of home

1 in 2 meals is eaten at the workplace

More than 1 in four 4 meals is eaten at school

More than 1 in four 10 is eaten at the social / health sector



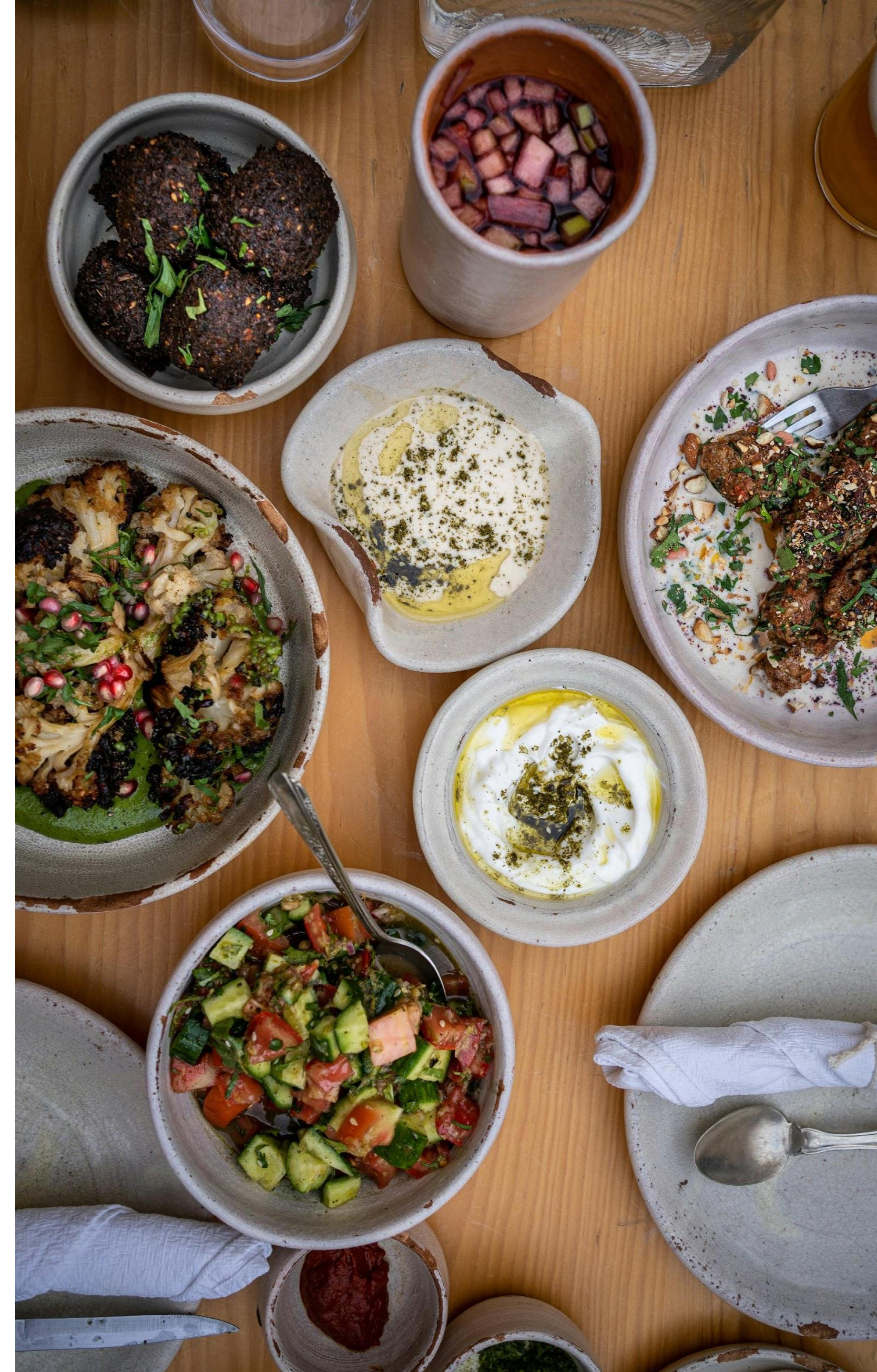
Dieta Mediterrânea

Padrão alimentar saudável e sustentável

Desenvolvimento da ferramenta suportado em :

- ✓ Alinhamento dos padrões alimentares com a DM com o desenvolvimento de indicadores de conformidade
- ✓ Critérios incluídos nos diferentes índices
- ✓ Indicadores de adesão individual à DM e a qualidade geral da dieta

