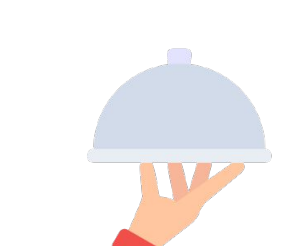


## Introdução

A **Dieta Mediterrânica** (DM) constitui um dos padrões alimentares mais saudáveis, estando associada a diversos benefícios para a saúde.

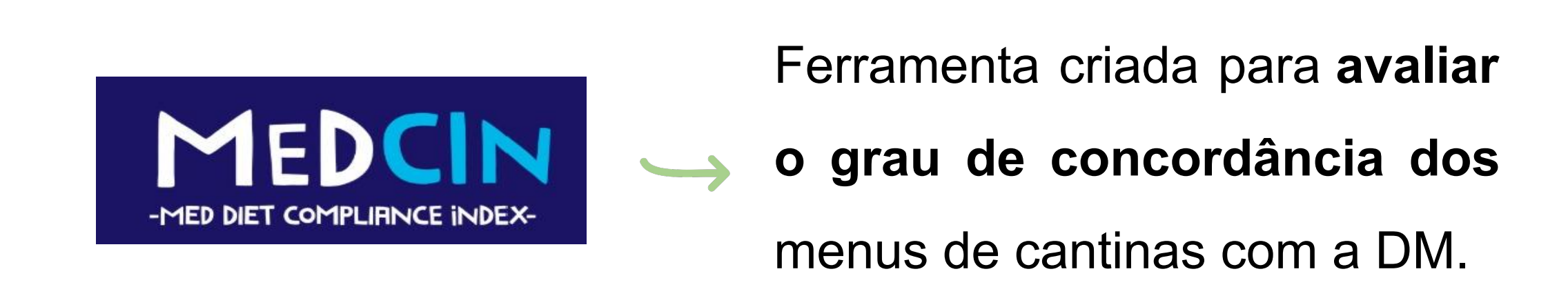
- 

Os estudantes universitários apresentam **padrões alimentares** modificados;
- 

Consumo aumentado de **refeições fora de casa, industrializadas e *fast food***;
- 

O Campus Universitário assume um papel crucial, pela **oferta de refeições nutritivas/sutentáveis nas cantinas**.

## Mediterranean Diet Compliance Index (MeDCIn)



## Objetivos

- Avaliação da concordância de menus universitários de 3 países com a Dieta Mediterrânica;
- Cálculo da pegada hídrica e de carbono dos menus.

## Métodos

### Aplicação do MEDCIN

A primeira dimensão do **MEDCIN** foi aplicada a todas as ementas para verificar a concordância dos menus universitários com a DM, avaliando:

- 

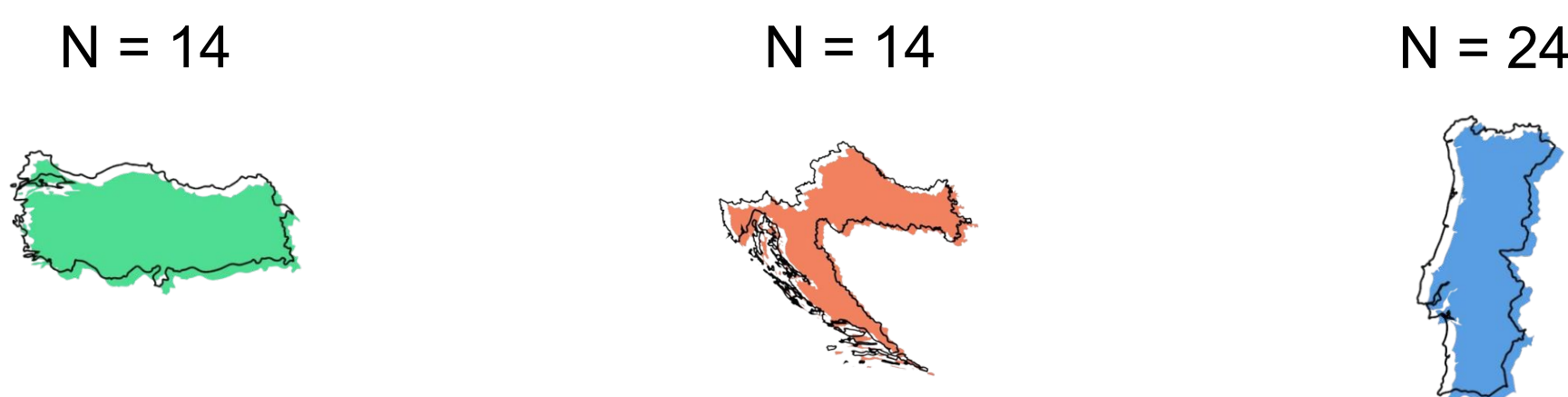
**Disponibilidade**  
(Dimensão IA – 12 itens)
- 

**Variedade**  
(Dimensão IB – 10 itens)

A escala de classificação utilizada foi:

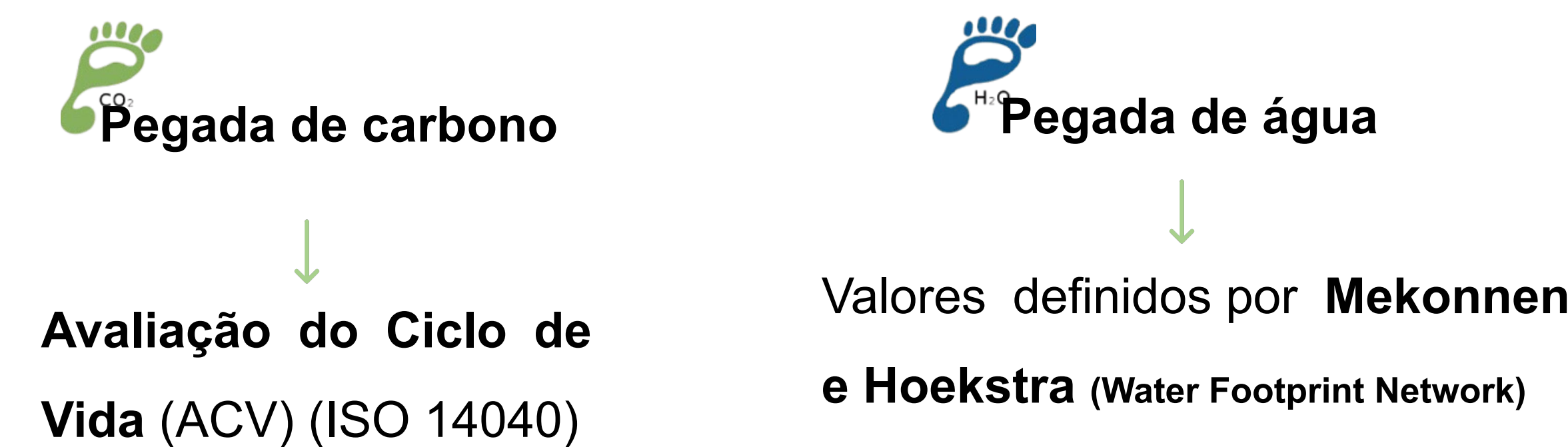
- **Muito baixo:** -20 a 4,5 pontos
- **Baixo:** 5 a 11 pontos
- **Moderado:** 12 a 19 pontos
- **Bom:** 20 a 24 pontos
- **Muito bom:** 25 a 27 pontos

As ementas foram recolhidas de **diferentes cidades** de cada país e seguiram um ciclo de **4 semanas** (N= 52 ementas):