Grosso G et al. 2017; Nissensohn M et al 2016; Petersson SD et al 2016; Trichopolou A. Et al 2004; Serra-Majem L et al 2020





Desenvolvimento do MedCin

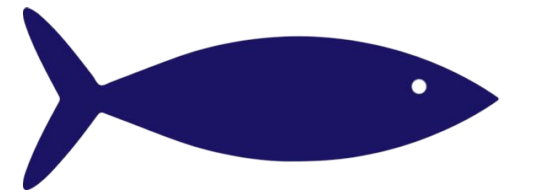
Revisão da literatura



- Pontos chave/ princípios da DM
- Índices existentes de adesão individual à DM
- Índices existentes de avaliação de menus

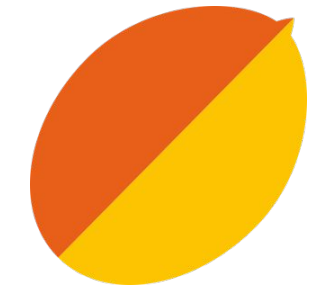
1. Princípios da Dieta Mediterrânea

- Produtos locais e sazonais
- Pratos típicos da DM
 - hortícolas, cereais integrais, leguminosas, fruta,
 - oleaginosas, sementes, ervas e especiarias,
 - peixe em detrimento da carne, carne magra em vez de carne vermelha e processada,
 - ovos como boa fonte proteica,
 - azeite, gordura monoinsaturada em vez de saturada
- Vinho e lacticínios não incluídos
- Sobremesas doces e bebidas



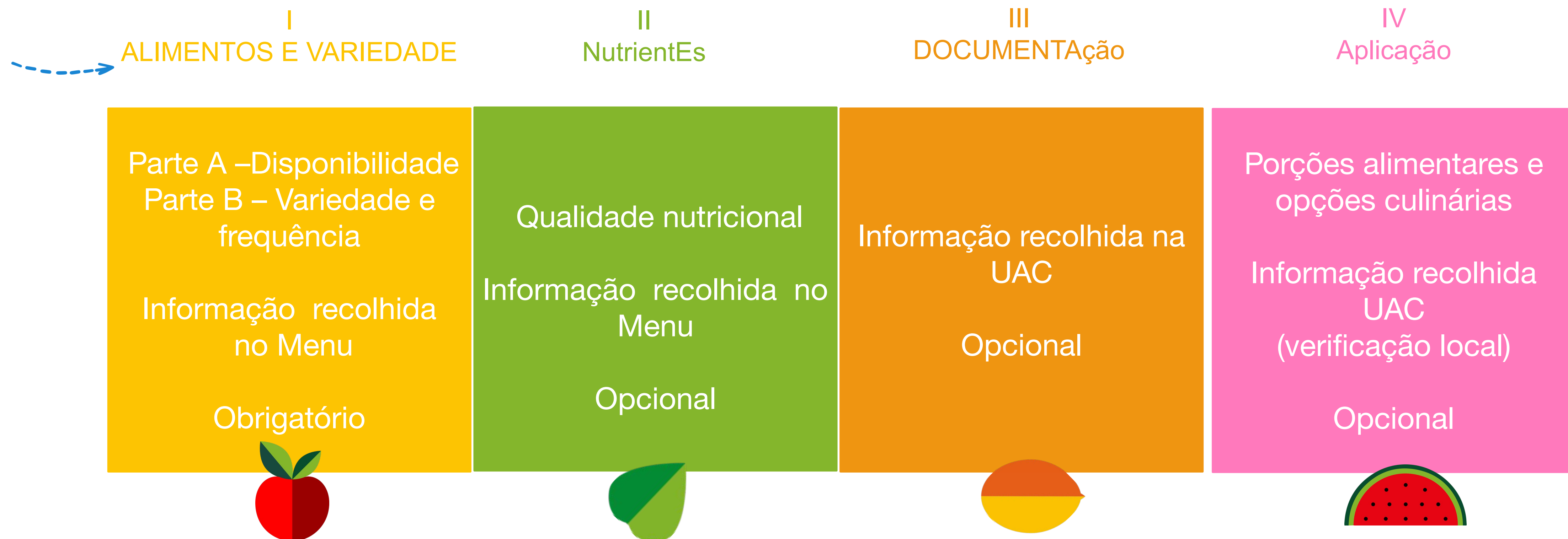
2. Índices de adesão individual à DM

- Índices para avaliar hábitos alimentares específicos ou avaliar o risco para a saúde de determinados hábitos alimentares
- Outros índices baseiam-se na Pirâmide da DM
- PREDIMED, MDS, MEDAS, Med-DQI, MedDiet Score, SMDQ