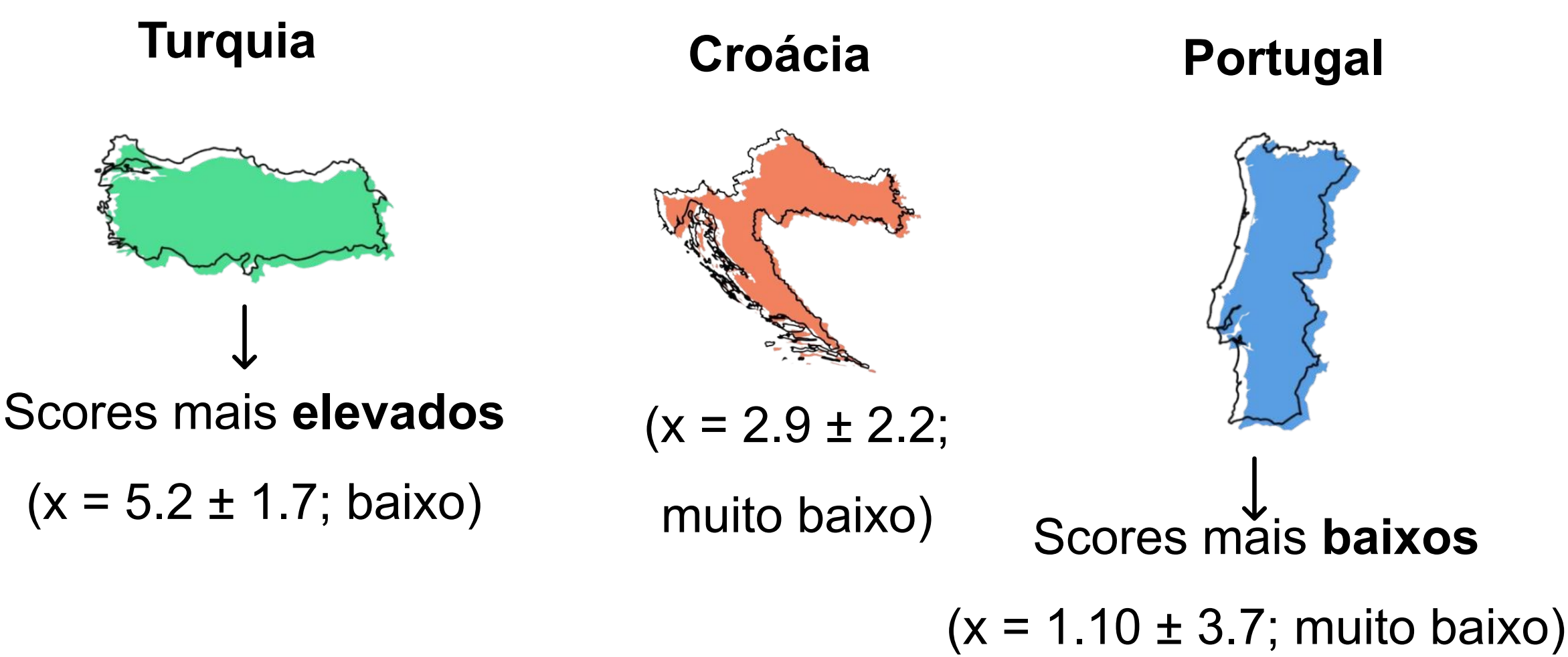
### Pegada de Água e de Carbono

Cálculo das pegadas de **30 ementas** (300 refeições).

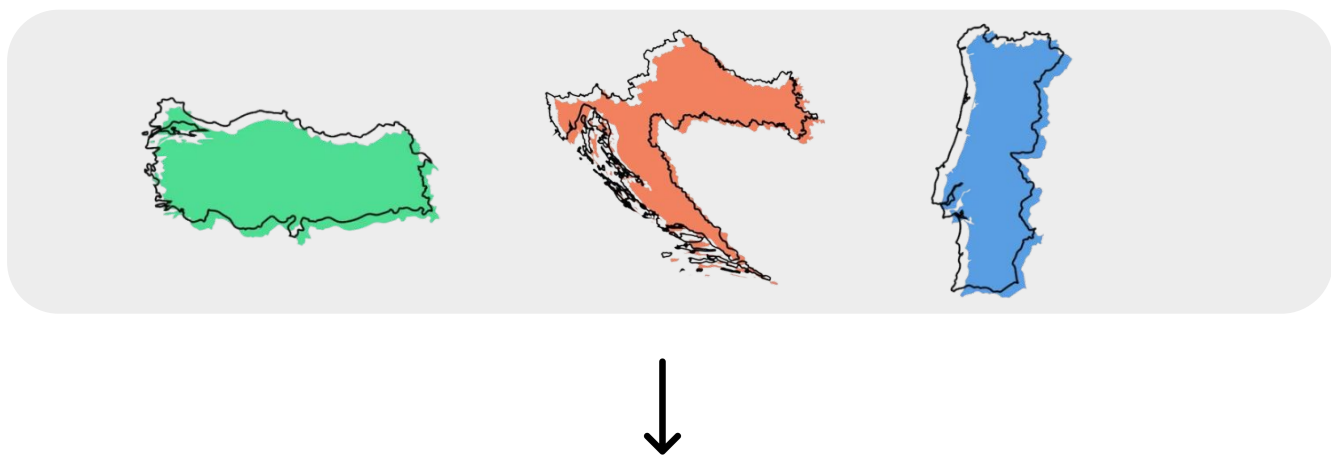


## Resultados

A aplicação do **MeDCIn** aos menus universitários dos 3 países revelou uma **baixa adesão à DM** ( $\bar{x} = 2,7 \pm 3,4$ )



Verificou-se valores **semelhantes** nos 3 países em termos de **disponibilidade** de alimentos, mas existem **diferenças na variedade**



Baixa concordância devido à reduzida **disponibilidade** de:

- Pratos com ovo (fonte proteica principal)
- Uso de cereais integrais
- Uso de azeite
- Sementes e frutos oleaginosos
- Alimentos sazonais

Reduzida **variedade** de:

- Pratos típicos Mediterrânicos
- Hortícolas
- Leguminosas
- Pescado
- Carnes magras



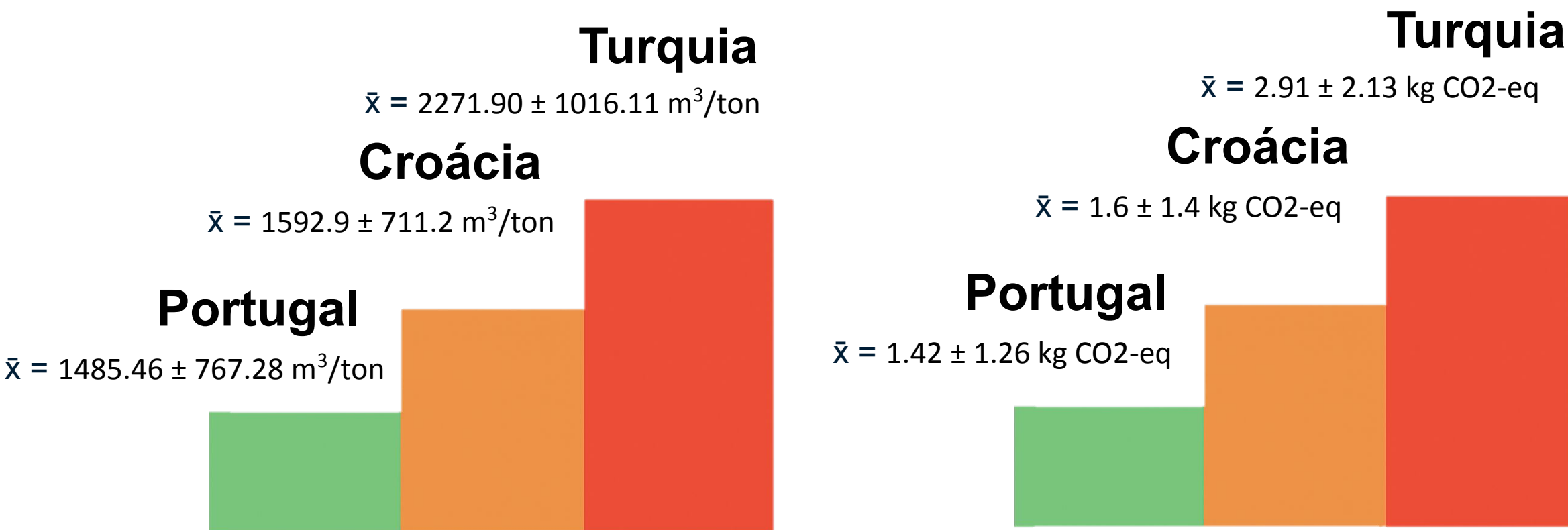
### Pegada de água

$\bar{x} = 1785.411 \pm 909.3 \text{ m}^3/\text{ton}$



### Pegada de carbono

$\bar{x} = 1.9 \text{ kg CO}_2\text{-eq}$



## Conclusão

- Relação complexa entre a concordância com a DM e o impacto ambiental com correlações positivas moderadas
- Oportunidade de melhorias importantes em cada país
- Contributos valiosos para desenvolver intervenções personalizadas para melhorar os menus nas cantinas universitários de cada país e reduzir o seu impacto ambiental