3. Indices de avaliação de menus

- Não relacionados com a DM mas foram analisados para o desenvolvimento do MeDCIn
- Incidem na avaliação qualitativa ou quantitativa de menus (cantinas, restaurantes, cafeterias)
- MAST,FRESH, KIMEHS, AVACARD, NEMS-R



DIMENSION I

FOODS AND VARIETY

IA – FOODS

IB – VARIETY

QA1 Availability of traditional Mediterranean dishes

QB1 Stewed dishes with tomato and/or onion and/or garlic and/or leek at least 3 times a week

QA2 Availability of vegetables soup

QB2 Traditional soups of the MD (vegetables soup, use of pulses in some soups) **at least 3 or 4 times a week**

QA3 Availability of non-starchy vegetables (side dish or on dish)

QB31 **More than 1 variety** daily and **not repeated in consecutive** days

QB32 **More than 1 variety** daily and **not repeated in three consecutive** days different in at least 3 week days

QA4 Availability of seafood dishes

QB4 **Higher** number of fish than meat dishes

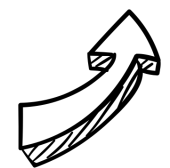
QA5 Availability of dishes with eggs as the main protein source

QB5 Dishes with eggs as the main protein source **at least once a week**

QB61 Lean meat dishes in a **higher** number than red meat dishes



Foco na
disponibilidade
de alimentos



Foco na
variedade
alimentar

QA6 Availability of meat dishes

QB62 **No use** of processed meat

QB63 Use of processed meat dishes **no more than once a week**

QA7 Availability of dishes containing pulses

QB71 Pulses - 1 to 2 times a week

QB72 Pulses - 3 or more times a week

QA8 Availability of fresh fruit as dessert

QB81 Fresh Fruit - **Daily**

QB82 Fresh Fruit - **3 to 4 times a week**

QB83 Fresh Fruit - **1 to 2 times a week**

QB84 Sweet desserts **no more than 3 times per month**

QB85 Sweet desserts **no more than once a week**

QB86 Sweet desserts **2 to 3 times / week**

QB87 Sweet desserts **more than 3 times / week**

QA9 Availability of whole grains

QB9 Whole grains - **2 or more times a week**

QA10 Availability of nuts and seeds
(in dishes or salads)

QB10 Nuts and seeds (in dishes or salads) -
once or more a week

QA11 Availability of olive oil
(cooking and seasoning)

- -

QA12 Use of seasonal products

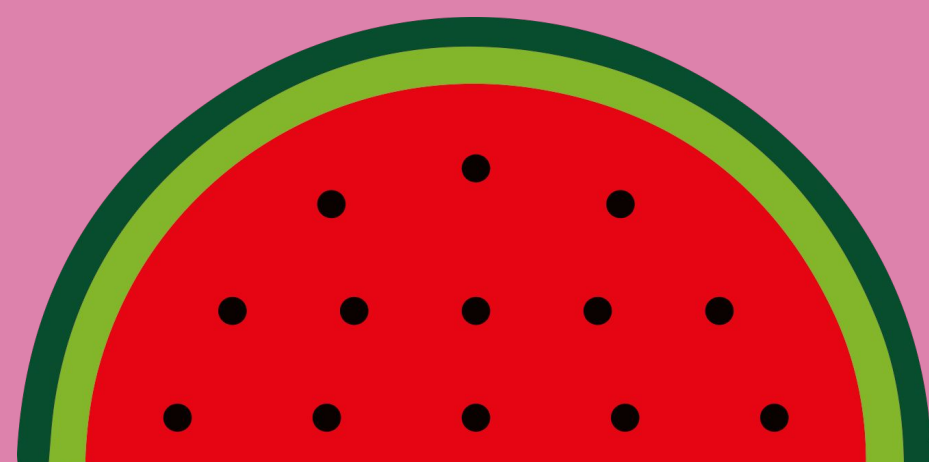
- -

**Dificuldade
Em avaliar**



COMO APLICAR O MeDCIn

1. Períodos de 4-semanas
2. Respostas: **SIM (1)** or **NÃO (0)**
3. Questões 9, 11 e 12 permitem **Não Aplicável (NA) = 99**
4. Questões **não podem ficar sem resposta** (se sim o score não pode ser calculado)



Desenhado para
ciclos semanais
de **5-dias de**
menus
1 refeição por
dia (almoço ou
jantar)

Avalia todas as
opções menos a
vegetariana ou
outras opções
restritivas (dieta)



Critério semanal ☐ **1**
semana não conforme
suficiente para não
pontuar

Aplicabilidade do MeDCIn

60 menus

n = **14** cafeterias universitárias+ **25** escolas pré graduadas+
18 instituições sociais+ **3** setor privado

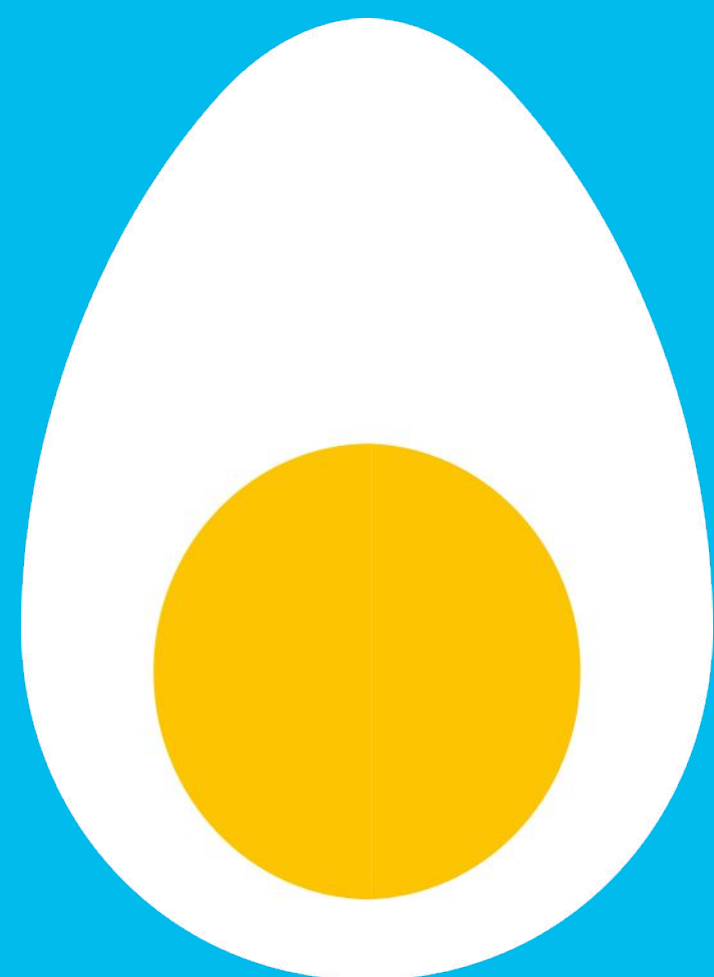


Teste Piloto: 2 investigadores
aplicaram o índice



Alta consistência interna (alpha-Cronbach = 0,88)

Alta confiabilidade inter avaliadores (Cohen's Kappa = 0,92).



Resultados

Dimensão I **mais influenciada** pela sub-dimensão IB ($r=0,97$)

IA Disponibilidade

Itens com correlação **mais forte**:

Disponibilidade de

- Fruta fresca ($r=0,73$)
- Hortícolas ($r=0,59$)
- Pratos com ovo ($r=0,5$)

IB Variedade e frequência

Itens com correlação **mais forte**:

Oferta de

- Fruta fresca ($r=0,72$)
- Utilização de carne processada ($r=0,52$)
- Sobremesas doces ($r=0,51$)
- Pratos de pescado superiores a pratos de carne ($r=0,48$)

Resultados

Menus apresentaram **baixa** conformidade com a DM (ranging de -7 a 13.5 com uma média de 4.65 ± 4.2)

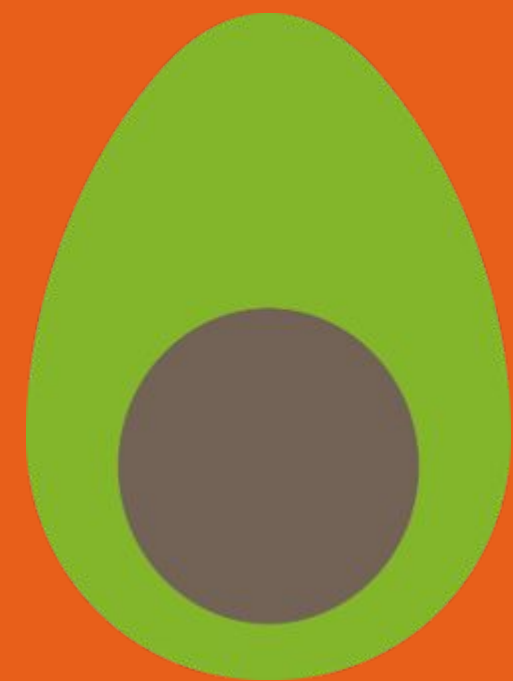
IA Disponibilidade

Disponibilidade moderada de alimentos da DM
(scores [1.0 and 7.0] Média 4.87 ± 1.2)

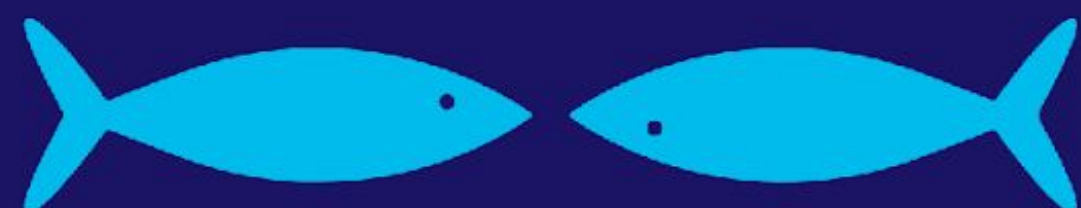
IB Variedade e frequência

Disponibilidade limitada com:
 \uparrow frequência de alimentos a limitar
 \downarrow frequência de alimentos característicos da DM
(scores [-8.0 e 6.5] Média 0.22 ± 3.4)

Discussão



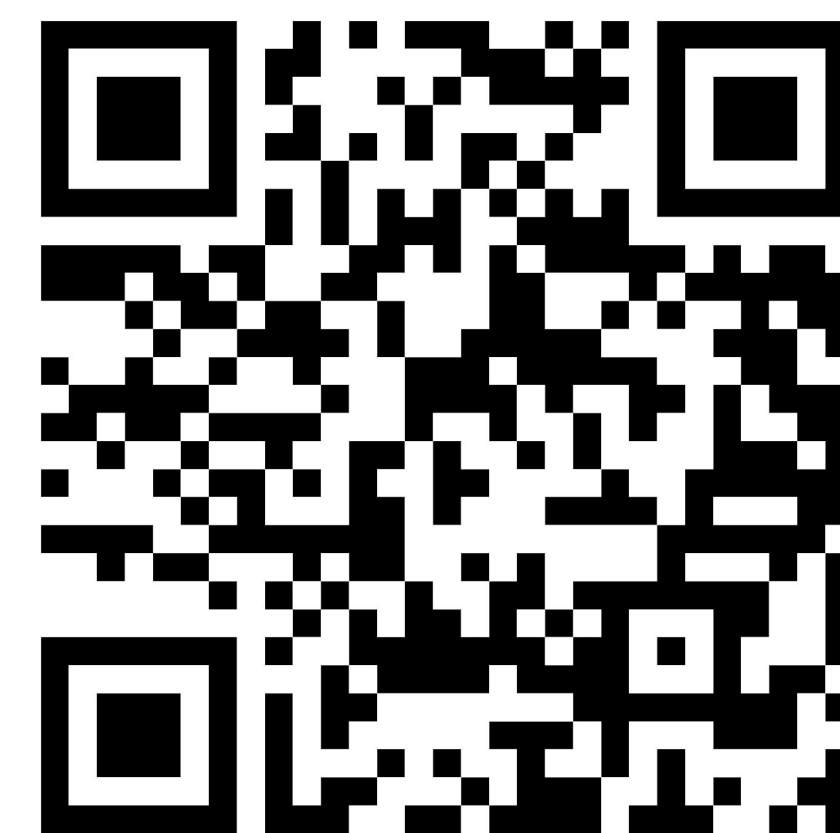
- **Fruta fresca** correlação positiva forte/ importância numa dieta saudável
- **Hortícolas** □ necessidade de diversidade e presença diária
- **Pratos com ovos** □ influência positiva no score; deve ser promovida
- **Carne processada e sobremesas doces;** impacto negativo no score, evidenciando a oferta excessiva de alimentos não saudáveis
- **Disponibilidade de pescado** limitada (predominância de pratos de carne)
- Melhorias futuras no score – incluir
 - Variedade de fruta e leguminosas
 - Expandir o critério de carne processada (refeições pré-preparadas)



MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -

**OBRIGADA
PELA VOSSA
ATENÇÇÃÇÇA**

Q
info@meddiet4campus.eu
adarocha@fcna.up.pt



Scan me!



Our team

